



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 12 ДЕКАБРЬ 2002 г.

В кульминационные моменты медитации человек, концентрируя свое внимание с необычайной силой, как бы сливается с предметом размышления, отождествляя себя с ним... вопросы получают мгновенные и четкие решения...

Стр. 7

**Фитобап
против
бронхиальной
астмы**

Стр. 3

**Щепотка соли
на весах
здоровья**

Стр. 4

**Врачующая
сила
грейпфрута**

Стр. 6

**Не позволяйте
хандре взять
верх в январе**

Стр. 11

**Как я лечусь
от рассеянного
склероза**

Стр. 14



ГЛАВНЫЙ ПРАЗДНИК ГОДА

ФИТОБАП ПРОТИВ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

В ПОСЛЕДНИЕ десятилетия наблюдается рост заболеваний бронхиальной астмой.

При лечении астмы нужно не только снять приступ, но и предупредить его повторение, а также предотвратить осложнения: развитие эмфиземы легких, пневмосклероза, воспаления бронхов, пневмонии, легочно-сердечной недостаточности. Аллопатия предлагает множество медикаментозных средств: бронхолитические и отхаркивающие блокаторы рецепторов, гормоны, антибиотики, антиаллергические препараты. К сожалению, все эти лекарства не очень эффективны. Кроме того, они далеко не безвредны: может появиться гормонозависимость, развиваться сопутствующие заболевания. Хорошей альтернативой такому лечению может стать фитотерапия. Накопленный мною опыт свидетельствует: из 68 больных с бронхиальной астмой, обратившихся к нам за последние годы, 41 выздоровел.

В 1986 году молодая женщина привела ко мне на прием трехлетнюю девочку. Малышка почти с рождения страдала частыми приступами атопической формы бронхиальной астмы. Приступы возникали по нескольку раз в день. Сухие свистящие хрипы в легких были слышны на расстоянии.

К этому времени у меня уже был разработан антибронхиальный сбор фитобапа. Я назначил девочке этот сбор. Готовят его так: 1 дес. ложку сбора залить стаканом кипящей воды, поставить на огонь, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Пьют по 1 ст. ложке каждый час в течение двух дней, затем по 2 ст. ложки 4 раза в день (за 15 минут до еды и перед сном). Я предупредил маму, что в первые дни кашель может усилиться, но через 5 дней наступит резкое улучшение, приступы удушья и кашля прекратятся и больше не возобновятся. Через две недели женщина с дочкой пришли на повторный прием. Действительно, на пятый день приступы прекратились и больше не повторялись. Женщина начала лечить моим сбором и мужа, тоже страдавшего атопической бронхиальной астмой. На шестой день приступы у него тоже прекратились и больше не повторялись.

Поиски эффективного средства лечения бронхиальной астмы привели меня к созданию сбора трав, включающего:

череду трехраздельную, фиалку трехцветную и полевую, цикорий дикий — по 4 весовые части; шалфей лекарственный — 3 весовые части; хвощ полевой, горец птичий, веронику лекарственную, будру плющевидную, донник лекарственный, корни одуванчика лекарственного, цветы калины обыкновенной и мяты полевой — по 2 весовые части; траву чертополоха курчавого, цветы календулы лекарственной, сирени обыкновенной, гречихи посевной, бессмертника песчаного и корни полыни обыкновенной — по 1 весовой части. Позже в этот сбор вошли еще 24 растения. Сейчас фитобап включает 42 травы. Он успешно применяется при лечении детей и взрослых.

Особенно трудно лечить астму, когда она отягощена другими тяжелыми заболеваниями, например, хронической ишемической болезнью сердца (ХИБС), стенокардией, сердечной недостаточностью. Сложность здесь в том, что для лечения бронхиальной астмы нужны стимуляторы бета-адренорецепторов, а для лечения стенокардии — наоборот, препараты, тормозящие бета-рецепторы. Поэтому, снимая приступ бронхиальной астмы, можно вызвать приступ стенокардии, и наоборот.

Между тем фитотерапия делает возможным лечение одним сбором одновременно и того, и другого заболевания.

Больную Ю., 1906 года рождения, в течение 25 лет мучили хронический бронхит, бронхиальная астма, хроническая пневмония. Часто бывали обострения с лихорадкой, кашлем, удушьем, сердечной недостаточностью. В 1984 году стали возникать приступы стенокардии и сердечной астмы. Ей был назначен фитобап. Через 5 дней наступило значительное улучшение: прекратились приступы стенокардии и бронхиальной астмы, исчезли кашель и одышка. Наблюдалась в течение 10 лет. В течение этого времени постоянно принимала горячий настой фитобапа. За все эти годы обострения заболевания ни разу не было.

Если причиной астмы стал стафилококк, она осложняется гнойным бронхитом и абсцедирующей пневмонией. Болезнь сопровождается лихорадкой, интоксикацией, анемией, истощением. Лечение антибиотиками часто не дает желаемого результата. А вот фитотерапия приводит к быстрому выздоровлению. При бронхиальной астме стафилококковой этиологии одного фитобапа недостаточно. Назначается еще один сбор — **фитостафилолизин**. Он действует безотказно. Из 117 больных стафилококковой инфекцией, принимавших фитостафилолизин, лишь у 9 болезнь перешла в подострую форму и потребовала повторных операций.

В 1993 году ко мне обратилась молодая медсестра, несколько лет страдавшая от приступов бронхиальной астмы. Приступы удушья и кашля с выделением слизистой мокроты в виде белых комочков в конце приступа повторялись каждую ночь, иногда случались и днем. Девушка начала принимать горячий настой фитобапа, и через 5 дней наступило улучшение. Когда стали выяснять при-

чину заболевания, то возникло подозрение на микоз, так как медсестре приходилось часто делать инъекции антибиотиков. В мокроте действительно были обнаружены мицелии грибов. Дополнительно был назначен сбор № 8, включающий траву тысячелистника обыкновенного, траву полыни обыкновенной, сушеницу топяную, лаванду колосовидную, лист березы белой, цвет ромашки аптечной, календулу лекарственную, пижму обыкновенную, клевер луговой, черемуху обыкновенную, кору дуба летнего. Через неделю наступило полное выздоровление. Бронхиальная астма больше не возвращалась.

Итак, фитотерапия бронхиальной астмы должна проводиться с учетом ее формы. **Атопическая форма**, а также **полиноз** хорошо лечатся фитобапом. При **аспириновой бронхиальной астме** необходимо исключить растения, содержащие салицилаты (ива, таволга, клевер луговой, ромашка аптечная, смородина черная, яблоки). При **бронхиальной астме физического** напряжения для полного выздоровления помимо фитобапа требуется еще адаптация к гипоксии.

Трудности кажутся непреодолимыми, когда сбор трав вызывает аллергию. Такое явление наблюдается у 3 больных из 100. Однако с этими затруднениями можно справиться: надо проверять каждую траву по 3 дня и изымать из сбора те травы, которые вызывают аллергию.

У детей бронхиальная астма нередко сочетается с кожными аллергиями: диатезом, экземой, нейродермитом. Как правило, фитобап и фитомазь, приготовленная из смеси внутреннего свиного жира и сбора фитобапа, приводят к выздоровлению от того и другого заболевания. Фитомазь не только наносят на больные участки кожи, но и вводят в нос и в прямую кишку. Мазь с экстрактом сбора трав через нос попадает непосредственно в основание головного мозга, а через прямую кишку — в кожу и другие органы, минуя печень.

В 1993 году ко мне обратилась женщина. У ее 10-летнего сына была атопическая форма бронхиальной астмы. Через 5 дней после приема горячего настоя фитобапа наступило резкое улучшение, приступы удушья и кашля у мальчика прекратились и больше не повторялись. Однако через 3 месяца мама с сыном снова пришли ко мне на прием. Теперь уже с жалобами на нейродермит, о котором забыли рассказать, считая мелочью по сравнению с ежедневными приступами астмы. А когда астму вылечили, всплыла доминанта нейродермита: зуд, обильные высыпания, сухость, утолщение кожи, трещины кожи. Настой фитобапа и фитомазь только обостряли болезнь. В течение месяца мы подбирали травы и, наконец, остановились на плодах софоры японской. Настойка из нее (по 15 капель 4 раза в день) и мазь полностью излечили мальчика от нейродермита в течение двух недель. До сих пор рецидива бронхиальной астмы и нейродермита у мальчика ни разу не было. Об этом рассказал кандидат медицинских наук К. Трескунов в «Будь здоров!».

«Замри!» — болезнь
вдруг повелит.
И сердце пламенем горит!
Помочь не в силах
доктора.
Увы — не детская игра...
Лишь мечется, кричит
душа,
Бессилья слез полны
глаза.

М. ТЕЛЕГИНА
«Держи меня,
соломинка!»

ОТОМРИ!

ПОМОЩЬ ПРИ ПАРАЛИЧЕ

НАВЕРНОЕ, каждый помнит такую веселую игру в детстве: «Замри-отомри». Или «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три... фигура замри!» И дети замирали в разных позах и фигурах. Конечно, ничего страшного не было, потому что вскоре давалась команда — «отомри». И как горько и больно, когда команду «замри» дает болезнь, совершенно внезапно, без предупреждения — парализует тело. И тянется время, идут дни, месяцы, годы, а «отомри» — так никто и не говорит...

А может быть, мы просто не слышим? Так закрываем уши и глаза, так и родные свыкаются с заключением врачей, что не слышим призыва Природы: «Отомри!».

Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), апоплексический удар. Острое заболевание головного мозга, обусловленное закупоркой (ишемия) или разрывом (кровоизлияние — геморрагия) того или иного сосуда, питающего часть мозга, или же кровоизлиянием в оболочки мозга. Таким образом, инсульт — двух видов: геморрагический и ишемический.

И чаще всего инсульт развивается на фоне гипертонической болезни, болезней сердца — мерцательной аритмии, порока, пароксизмальной тахикардии, сердечной недостаточности, церебрального атеросклероза. При ишемическом инсульте причиной закупорки чаще становятся кусочки, отрывающиеся от атеросклеротических бляшек в крупных сосудах шеи или тромботических наложений на клапанах сердца, а также тромбы, образующиеся на крупных бляшках в местах сужения сосудов, спазмы сосудов. При геморрагическом инсульте разрыв сосуда происходит при высоком артериальном давлении, так как стенка артерии при атеросклерозе неравномерно истощена. Кровь под высоким давлением раздвигает ткани мозга и заполняет об-

разовавшуюся полость, так возникает кровяная опухоль — внутримозговая гематома. Или кровоизлияние происходит при разрыве мешотчатого образования на стенке сосуда, которое называется аневризмой. Такое кровоизлияние чаще бывает в оболочке мозга и называется субарахноидальным. Внезапно возникает ощущение удара в голову (как кинжалом), человек кричит от боли, теряет сознание, могут быть судороги. Ишемический инсульт более коварен и опасен. Часто парализуются конечности (если справа — то нарушается речь, а если слева — имеются психические отклонения, не узнает близких, не знает, сколько ему лет, где находится и т.д.).

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Чтобы не пришел незваный гость — неожиданный инсульт, всем пожилым людям необходимо для профилактики 2 раза в год пить по 1 курсу диоскорею, софору и гинкго.

Но если все же случилось, если пришла беда? Конечно, просто замечательно, если вы сможете быстро приобрести в аптеке и поставить пиявки на уши. В течение 48 часов больному давайте только фруктовые соки, так вы предотвратите паралич и человек сможет подняться на ноги через 2 недели.

Необходим и сабельник. Зовите сабельник и отсекайте боль и смерть! Разбейте сами паралич!

Измельчить корни и стебли сабельника до 1 см. Наполнить банку на 1/3 часть и залить водкой. Настоять 21 день в темном месте, встряхивая (срочно можно пить на 3-8 день). Пьют по 1 ст. ложке с водой 3 раза в день до еды.

При параличах необходима настойка мордовника.

1 ст. ложку мордовника залить 0,5 л водки и настоять в теплом месте 21 день. Процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день.

В мордовнике был найден алкалоид эхинопсин, в малых дозах повышающий артериальное давление, а в больших — понижающий. Мордовник оказывает сильное возбуждающее действие на центральную нервную систему, сходное с действием женьшеня, благотворно влияет на стенки кровеносных со-

судов, делая их эластичными и проницаемыми, спасая человека от паралича, понижая давление, вылечивает рассеянный склероз, парез, радикулит, миопатию, эффективен при лечении периферических параличей (в т.ч. паралич лицевого нерва). Результаты прямо-таки поразительные, если сочетать с гинкго и диоскореей.

Параличи бывают тоже нескольких видов: «удар» или бульбарный паралич, паралич нижних и верхних конечностей — параплегия, дрожательный паралич (паркинсонизм), паралич лицевого нерва.

При лечении паралича лицевого нерва необходимо принимать мордовник и аконит (борец Джунгарский). При лечении болезни Паркинсона — мордовник и омегу белую. Часто быстрые результаты дает морозник (только не приобретайте порошок неизвестно из чего, т.к. лечебный эффект дает морозник горный и в возрасте более 4 лет, правильно собранный!). Паралич верхних или нижних конечностей наступает в результате различных повреждений, травм или болезней спинного мозга.

Есть очень хорошая методика лечения параличей:

месяц — пьется настойка дурмана с одновременным втиранием в парализованные места княжика сибирского (15 дней) и масла лавра (15 дней). Затем второй месяц пьется настойка сабельника и втираются настойка белой акации (15 дней) и масло лавра (15 дней). На третий месяц пьется настойка мордовника и растирания настойками княжика, акации и маслом лавра по 10 дней. Затем пьется скрипун-трава 2 месяца. При необходимости этот курс повторяют сначала. Вместо обычной воды пьют кремниевую. Это очень сильная методика!

Дурман — ядовитое растение. Но «нет растения, которое было бы бесполезным и нет болезни, которую нельзя было бы вылечить растением», — говорят в тибетских монастырях. А Парацельс сказал: «Все — есть яд, ничто не лишено ядовитости. И все — есть лекарство. Одна только доза делает вещество ядом или лекарством». Это относится и к дурману. Удивительное растение, очень

красивое, цветет большими белыми цветками, их называют «труба ангела». Растение, с легкостью способное отравить-отнять жизнь и обладающее могучей силой исцеления. На водке лучше делать настойку из семян.

Обычная дозировка: 20 граммов семян на 100 граммов (лучше спирта).

Принимают по 2 капли на 2 столовые ложки воды 4 раза в день.

Княжик сибирский — редкое растение. Дикий хмель (не путайте с обычным хмелем!), семейство лютиковых, стебель цепляющийся до 3 метров. Цветки крупные, желтовато-белые. Растет в таежных и подтаежных лесах, в горно-лесном поясе Западной, Средней и Восточной Сибири. Тибетская медицина считает его самым сильным и эффективным средством для стимуляции обмена веществ! А в Монголии, как и в Тибете, считается сильнейшим для лечения всех опухолей. При этом рак излечивается полностью и не возвращается. При параличах, полиартритах, суставных болях, радикулитах его применяют наружно.

Третью бутылки темного стекла наполняют (легко) резаным княжиком и заливают доверху водкой, настаивают 15 дней. Втирают настойку в пораженные места.

Какая болезнь страшнее — рак, паралич или СПИД? Страшен каждый такой диагноз! Но почему человек с 4 стадией рака, выписанный домой умирать не теряет надежды, все что-то ищет, карабкается, бьется в смертельном бою, пусть ему дают врачи 2-3 месяца жизни? И выживает наперекор всему. А больной СПИДом принимает приговор как должное и просто прожигает оставшееся время? Да потому, что, к сожалению, он сдался, смирился, у него нет веры. А ведь любая болезнь начинается с утраты веры, с утраты сопротивления. «Сильная болезнь, что в нас вселилась, когда сдались мы ей на милость». Правильно писал Кеннет Джеффри: «Неизлечимых болезней нет, а есть неизлечимые люди...».

Верьте в Природу, верьте в себя, в близких людей. И если даже нагрянул незваный гость — паралич, то не сдавайтесь, зовите травы и слушайте, потому что Природа в любой миг может повелевать «Отомри!». Зовите Зеленого доктора и разбивайте паралич!

О. Климова
353440, г. Анапа,
Главпочтамт,
до востребования.

ЩЕПОТКА СОЛИ НА ВЕСАХ ЗДОРОВЬЯ

В МЕДИЦИНСКОЙ практике используют обычно 10-процентный раствор поваренной (каменной и никакой другой) соли, т.е. 100 г соли на 1 л воды.

Для лечения **печени, поджелудочной железы, селезенки, почек и для повязок на голову** лучше использовать 8-9-процентный раствор (80-90 г соли на 1 л воды). Соль для раствора необходимо брать строго по весу, емкость (банку) с раствором держать закрытой, чтобы он не испарялся и не изменял свою концентрацию. Готовить его можно и в домашних условиях.

Не всякая вода годится для приготовления гипертонического раствора. Не годится для этой цели родниковая, артезианская, морская, особенно вода, содержащая йодистые соли, которые нейтрализуют в растворе поваренную. Повязка с таким раствором теряет свои лечебные, т.е. поглотительные и бактерицидные свойства. **Поэтому лучше использовать для приготовления солевого раствора дистиллированную (из аптеки) воду или в крайнем случае очищенную дождевую или снеговую.**

Солевую повязку делают только из гигроскопичного, т.е. хорошо промокаемого хлопчатобумажного материала. Это многократно стиранные, не новые, не кухонные и не крахмаленные, «вафельные» полотенца в 3-4 слоя и тонкая, тоже хорошо промокаемая медицинская марля, сложенная в 8-10 слоев, а также гигроскопичная (лучше вязкая) вата для тампонов.

Предлагаю методику выполнения солевой повязки на различные участки тела.

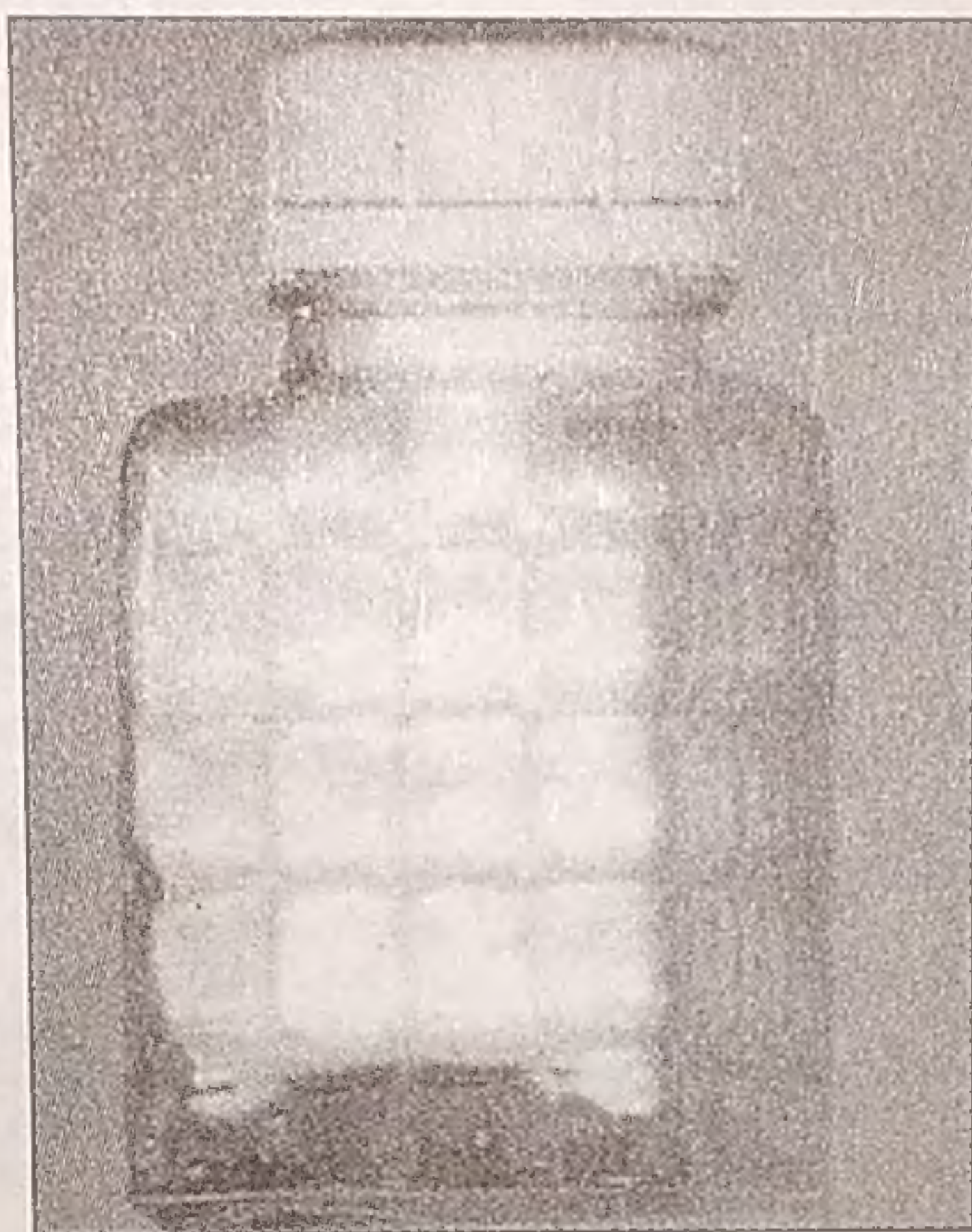
При насморках, гайморитах, фронтитах повязку делают в виде марлевой полоски из 6-7 слоев марли на область лба (при фронтитах), на нос и щеки с подкладыванием на крылья носа ватных тампончиков, прижимающих полоску к коже в этих местах. Эти полоски бинтуют 2-3 оборотами малого бинта, держат 7-8 часов, используют до излечения. Днем полости рта и носа следует полоскать 2-3 раза солевым раствором более слабой концентрации.

Солевым раствором санирует полость рта, укрепляет десны, отбеливает зубы, снимает оскмину.

Ангину, ларингиты, трахеиты, воспаление слюнных и щитовидной желез (зоб) хорошо лечит марлевая повязка на шею на всю ночь в 6-7 слоев (из широкого бинта), смоченная в 10-процентном растворе соли, а при головной боли — в виде такой же полоски — и на голову. Обе эти полоски (или одна общая, удлиненная — на шею и голову) бинтуют одним малым марлевым бинтом.

При пневмониях, бронхитах, плевритах, эмфиземе, астме инфекционного происхождения, опухолях легких повязку с 10-процентным раствором делают на всю спину, обязательно на очаг болезни и даже на всю грудную клетку (мужчинам) из двух «вафельных»

полотенец, сложенных в 2 слоя поперек каждое. Одно смачивают в немного подогретом солевом растворе, выжимают средне (выжатый раствор выливают обратно в банку, он не портится). На влажное полотенце накладывают второе такое же, но сухое, сложенное в 2 слоя. И оба достаточно плотно, не сдавливая дыхания, бинтуют двумя большими марлевыми бинтами. Бинтуют по всей поверхности полотенца. Курс лечения воспалительных процессов в легких — 7-10 повязок ежедневно, опухоли — 3 недели (1-ю неделю — ежедневно, осталь-



ные 14 повязок — через ночь). Повязку эту держат 10 часов до высыхания, утром снимают, повязочный материал прополаскивают, спину протирают теплым влажным полотенцем или обмывают.

При холециститах, гепатитах, циррозе, гастритах и панкреатитах такую же повязку из «вафельного» полотенца в 3-4 слоя поперек полоской в 25 см шириной (а при водянке живота и на весь живот) накладывают вокруг нижней половины грудной клетки и верхней половины живота (от основания грудных желез у женщин и сосков у мужчин — до пупка). Бинтуют эту повязку 1-2 широкими бинтами. Держат тоже 9-10 часов. Курс лечения — 7-10 повязок.

У больных с дискинезией желчных протоков после 6-7 повязок возможно появление неприятных распирающих ощущений и даже тупой боли в «подложечке» — это сгустившаяся (под влиянием повязки) желчь давит на стенки желчного пузыря, задерживаясь в пузыре и протоках. В этом случае после снятия утром повязки на «подложечку» надо положить горячую резиновую грелку, обернутую полотенцем в 2 слоя, полежать на ней лицом вниз 10-15 мин. (к этому времени печень очищается от инфекции и грелка для нее не опасна) и класть ее после снятия каждой следующей повязки до конца курса лечения независимо от того, появятся вновь не-

приятные ощущения в «подложечке» или нет. Грелка расширяет желчные протоки, и желчь свободно перетекает в кишечник. Язву желудка и двенадцатиперстной кишки, грыжи, рубцы, спайки, запоры, завороты в кишечнике солевая повязка не лечит, камни не рассасывает.

Воспаления слизистой кишечника (энтериты, колиты) повязка на весь живот на ночь из полотенца в 3-4 слоя успешно лечит в течение одной недели. При отравлениях, например, недоброкачественной пищей достаточно 3-4 повязок на 9-10 часов, детям — 1-2 повязки на такой же период времени, чтобы кишечник очистился от ядов.

Для прекращения поноса по той же причине у взрослых достаточно двух глотков 9-10-процентного раствора соли, лучше натошак с интервалом в 1-2 часа. Думаю, что этим способом (повязка на живот) в течение одной недели можно излечить и дисбактериоз. Во всяком случае — вреда не будет.

Солевая повязка хорошо снимает и **гипертонию**. Если она вызвана стрессовым состоянием (нервным переживанием, потрясением), достаточно сделать на поясницу 3-4 повязки из полотенец в 3-4 слоя, смоченного в 9-процентном солевом растворе. Бинтовать ее следует одним большим бинтом. **Если у вас болят почки, беспокоит, например, пиелонефрит, что тоже поднимает давление, надо лечить почки. В этом случае следует сделать 10-15 солевых повязок на поясницу на всю ночь. Если вы при этом ощущаете головную боль, особенно в затылочной части, шум в ушах, одно-временно с повязками на поясницу сделайте 3-4 солевые повязки с 9-процентным раствором из 8-10 слоев марли вокруг головы и обязательно на затылок.**

Артриты, полиартриты, бурситы, ревматизм крупных суставов (коленных, голеностопных, локтевых) лечат большими марлевыми бинтами с 10-процентным солевым раствором на ночь, ежедневно в течение 2-х недель. Бинтуют не только сами суставы, но и конечности выше и ниже на 10-15 см. Поверх повязок надевают простые носки или женские чулки.

Артрозы, тромбозы, варикозы солевая повязка не лечит.

Тампончиками с 10-процентным солевым раствором лечат и грибковые поражения стоп — закладывают между пальцами. Дополнительно на стопу поверх тампонов можно накладывать еще и марлевую повязку в 6-7 слоев с раствором и бинтовать ее малым бинтом. Для излечения грибка достаточно 10-12 таких процедур. Одновременно с лечением стоп необходимо дезинфицировать этим же раствором и обувь, которую носите. Она ведь тоже заражена грибом.

Алла Горбачева,
г. Курск.

СОВЕТЫ РУССКОГО ЗНАХАРЯ

БЕСПЛОДИЕ

Древние знахари оставили рецептуру лечения бесплодия свежим соком айвы, но такое лечение «требует чистого сердца и бескорыстия. Сок пить — от зачатия молодого месяца до двух третей его, ежевечерне по одной столовой ложке».

Принимать внутрь по 0,2-0,3 г мумие вместе с соком моркови, или облепихи, или черники 1-2 раза в день натощак утром и вечером перед сном (в соотношении 1:20). Курс лечения 25-28 дней. Желаемые результаты иногда дает смешивание мумие с желтками яиц.

Когда исчерпаны все средства традиционной медицины, кукушкин цвет (горичвет), собранный во время цветения, утром, когда высохла роса, поможет забеременеть и родить здорового ребенка.

Взять столовую ложку травы на 200 г кипятка, настаивать 20 минут, пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Пить несколько месяцев — до желаемого результата.

БЕССИЛИЕ МУЖСКОЕ

Растереть в порошок листья и цветы барвинка вместе с земляными червями и эту смесь по 1 столовой ложке съедать с любым мясным блюдом хотя бы 1-2 раза в день.

В пищу больше класть перца, есть морские продукты, пишет «Правда Бурятии».



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, ЗАКАЛЯЙСЯ!

Петр Дегтярев, главный редактор «Строительной газеты», считает лучшим лекарством от всех болезней — моржевание. Это он доказывает на собственном примере. Правда, моржевание — это целая наука, и надо изучить все ее тонкости, прежде чем лезть в ледяную воду.

КАК СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ?

Даже если вы употребляете хорошие продукты, это вовсе не значит, что вы получаете витамины, которые в них содержатся. Чтобы получить больше из того, что вы съедаете, нужно помнить о следующем:

Мойте, но не вымачивайте свежие овощи, если хотите получить пользу от содержащихся в них витаминов В и С.

Делайте салат, только если вы готовы сразу же съесть его.

Приготовление пищи в медной посуде может разрушить витамин С, фолиевую кислоту и витамин Е.

Молоко в стеклянной посуде теряет как рибофлавин, так и витамины А и Д, если при этом не хранится в темном месте.

Хлеб, оставленный на свету, теряет эти же питательные вещества.

Чтобы получить больше витаминов из картофеля, его нужно варить или запекать в мундире.

Используйте воду, в которой варили

овощи, для приготовления супов, а сок от мяса — для подлив.

Храните овощи и фрукты в холодильнике.

НОГТИ — ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Состояние ногтей (как и волос, и кожи) красноречиво свидетельствует о состоянии здоровья. Нарушение их роста может быть вызвано недостатком в организме железа, кальция и витаминов, особенно витамина А, и витаминов группы В. В этом случае необходимо изменить рацион. Употребляйте больше кисломолочных продуктов: кефир, йогурт, творог, сыры богаты кальцием, фосфором, фтором. Частое употребление морской рыбы также обогатит организм кальцием.

Недостаток железа пополняют в первую очередь мясо и бобовые — фасоль, чечевица, соя, которые нужно сочетать со свежими овощами, содержащими витамин С, способствующий усвоению железа. В меню включайте также яйца, кресс-салат, мясо кролика, лук, капусту.

ПРИ ПОЛИАРТРИТЕ И ПОДАГРЕ

ПРЕЖДЕ всего необходимо решить проблему освобождения организма от солей и шлаков, развития подвижности в суставах и рассасывания солевых отложений в суставах.

1. Диета с резким ограничением поваренной соли, жареных блюд, а при подагре также и бобовых, фасоли. Увеличить до 800-900 гр. объем растительной пищи (сырая морковь, капуста, свекла, яблоки, особенно ценна петрушка, арбуз, дыни и их корки), вымоченный (хотя бы сутки) рис.

2. Повседневный самомассаж суставов, растирание и разминание между ладонями и пальцами по 2-3 минуты каждого сустава, утром, днем, а вечером втирание 5-процентной скипидарной мази, чередуя ее через 2 недели с втиранием прополиса или его мази.

3. Массаж завершается суставной гимнастикой: сгибание, разгибание, вращение и т.п. упражнения в суставах. Амплитуду упражнений для рук увеличивают упражнения с гимнастической палкой, гантелями.

4. Ванны с белой скипидарной эмульсией по Залманову. В бутылку заливается по стакану скипидара, мыльной воды (растворив 20 гр. натурального, лучше детского мыла в 200 гр. воды) и 100 гр. 1-процентного салицилового спирта (или 1 гр. аспирина, растворенного в 100 гр. спирта или одеколона). Перед употреблением все взбалтывается до получения сметанообразной массы. На полуванну (5 ведер теплой — 37° — воды) берем 1,5 ст. ложки эмульсии. Сидеть или полулежать в ней в первые дни 6-7 минут, прибавляя в последующем по минуте — 12 минут. Для

ножной (ручной ванны) на 3/4 ведра более теплой (40°) воды берется 0,5-0,7 (10 гр.) эмульсии; держим там ногу (руку) по 10-20 минут. Ванны принимают через день на ночь, смазывая промежность вазелином перед заходом в нее. На курс — 10-12 процедур. Повторяем его через 3 месяца.

5. Для рассасывания солевых отложений и снятия боли в суставе проводят окуривание полынной сигарой (полынь обыкновенная) толщиной в 2,5 см на расстоянии 2-2,5 см от кожи, смазав ее предварительно 5-процентным раствором анальгина (1 гр.) в настойке прополиса (при болях — сока алоэ или на воде) или 0,25-процентного новокаина, проводят кругообразные движения подожженной сигарой по 2-3 минуты на каждый сустав. Курс — 5-8 раз.

6. Для снятия боли в сус-

таве проводят компрессы из листа лопуха (репейника или мать-и-мачехи, замочив их предварительно на 0,5-1 сутки в собственной моче). Их делают на ночь. По 2-5 раз на курс. Или смазывание настоем цветов картофеля на перваче самогона (100 гр. на 200).

7. Принимают отвар спорыша (птичий горец), корней пырея ползущего по 1 ст. ложке и толокнянки — 1 ч. ложка на стакан воды, 5 минут кипятят пырей, затем закладывают спорыш и кипятят еще минуту и перед выключением газа — толокнянку. Пьют по глотку три раза в день после еды 2-3 недели, повторяя курс через 3 месяца.

Для уточнения диеты необходимо знать состав солей по анализу мочи.

В. Сергеев, президент института естественных методов лечения, кандидат медицинских наук.

ВРАЧУЮЩАЯ СИЛА ГРЕЙПФРУТА



ВРАЧУЮЩАЯ сила грейпфрута была известна еще в глубокой древности: его сок, кожуру и мякоть применяли как эффективное средство при отравлениях, для дезинфекции ран, укрепления десен. За свои целебные свойства грейпфрут удостоился чести попасть в труды греческого историка Теофаста. А современная медицина окрестила его кладом здоровья и долголетия. Судите сами. Этот райский цитрус с приятным свежим ароматом богат жизненно важными витаминами В₂, С, каротином (провитамином А), калием, кальцием, эфирными маслами, органическими кислотами, клетчаткой. Сок грейпфрута стимулирует обмен веществ, улучшает пищеварение и выработку желудочного сока, укрепляет иммунную и нервную систему, поэтому особенно полезен при физическом и умственном переутомлении. Выпитый натощак стаканчик этого напитка поможет кишечнику быстро настроиться на «рабочий лад», предотвратит запор. Грейпфруты отлично выводят из организма лишнюю жидкость, способствуя очищению от шлаков, оказывают охлаждающее действие на организм, повышают аппетит. К тому же они низкокалорийны, что дает возможность готовить из них превосходные блюда во время диеты. Но это еще не все достоинства райского цитруса.

В конце прошлого века американские ученые заинтересовались составом косточки солнечного плода. Толчком, как всегда, послужил «его величество счастливый

случай». Один садовод-любитель из Флориды обратил внимание на то, что семена цитруса не поддаются разрушительному действию гнилостных бактерий и грибков. В ходе исследований ученые выяснили: косточки обладают мощным **антибактериальным, антивирусным и противогрибковым действием** благодаря повышенному содержанию **витамина С и биофлавоноидов** (витамина Р). Как известно, биофлавоноиды стимулируют дыхание тканей, способствуют накоплению в них аскорбиновой кислоты, повышающей естественную сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Представьте себе, витамин С и биофлавоноиды в тесном союзе могут убить или задержать развитие около 800 штаммов бактерий и вирусов (например, стрептококков, хламидий, лямблий, вируса герпеса, гриппа), а также более 100 видов грибков, в том числе кандиды и поражающих ногтевые пластинки.

Всей этой «нечисти» нашему организму все труднее дать отпор: стрессы, постоянное переутомление, неблагоприятная экология, обедненное полезными веществами питание, длительный и бесконтрольный прием антибиотиков наносят серьезный удар по иммунитету. Вот почему мы так нуждаемся в помощи волшебных веществ из косточки, которую природа наделила незаурядными иммуностимулирующими свойствами.

Вы простыли, подхватили грипп? Все, что вам нужно, чтобы быстро поправиться и не получить осложнений после перенесенной инфекции, — постельный режим, обильное питье и эффективное натуральное средство из выжимок косточек грейпфрута, которое поможет избавиться и от высокой температуры, и сильного кашля, и обильного насморка, и воспаления горла и гортани.

Еще одно достоинство биофлавоноидов, которыми богаты семена цитруса: благоприятное действие на стенки кровеносных сосудов — снижение их проницаемости и ломкости. Это очень важно для тех, кто страдает атеросклерозом, гипертонией, ревматизмом и диабетом. Биофлавоноиды под силу уменьшить склеиваемость тромбоцитов и не допустить образования тромбов, тем самым предупредить развитие инфаркта и инсульта.

Все эти и многие другие целебные свойства вобрал в себя натуральный экстракт, производимый из выжимок грейпфрутовых косточек. Его уже можно купить в аптеке. Это прекрасное средство для всей семьи, которым стоит воспользоваться, особенно в период разгула вирусов, вызывающих ОРВИ и грипп.

КАЛАНХОЭ — «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

— Пожалуйста, напишите в газете о цветке «домашний доктор», как его называют в народе. Какую пользу он приносит, как его употреблять?

Т. Смирнова.

«Домашним доктором» в народе обычно называют каланхоэ перистое. В наших условиях оно культивируется как комнатное растение. Размножается очень просто, его можно вырастить даже из листа, растет довольно быстро.

Лекарственным сырьем служат листья и сок каланхоэ. Желательно перед употреблением, так же как и листья алоэ, выдержать их около двух недель в холодильнике.

В соке содержатся флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, уксусная, лимонная), полисахариды, ферменты, а также микро- и макроэлементы — алюминий, магний, кальций, кремний и марганец.

Каланхоэ обладает противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием.

Сок растения в виде примочек или мази на его основе используют для лечения трофических долго не заживающих язв различной локализации, пролежней и гнойных процессов с омертвением тканей. Первые 3 дня повязку меняют ежедневно, в дальнейшем — через 3 суток. В перерывах к больному месту прикладывают нейтральное вещество — цинковую мазь, вазелин и др.

Сок свежих листьев назначают для остановки кровотечения из ран, при фурункулах, кожных сыпях и экземе, для лечения ожогов, эрозии шейки матки и трещин сосков. На пораженное место наносят 2-3 капли сока. Курс лечения 5-6 дней. При насморке и для профилактики гриппа его закапывают по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день. При туберкулезе его принимают внутрь по 0,5 чайной ложки 2 раза в день после еды, разбавив водой в 3 раза.

Для приготовления мази из сока каланхоэ чашку с круглым дном протирают спиртом или водкой и смешивают в ней 30 мл сока с 50 г безводного ланолина, постепенно вводя 50 г вазелина. Хранят в холодильнике.

ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ЗАВАРКОЙ

Свежесваренный чай имеет множество полезных свойств. Он не только не оставляет на зубах некрасивого желтого налета, но и способствует сохранению зубов и укреплению слабых десен. В полости рта чай действует подобно жевательной резинке, однако он гораздо полезнее, так как является натуральным продуктом. Если вы не поленитесь и возьмете за правило несколько раз в неделю полоскать крепким чаем горло, то очистите свои миндалины от налета и микробов, тем самым избавитесь и от хронической ангины.

«Известия Мордовии».

НЕЗАМЕНИМОЕ СРЕДСТВО ПРИ ГЕМОРРОЕ

● При воспалении узлов в ряде случаев хорошие результаты дает метод лечения травяными ваннами, компрессами, применением внутрь настоев и отваров. Незаменимым средством является масло зверобоя, прополиса, календулы. Хорошие результаты достигаются масляными микроклизмами с соком алоэ. Одним из лучших венотонических средств является настой семян конского каштана.

● Пить натощак по 150-200 г свежесжатого морковного сока с мякотью рекомендуется при инфаркте миокарда, запорах и геморрое. При последнем полезен и чай из морковных листьев.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

ЧТОБЫ постичь многовековую премудрость предков, у тибетца, посвятившего себя национальной медицине, уходило 12-15 лет. Ему требовалось заучить наизусть целые тома священных книг. Но самое удивительное с точки зрения сверхрационализированного западного менталитета — это то, что процесс обучения, в качестве обязательной и немаловажной составной части, включал в себя медитацию. На нее отводилось около половины всего учебного времени.

Современные китайские медики, решившие форсировать обучение, посчитали абсолютно непродуктивной трату такой уймы драгоценных часов. От медитации, этого «идеологического анахронизма» темных лам, профессора китайских университетов отказались совершенно. В итоге студенты, выучившие наизусть необходимые тексты, свободно ориентировавшиеся в понятиях и терминах, хорошо разбиравшиеся в травах, не смогли сделать главного — стать тибетскими целителями. Ларчик так и не открылся!

Что же такое медитация? И почему ламы из заоблачных монастырей Тибета уделяли ей такое внимание?

Это странное состояние человеческого организма можно определить как сосредоточенность на той или иной теме, внутреннее ее осознание. В кульминационные моменты медитации человек, концентрируя свое внимание с необычной силой, как бы сливается с предметом размышления, отождествляя себя с ним.

С точки зрения современной психологии во время медитации начинают активно работать планы подсознания, вступает в действие механизм интуиции, и вопросы молниеносно получают мгновенные и четкие решения. Мы привыкли называть это озарением, творческим экстазом. Некоторые индийцы, соединяя древние знания и достижения современной науки, полагают, что при медитации происходит подключение человека к своеобразному космическому генератору. Светоносная энергия насыщает клетки нашего организма. Во время медитации особую важность

приобретает не предмет человеческой мысли, а само качество его мышления.

С древнейших времен существует медитативная практика, концентрирующая внимание не только на определенной точке или предмете пространства, но и устремленная в абсолютное безмолвие, в полную абстракцию. Великий индийский философ Ауробиндо Гхош писал, что способность думать — это удивительный дар, но способность не думать — дар еще больший. Глубину этой мысли подтверждает тот факт, что практически все научные открытия дела-

лись отнюдь не в моменты мощного таранного напора мыслей, а именно в те мгновения, когда мозг ученого вдруг останавливался на короткое время в царственном интеллектуальном покое. Гениальное прозрение как бы само выплывало из него.

Однако медитация — это не просто сладкая дрема. Современная нейрофизиология различает три основных режима работы головного мозга: бодрствование, медленный и так называемый быстрый, или парадоксальный сон. В последовательном чередовании этих трех фаз работы серого вещества и протекает жизнь любого Homo sapiens. Каждому из режимов соответствует особый тип энцефалограммы.

Расшифровка графика электромагнитных колебаний, излучаемых мозгом человека, погруженного в медитацию, дала удивительный результат. Оказалось, что этот ритм совмещает в себе характеристики всех трех режимов работы интеллекта. Складывается парадоксальная ситуация: при расслаблении повышается уровень бодрствования! Другими словами, есть основание утверждать существование четвертого состояния мозговой активности. Ученые предполагают, что интуитивно в него погружаются гении и дети. Не случайно детские психиатры утверждают, что все без исключения малыши гениальны, нет ни одного бесталанного ребенка. Это уже потом, обремененные грузом житейской мудрости и различных комплексов малыши превращаются во взрослых «серых мышей».

Исходя из всего этого, правомерны ли действия энтузиастов, вводящих в программы школьного обучения все новые предметы и увеличивающиеся в мире, как подсчитано учеными, вдвое ежегодно новые знания? Не окажется ли гиперколичество информации, предназначенной к обязательному усвоению человеком в раннем возрасте, медвежьей услугой подрастающему поколению, калечащей в нем новых творцов? Может быть, реальное решение проблемы в обучении все той же медитации?



Слышала, что трава чабреца помогает от алкоголизма. У меня пьет муж, и я хочу уговорить его попить этой травки. Только не знаю, как ее заваривать и в каком количестве мужу давать. Подскажите, пожалуйста.

Н.А. Петрова, Курская область.

Отвечает врач, травник-целитель В. Павлова:

Действительно, чабрец снимает алкогольную зависимость. Настой готовится так: 1 ст. л. травы заливается стаканом кипятка и кипятится 3 секунды. Затем настаивается 20 минут и процеживается.

Давайте мужу по полстакана отвара, добавив 2 чайные ложки меда, три раза в день. Лечение продолжайте 3-4 месяца. Тяга к алкоголю должна пройти.

Несмотря на жару, постоянно чувствую ломоту в суставах рук, коленях, ступнях. Покупать Фастум-гель все время дорого, что же делать? Может, есть еще какой способ избавиться от боли?

Нина Закамская, г. Озерск, Московская область.

Отвечает врач, травник-целитель В. Павлова:

В таком случае от боли хорошо помогает квас из коры осины. Его делают так. Берут 3-литровую банку, доверху наполняют корой осины, нарезанной кусочками, и заливают приготовленным раствором: один стакан сахарного песка, одна столовая ложка сметаны и холодная кипяченая вода (чтобы залить банку). Ставят на две недели в прохладное место. Готовый квас пьют по стака-



ну в день. А чтобы вам его надолго хватило, нужно дополнять содержимое банки: выпили один стакан и долили банку снова, растворив в стакане воды одну столовую ложку сахара и одну чайную ложку сметаны. Процедура рассчитана на 45-60 дней.

Пять лет назад в моей семейной жизни наметился кризис, а причиной стала наша интимная жизнь. Жена хочет, а я не могу, так как приду с работы и падаю без сил. Ругались, ссорились из-за этого. Настроение у меня в то время было неважное, все время проводил на работе, думал,

хоть денег заработаю. Но потом понял, что материальным достатком семью не сохранишь. Лег на обследование — и тут выяснилось, что у меня не в порядке кишечник. Есть ли между ними какая-то связь?

Владимир Б., г. Архангельск.

Отвечает терапевт В. Сахарова:

Ученые доказали, что большая часть наших заболеваний обусловлена зашлакованностью кишечника. Так что и ваше расстройство сексуальной жизни вполне могло произойти на почве этой проблемы. Что делать? Желудочно-кишечный тракт надо содержать в чистоте. Почистить кишечник можно с помощью яблок. Возьмите 5 кг спелых антоновских яблочек, хорошо промойте, положите в кастрюлю, залейте яблоки кипятком, закройте крышкой и поставьте в теплое место на 2 часа. Затем протрите яблоки через дуршлаг до получения однородной массы. В течение 3-4 дней съешьте эту массу, не употребляя других продуктов, и кишечник полностью очистится. Состояние вашего здоровья заметно улучшится.

У меня двое маленьких детей, которых не с кем оставить, чтобы поехать подлечиться. А лечение необходимо — поставили диагноз фибромиома и эрозия шейки матки. Подскажите, чем можно излечить эти заболевания дома?

Татьяна З., д. Каменка, Тверская обл.

Отвечает академик международной академии альтернативной медицины А. Любецкий:

При эрозии шейки матки хорошо помогает спринцевание настоем чистотела:

1 столовую ложку травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Ежедневно делайте спринцевание по 0,5 стакана. Курс лечения 10 дней.

Хорошо помогает и такое средство:

Смешайте по 2 части сушеницы топяной, корня бадана, 1 часть эвкалипта, 3 части омелы белой. Две столовые ложки сбора залейте 2 стаканами крутого кипятка и держите на водяной бане 30 минут. После чего настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 0,5 стакана три раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц.

Лечению этого заболевания хорошо способствуют тампоны с облепиховым маслом. Правда, нужно набраться терпения, так как лечение продолжительное, 1-2 месяца. Результаты стойкие. Облепиховое масло не токсично и не раздражает слизистую оболочку, поэтому его можно применять даже во время беременности.

Не менее эффективно и лечение мумие:

2,5 г мумие растворить в 100 мл воды. Тампоны, смоченные в растворе, поместите во влагище на ночь.

Во время менструального цикла лечение нужно прервать.

Доброкачественную опухоль матки (фибромиому) лечат настойками.

● Возьмите скорлупу и перегородки грецких орехов, залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 суток. Отожмите, пейте по

1 столовой ложке три раза в день после еды.

● Отожмите из листьев алоэ стакан сока (из растения 3-5 лет), добавьте в него 100 г меда и 0,5 л кагора, настаивайте смесь две недели, процедите и пейте по 1 столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды.

● 100 г коры осины залейте 300 мл водки, настаивайте две недели, процедите и пейте по 1 столовой ложке три раза в день до еды.

● Возьмите по 250 г чаги, меда, сока алоэ, 2 стакана ягод калины, 50 г чеснока. Чагу положите в кастрюлю, залейте двумя литрами холодной воды на 20 минут. Размокшую чагу достаньте из кастрюли, измельчите на терке и засыпьте в кастрюлю с водой, в которой она вымачивалась. Варите час, не доводя до кипения, остудите и процедите. Кроме того, возьмите калину, залейте 1 литром холодной воды, настаивайте 5 часов и парьте 1 час на водяной бане, затем процедите и соедините с чагой, добавив мед, сок алоэ, сок чеснока и долив кипяченой холодной воды, чтобы получилось общей смеси 4 литра.

Полученный состав закройте крышкой и поставьте в темное место на 5-6 дней. Принимайте по 2 столовые ложки три раза в день за 30-40 минут до еды.

Я читала, что есть такой волшебный метод омолаживания кожи лица, который производит эффект настоящего молодильного яблока. Результаты просто великолепные. Исчезают морщины, подтягиваются мышцы, выравнивается овал. Называется «дермабразия». Не могли бы вы рассказать о ней подробнее?

Лиза Мялик, Москва.

Отвечает хирург-косметолог С. Патрикеева:

Если коротко — то это процесс выживания на лице старой увядшей кожи; на место которой нарастает свежая и молодая. Но не всем это можно делать — есть противопоказания.

Этот метод не для тех, кто подвержен острым воспалительным процессам, сердечно-сосудистым заболеваниям, болезням почек, туберкулезу, сахарному диабету, аллергическим реакциям. Отдельно следует указать людей со смуглой кожей, склонностью к резко выраженной пигментации. И если вы точно знаете о своем недуге, обязательно сообщите врачу. А бывает и так, что пациент даже не подозревает о наличии у себя болезни, при которой противопоказана дермабразия. Ведь анализы крови при подготовке к шлифовке кожи делаются далеко не всегда. Если заболевание находится в самой начальной стадии, скрытой форме, то дермабразия может спровоцировать его развитие. И начинается настоящая борьба за то, чтобы и сохранить на лице нужный эффект, и при этом не дать обостриться болезни. Когда процедура дермабразии позади, вы снова молоды и красивы. Но само по себе это состояние долго не продлится. Молодость кожи надо постоянно «подкармливать», подпитывая полезными веществами, например коллагеном — белком, который входит в состав мышц, сухожилий, соединительных тканей, кос-

тей. И в коже также содержится его значительное количество. Появление складок и морщин на лице — это явные признаки того, что содержание коллагена в коже уменьшается. Следовательно, увеличив его количество, мы сможем избавиться от признаков старения. И делать это надо с умом. Дорогие косметические средства не всегда подходят и не всеми переносятся. Кроме того, мне еще ни разу не приходилось видеть женщину, которая, пользуясь самыми дорогими средствами, умудрилась бы выглядеть на десять лет моложе. Процесс старения и увядания как шел, так и продолжает идти. Я лично поклонница всего натурального и всегда предпочту дорогим фабричным маскам и кремам натуральные продукты. Ни один крем не разгладит морщины и не сможет подтянуть кожу. Черпать белок следует не из кремов, не из листовых коллагеновых масок. Эффект приносят только натуральные вытяжки животного и растительного происхождения. Но их необходимо применять в правильных пропорциях. И в каждом конкретном случае нужно советоваться с врачом.

Борюсь с лишним весом, а потому заменила сливочное масло на столовый маргарин. Но сейчас, говорят, в маргаринах нашли такое... что можно последнего здоровья лишиться.

В. Коралева, Калужская обл.

Отвечает эндокринолог И. Васильева:

О вредном воздействии маргарина первыми заговорили еще канадские ученые в тридцатые годы прошлого века. Это связано с тем, что в нем содержатся транс-изомеры ненасыщенных жирных кислот, вызывающие патологические процессы, разрушающие клетки организма. Между тем ненасыщенные жирные кислоты необходимы человеку как клеточный строительный материал. Если быть точным — их цис-изомеры. Но в процессе превращения жидкого растительного масла в маргарин по технологии промышленного производства происходит превращение цис-изомеров во вредные транс-изомеры.

В 40 граммах маргарина (это кусочек, щедро намазанный на два ломтика хлеба) содержится 5 граммов транс-изомеров. Если эта порция поступает в организм ежедневно (а маргарин добавляют всюду: в выпечку, торты), уровень холестерина в крови резко увеличивается. Риск инфаркта возрастает на 50%, повышается восприимчивость к онкологическим заболеваниям, диабету.

Безвредной для организма считается доза в 10 г маргарина в сутки. Но отследить, сколько вы его съели с готовыми продуктами, практически невозможно.

За рубежом пытаются менять технологию приготовления маргарина, подвергая его дополнительной очистке. Стоит «новый» маргарин дороже масла. Производители на его этикетках указывают: «не содержит транс-изомеров».

Мой друг хохол уверяет, что сало хоть и жир, но очень полезный. Это украинский патриотизм или научный факт?

В. Родькин, Орел.

Отвечает Наталья Ладная, диетолог:



На самом деле полезных жиров много: рыбий жир, растительное масло (особенно нерафинированное). Правда, на растительном не всегда полезно жарить. Под воздействием высоких температур образуются канцерогенные вещества. А вот с салом этого не происходит. Главная ценность сала не столько во вкусе, сколько в том, что оно содержит арахидоновую кислоту. Кислота нужна нам для выработки гормонов, работы печени, сердца, при строительстве новых клеток, поддерживает жизненный тонус. Она препятствует развитию атеросклероза, так как выводит вредный холестерин из организма, чего нельзя сказать про сливочное масло.

Но, учитывая высокую калорийность сала, им не стоит злоупотреблять. Есть иногда и понемногу, а не огромными ломтями, как любят показывать в фильмах про украинцев.

Можно ли верить рекламе лака для ногтей, утверждающей, что он имеет питательный, оздоравливающий эффект, защищает ногти? Мне кажется, все наоборот...

Т. Свиридова, Хабаровск.

Отвечает врач-косметолог Т. Светлана:

Улучшить внешний вид ногтей можно, только правильно ухаживая за ними. Сходящиеся, ломающиеся ногти бывают, как правило, у тех, у кого руки часто находятся в воде, которая вместе с моющими средствами высушивает ногти. Крем для ногтей — средство бессмысленное, так как видимая часть ногтя мертва. Руки при домашней работе надо просто защищать резиновыми перчатками. Пленка лака может лишь защитить ногти. Укрепить их, сделав прочными, или напитать витаминами, содержащимися в средствах для снятия лака или закрепителях, невозможно. Усиленное поедание желатина или кальция тоже не исправит положения. Ногти — показатель здоровья. Бороздки, трещинки, ямки — все это намеки на различные заболевания: остеохондроз, гормональные неполадки, стрессы. Чтобы иметь здоровые ногти, надо оздоравливать организм в целом и пытаться сохранить то, что дано вашей генетикой.

В какое время потенция у мужчин самая высокая?

Александр Чивиков, Смоленск.

Отвечает врач-сексолог С. Иванов:

В 6 часов утра в кровь выбрасывается максимальное количество мужских гормонов, но половые железы женщины только пробуждаются. Поэтому лучшее время для занятий сексом — с 7 до 8.30 утра.

С 13 до 15 часов самое плохое время для любовных игр. Кровяное давление низкое, и половые железы «отдыхают».

С 18 до 20 часов — идеальный момент для близости. Подъем желаний у мужчины и женщины происходит одновременно. Половые железы активны, учащается пульс, повышается кровяное давление.

С 21 до 22 часов возможности партнеров уменьшаются, потому как половые железы готовятся ко «сну».

Однажды, когда я работал на огороде, меня так прихватил радикулит, что от острой боли глаза на лоб полезли. Минут пять не мог распрямиться. С трудом дошел до дома и спиной лег на пол. Так и уснул. А когда проснулся, острая боль пронзила позвоночник. Я стиснул зубы и с трудом поднялся на ноги. И теперь страдаю от нестерпимой боли в спине, руках, ногах, шее, лежу целыми днями...

Григорий Фостий, г. Мурманск.

Отвечает терапевт В. Сахарова:

В наших мучениях виноваты мы сами, поскольку небрежно относимся к собственному здоровью, безжалостно эксплуатируем организм, не умеем вовремя распознать болезнь. Поясничные позвонки постоянно испытывают сильнейшие нагрузки при выполнении физической работы, а значит, и диски, расположенные там, быстрее выходят из строя. Диски теряют воду, становятся менее упругими, более тонкими и хуже выполняют свою работу. По мере утончения диска студневидное ядро выталкивается из своего гнезда, выпячивается и старается прорваться. Это и вызывает боль. Такая болезнь называется ишиасом. Это состояние никакими травами не вылечишь, а промедление с хирургическим вмешательством может привести к полной утере чувствительной и двигательной функции, а также к потере контроля над опорожнением мочевого пузыря и кишечника.

ШИПОВНИК МАЙСКИЙ



ШИПОВНИК майский или коричный распространен почти на всей территории СССР, за исключением Причерноморья и Крыма. Растет по берегам рек и озер, на заливных лугах, по опушкам и полянам, на каменистых склонах, вырубках, по оврагам, среди кустарников и в разреженных лесах.

Культивируют растение в садах и огородах.

Молодые ветви шиповника используют в пищу. Из них получают бурю краску. Лепестки цветков идут для приготовления варенья и ароматизации чая. Из плодов готовят витаминные экстракты, карамельные начинки, мороженое, кисели, хлебопекарные изделия, варенье, пастилу, повидло и суррогат чая. Из семян выделают жирное масло и готовят суррогат чая.

Лекарственным сырьем служат плоды, собирают их до заморозков при полной спелости. Укладывают в корзины небольшим слоем. Подмороженное сырье теряет свои лечебные свойства. В домашних условиях плоды сушат в сушиль-

ке или печи при температуре 90...100°C, не допуская подгорания. Правильно высушенное сырье должно иметь буровато-красный или желтый цвет. Хранят в закрытых банках или мешочках 2 года.

Плоды содержат сахара, органические кислоты (олеиновую, линолевую, линоленовую и др.), флавоноиды, витамины С, В₁, В₂, Р, РР, К, каротин, дубильные и пектиновые вещества, соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция и др. В семенах найден витамин Е.

Препараты шиповника обладают желчегонным, противовоспалительным, мочегонным, противосклеротическим и кровоостанавливающим действием, улучшают окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливают синтез гормонов, активность ферментов, обновление тканей, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Шиповник применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, трофических язвах, гинекологических заболеваниях и авитаминозе, для профилактики и лечения гипертонической болезни и атеросклероза, при различных острых и хронических заболеваниях, сопровождающихся потерей витамина С, особенно в детском и пожилом возрасте. Используют как желчегонное и общеукрепляющее средство при инфекционных заболеваниях, малокровии, переломах костей, для усиления потенции, слизистой оболочки желудка, при снижении продукции соляной кислоты и ферментов и при многих других заболеваниях, сопровождающихся дефицитом витамина С.

Для приготовления настоя 2 ст. ложки сухих измельченных плодов заливают 1

стаканом горячей воды, кипятят 10 мин. на медленном огне, настаивают 30 мин. и процеживают. Хранят в плотно закрытой посуде не более 2 суток. Принимают по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день после еды.

Лепестки цветков шиповника, сваренные с медом, применяют для лечения рожистого воспаления кожи.

Отвар корней используют при воспалении мочевого пузыря, ревматизме и для ванн.

Сироп из плодов шиповника с экстрактом ягод красной и черноплодной рябины, калины, боярышника и клюквы полезно давать детям по 1/2 чайной — 1 десертной ложке (в зависимости от возраста) 2-3 раза в день до еды.

Промышленность выпускает масло из семян шиповника. Его прикладывают к язвам, ранам, ссадинам и другим повреждениям кожи. При лечении язвы толстой кишки ежедневно или через день делают микроклизмы, используя по 50 г масла. Курс лечения состоит из 15-30 процедур.

Промышленность выпускает ряд препаратов из шиповника.

Каротолин. Масляный экстракт из мякоти плодов применяют наружно при лечении трофических язв и экземе, поражении слизистых оболочек. Салфетки, смоченные препаратом, накладывают на пораженные места 1-2 раза в день.

Холосас. Сироп, приготовленный из сгущенного водного экстракта плодов шиповника и сахара, употребляют внутрь при воспалении желчного пузыря и печени. Детям назначают по 1/4-1/2 ч. ложки, взрослым — по 1 ч. ложке 2-3 раза в день.

«Лекарственные растения».

ВСЕ ЗАБЫЛИ ПРО КАСТОРКУ

ВСЕ ЗНАЮТ, что касторовое масло — это слабительное с неприятным вкусом. В настоящее время врачи редко назначают касторку. Отношение к этому натуральному растительному лекарственному средству то ли из-за вкуса, то ли из-за его последствия какое-то **слегка пренебрежительное**. А между тем касторовое масло помимо общепризнанного обладает многими другими целебными свойствами.

В том, что это хорошее средство для **укрепления волос**, я убедилась на собственном примере. Во время войны у меня, пятилетнего ребенка, после болезни стали выпадать волосы, а на затылке вообще был пушок. И мама **втирала** мне в корни

волос смесь **касторки с водкой** (2:1). Сначала 2 раза в неделю, затем — 1 раз. Через какое-то время **волосы восстановились**. Слышала, что касторка способствует также **росту бровей и ресниц** (втирать в корни 3 раза в неделю).

Однажды я надела туфли, которые давно не носила. В этот день мне неожиданно пришлось много ходить пешком, в результате — большая **мозоль** на пятке левой ноги. Помогло обыкновенное касторовое масло, способствующее эпителизации и заживлению. Я купила это недорогое лекарство и за две с половиной недели справилась со своей неприятностью. Приблизительно столько же времени уходило, когда я применяла специальные

мази. Можно пользоваться касторкой и при **ожогах, порезах, ссадинах, болячках, язвах**, а также для **смягчения кожи**. Втирая ее в пораженные места (по 15-20 минут утром и на ночь), можно **вывести бородавки**. Лечат касторкой и **геморрой**: она **смягчает и заживляет** слизистую ануса.

Моего мужа не раз выручала касторка при **покраснении** и утомлении **глаз** (на ночь закапывать по 1 капле в каждый глаз).

Мои хорошие знакомые с успехом используют касторку при **простуде** и **кашле**. Способ применения такой: на ночь **растереть грудь** подогретым касторовым маслом. А вот рецепт от простуды и бронхита американского врача-натуропата Д. Джарвиса:

на ночь **растереть грудь** смесью из 1 ст. ложки живичного скипидара и 2 ст. ложек **касторового масла** (к подогретой касторке добавить скипидар). Смесью слегка втирают в грудь, затем больного тепло укутывают. Если простуда сильная, растирать грудь 3 раза в день. Умеренное ровное тепло при этой процедуре ощущается приблизительно в течение часа, от скипидара идет приятный запах сосновой хвои, масляной «антисанитарии» не возникает — кожа быстро впитывает масло (в качестве «промокашки» достаточно сложенного тонкого полотенца).

При **запорах** касторку принимают внутрь 1-2 ч. ложки на один прием, называют «Бабушкины рецепты».

ТОНИК ИЗ ЦАРСКОЙ ЯГОДЫ

ИМЕННО так окрестили в далекие времена привычную жителям Республики Коми бруснику. И действительно, по целебным качествам эта ягода — одна из самых богатых витаминами, микроэлементами, органическими кислотами и другими лечебными веществами.

Плоды и листья брусники оказывают мочегонное, вяжущее, бактерицидное, легкое отхаркивающее, болеутоляющее действие, улучшают аппетит, пищеварение, обмен веществ, функции почек, печени, понижают уровень сахара и холестерина в крови, обладают противосклеротическим действием, укрепляют стенки кровеносных сосудов.

Лист брусники заготавливают весной, до цветения и осенью, после созревания ягод (сентябрь-октябрь). Срывать листья нужно аккуратно, стараясь не повредить резким движением корни. Лучше для сбора листа выбирать далекие места.

Как готовить целебные отвары и настои из царской ягоды? Вот один рецепт: 4 чайные ложки листьев опустить в стакан кипящей воды, снять с огня и настаивать в течение 2 часов. Полученный настой процедить, принимать по 1-2 столовые ложки в день натощак за полчаса до еды при ревматизме, заболеваниях печени и почек, для нормализации обмена веществ при подагре.

Отвар из листьев брусники. 50 г кустиков, собранных во время цветения, залить двумя стаканами воды и кипятить 20 минут, после чего настоять 4-6 часов и процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день после еды при повышении артериального давления, болезнях почек, гастритах, подагре и простудных заболеваниях.

Настойка брусники. Растереть бруснику в ступе, залить водкой или 70-процентным спиртом, настаивать в теплом и темном месте 7 суток. Затем слить жидкость в другой сосуд (постарайтесь, чтобы осадок остался в первом сосуде) и добавить сахар. Еще раз слить прозрачный ликер. Он обладает сильным тонизирующим действием, пишет «Красное знамя».

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ХАНДРЕ ВЗЯТЬ ВЕРХ В ЯНВАРЕ

Короткие тоскливые дни, тоскливое настроение...

Но не спешите пить транквилизаторы. Не сразу, зато наверняка вам помогут лекарственные растения.

ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ, НЕДОМОГАНИЕ, СОНЛИВОСТЬ, ПОТЕРЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ?

● Смешайте 20 г цветков боярышника, 25 г плодов шиповника коричневого, по 15 г травы горца птичьего и барвинка малого, корней женьшеня и заманихи. Корень женьшеня можно заменить корнем элеутерококка колючего. Принимайте настой, приготовленный из расчета 2 столовые ложки смеси на 0,5 литра воды, по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды 2-3 недели.

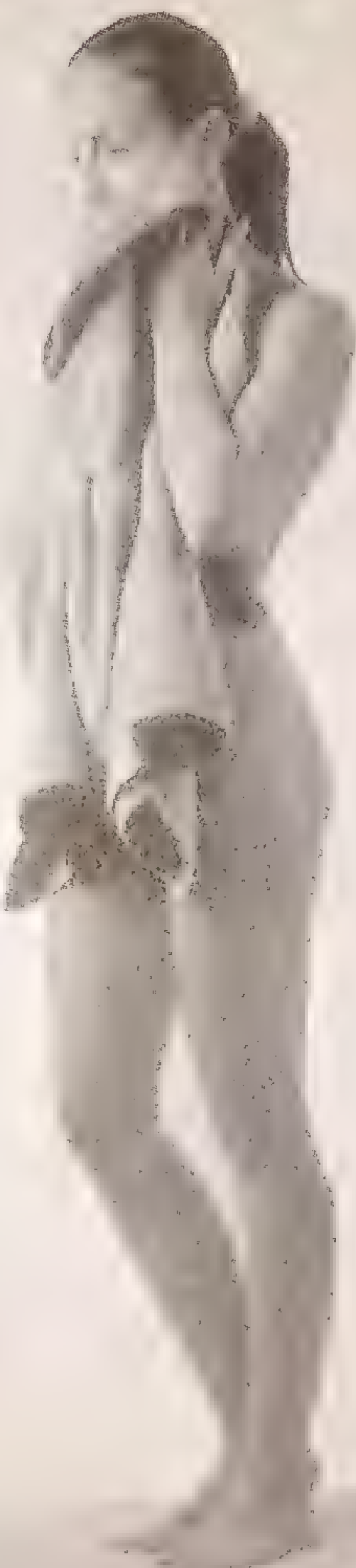
● В течение всего неблагоприятного периода раз в день пейте антидепрессивный чай из взятых поровну цветков боярышника, ромашки и травы зверобоя (чайная ложка сбора на стакан кипятка).

● Возьмите по чайной ложке травы фиалки душистой с цветами и почек тополя черного, по 2 чайные ложки листьев рябины обыкновенной и земляники лесной, 3 чайные ложки листьев черной смородины. Заварите душистую смесь литром кипятка, оставив на ночь настаиваться в термосе. Днем несколько раз распылите ее из пульверизатора: запах тонизирует, повышает работоспособность и придает энергию.

ТОСКЛИВОЕ НАСТРОЕНИЕ И ПЛОХОЙ СОН?

● Смешайте корни: 30 г аралии маньчжурской, 20 г валерианы лекарственной, 15 г левзеи сафлоровидной — со взятыми по 15 г цветками боярышника кроваво-красного, шишками хмеля обыкновенного и плодами аниса обыкновенного.

Настой из этой смеси принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день, лучше во второй половине.



● Другое средство забыть о тревожных впечатлениях от шумевшего дня — «снотворный коврик» из поролона или мягкой ткани, сложенной в несколько слоев. Смочите его холодным настоем плодов черемухи или петрушки огородной. После вечернего душа не спеша разотритесь полотенцем, почистите зубы, причешитесь, нанесите крем на лицо, стоя босиком на благоухающей траве подстилке. От беспокойства и усталости не останется и следа, пишет журнал «Здоровье».

АЗБУКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

АИР БОЛОТНЫЙ

Используются корневища. Обладает противовоспалительным действием, употребляется как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей. Аирный корень используется при гастритах с пониженной и повышенной секрецией (кислотностью), болях в желудке и кишечнике, заболеваниях желчного пузыря и почек, различных женских болезнях, подагре, ревматизме, рахите, как средство, улучшающее зрение и слух. Наружно применяется для сидячих ванн при женских болезнях, для мытья головы — при выпадении волос.

В качестве полоскания аир назначают при ангине, зубной боли, пародонтозе и неприятном запахе изо рта.

Приготовление. 1 столовую ложку насыпают в поллитровый термос, заливают 2 стаканами кипятка. Настой выпивают в течение дня (3 раза по 1/2 стакана за 20-40 минут до еды).

Порошок корня аира (смолоть в кофемолке) можно принимать на кончике ножа 3-4 раза в день при изжоге.

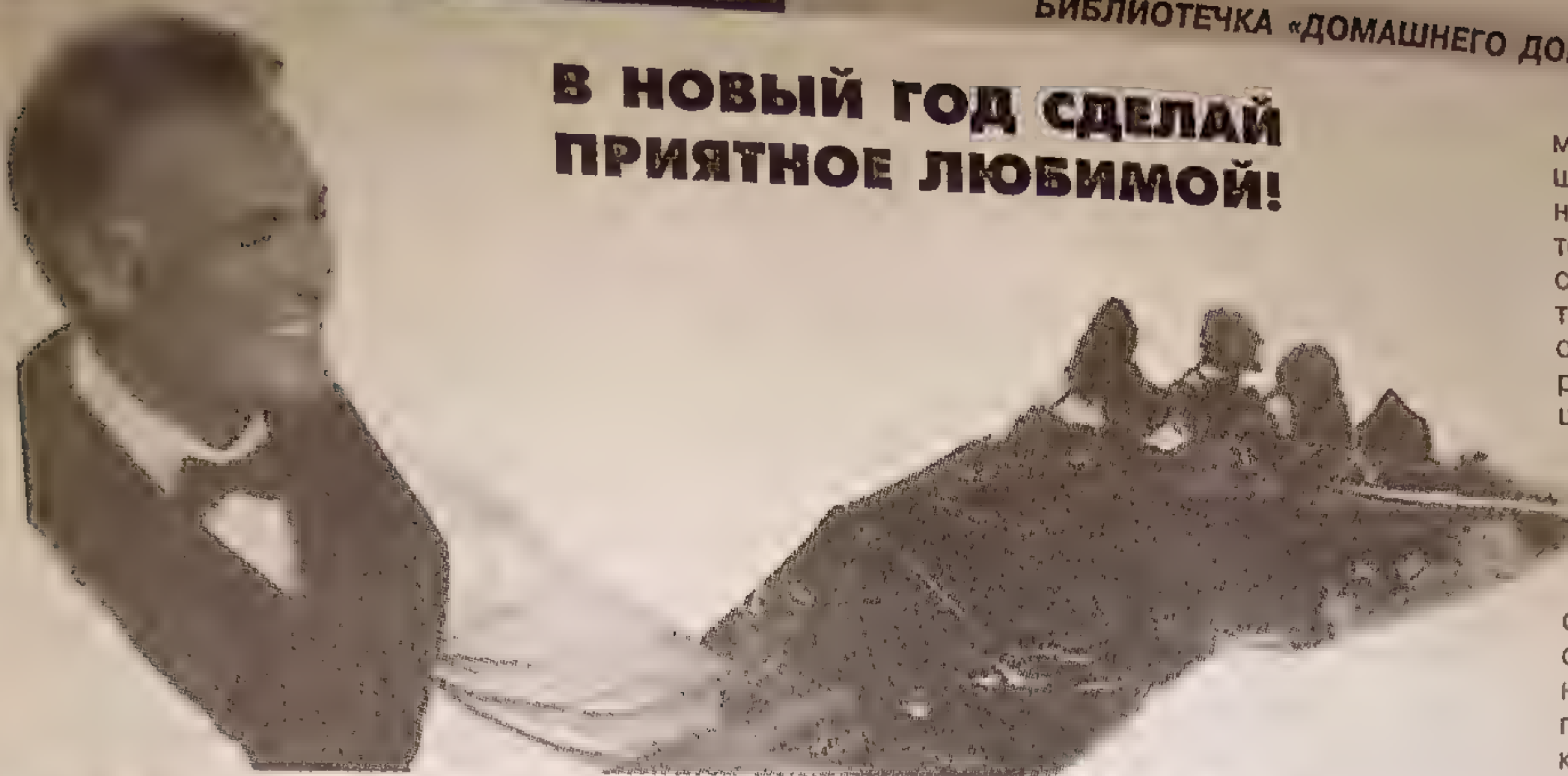
АЛЕКСАНДРИЙСКИЙ ЛИСТ (СЕННА, КАССИЯ ОСТРОЛИСТНАЯ)

Используются листья, реже — плоды. Мягкое слабительное средство, влияющее преимущественно на работу толстой кишки, обладает мочегонным действием. Применяется при атонических запорах, хронических колитах, геморрое. Александрийский лист назначают при запорах беременным. Даже при длительном применении не раздражает слизистую оболочку кишечника.

Противопоказания. При длительном употреблении может развиваться привыкание, поэтому целесообразно чередовать с другими слабительными средствами.

Приготовление. 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом воды, кипятят на медленном огне 15 минут, доливают до первоначального объема. Пьют по 1-2 столовые ложки 3 раза в день или 1/2 стакана на ночь. Слабительный эффект проявляется через 7-10 часов после приема, пишет «Омская правда».

**В НОВЫЙ ГОД СДЕЛАЙ
ПРИЯТНОЕ ЛЮБИМОЙ!**



ХОЛЕСТЕРИН: ЧТО ЕГО ОТРЕГУЛИРУЕТ?

МНОЖЕСТВО смертей по причине сердечных заболеваний имеют своей первоначальной причиной коронарную недостаточность (КН). КН начинается тогда, когда снабжающие сердце артерии закупориваются бляшкой — густым, желтоватым, воскообразным веществом, мешающим току крови по артериям. Это состояние называется атеросклерозом. Бляшка состоит из множества разных клеток и веществ, включая холестерин. Этот жир, или липид, производится в печени и некоторых специализированных клетках по всему организму. Бляшка со временем может расти, и рост ее продолжается до тех пор, пока она не перекроет ток крови. Ученые пытаются объяснить, почему на стенке артерии образуются бляшки, но до сих пор это остается загадкой. Зато мы знаем, какой разрушительный эффект имеет закупорка сосудов: когда кровь перестает поступать к сердечной мышце, клетки испытывают острый недостаток кислорода и могут поражаться обширные участки сердца. Именно это происходит во время сердечного приступа.

Хотя холестерин и является главным виновником формирования бляшек, сам по себе он не опасен. Холестерин выполняет несколько важнейших функций: он нужен для образования половых гормонов, участвует в образовании миелина (жировой оболочки, изолирующей нервные волокна),

необходим для образования витамина Д. Тело просто не могло бы нормально жить без него. Однако, если холестерина слишком много, это приводит к серьезным проблемам.

Холестерин не только образуется в организме, но и содержится в некоторых продуктах животного происхождения, например, в яйцах, мясе и других. Холестерин образуется из насыщенных жиров, которые содержатся в мясе и молочных продуктах. У некоторых людей есть генетический дефект, который заставляет клетки выделять слишком много холестерина. Эта болезнь называется наследственной гиперхолестеринемией. Но есть и свидетельства того, что часто люди с высоким уровнем холестерина питаются богатыми жирами продуктами. Снизив употребление жиров, можно снизить уровень холестерина. Есть также и специальные лекарства, поддерживающие этот уровень в норме.

Однако люди с пониженным по сравнению с нормальной уровнем холестерина склонны к онкологическим заболеваниям и, что еще более удивительно, повышено склонны к самоубийству. Никто пока не понимает связи холестерина с раковыми заболеваниями, но некоторые исследователи полагают, что само заболевание может вызвать снижение уровня холестерина. А вот какая связь между низким уровнем холестерина и склонностью к самоубийству — загадка.

Нормальным считается уровень холестерина в крови от 120 до 220 мг/мл. Уровень, превышающий 200 мг/мл, увеличивает риск сердечных заболеваний, но есть и другие параметры, которые влияют на развитие болезни. Например, соотношение между двумя типами холестерина — ЛВП (липопротеины высокой плотности) и ЛНП (липопротеины низкой плотности). В последние годы ЛВП стали считать «хорошим» холестерином, потому что он необходим для образования желчи в печени. Другими словами, он избавляет организм от избытка холестерина. ЛНП известен как «плохой холестерин», потому что он разносится с током крови по телу. В идеале соотношение между общим уровнем холестерина и ЛВП не должно превышать 6:1.

Другой липид, который следует также учитывать, особенно женщинам, — триглицерид. Высокий уровень триглицерида (выше 190 мг/мл), у женщин в особенности, часто приводит к сердечному приступу. У мужчин опасным считается уровень триглицерида выше 400 мг/мл.

Шишковидное тело играет важную роль в нормализации уровня холестерина и других важных липидов. Отмечено положительное влияние мелатонина на липиды крови. Выяснилось, что мелатонин уменьшает результат воздействия избыточного холестерина в пище на его уровень в крови.

Врачи часто рекомендуют

мелатонин тем, у кого повышенный уровень холестерина. Есть любопытное свидетельство того, как он действует. Один из друзей Уолтера Пьерпаоли перенес операцию по четырехстороннему аорто-коронарному шунтированию для лечения атеросклероза. Когда коронарные артерии закупориваются настолько, что кровь по ним больше не поступает к сердцу, из другого места в организме, например, из ноги, берут участок сосуда и прикрепляют его в точку закупоренной артерии, находящуюся ниже места повреждения. Таким образом, кровь идет в обход места блокады. После операции друг доктора чувствовал себя плохо. У него сохранился высокий уровень липидов и сахара в крови, он чувствовал себя все более слабым и усталым, нарушился сон. Услышав об этих симптомах, Уолтер рекомендовал ему принимать по 5 мг мелатонина на ночь. Встретившись с другом через несколько месяцев, доктор увидел его сильным, здоровым, и — самое главное — к удивлению его лечащего врача, у него нормализовался уровень липидов и сахара в крови.

Как же мелатонин понижает уровень холестерина? Ученые предполагают, что это связано с его воздействием на образование гормонов щитовидной железы. Щитовидная железа производит два гормона, Т4 и Т3, и оба они участвуют в клеточном метаболизме, процессе утилизации энергии клеткой. Т3 и Т4 участвуют в разрушении и использовании холестерина в организме. При недостаточности щитовидной железы, или гипотиреозе у человека обычно уровень холестерина в крови повышен. Принимая тиреоидные гормоны, мы нормализуем уровень холестерина. Мелатонин участвует в превращении тиреоидных гормонов из формы Т4 в Т3.

Т3 более сильный из этих двух гормонов и быстрее сжигает энергию. Т3 быстрее разрушает холестерин и быстрее его использует. Врачи считают, что, увеличивая уровень гормона Т3, мелатонин увеличивает скорость, с которой холестерин разрушается и используется в организме.

М. Фролов
«Остановить старение»

Сахарный диабет**НАСТОЙКА ЖЕНЬШЕНЯ**

Спиртовую настойку женьшеня (1:10) принимать по 20-25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды при сахарном диабете, гипотонии.

ОТВАР КОРНЕЙ ЛОПУХА БОЛЬШОГО (РЕПЕЙНИКА)

10 г сухих измельченных корней лопуха залить 1 стаканом воды, кипятить 20 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать по 1 ст. л 3-4 раза в день при сахарном диабете в начальной стадии.

ОТВАР СЕМЯН ЛОПУХА

20 г семян лопуха большого залить 2 стаканами воды, кипятить на слабом огне 20 минут, настаивать 2-3 часа, процедить.

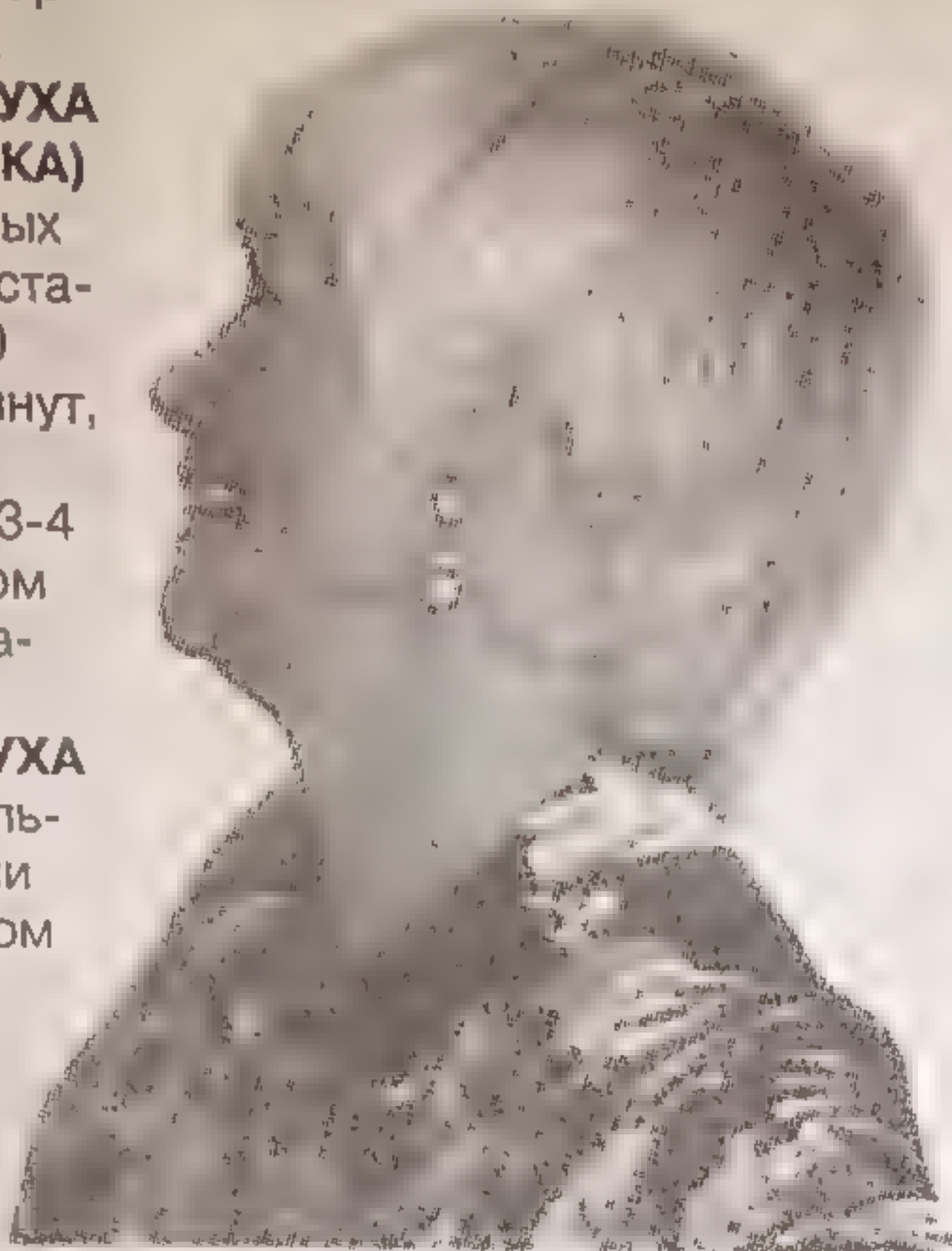
Принимать по 1 ст. л 3-4 раза в день после еды при начальных стадиях сахарного диабета.

Общеукрепляющие средства**НАСТОЙ, ОТВАР ШИПОВНИКА**

1 ст. л измельченных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 час, процедить через марлю, отжать. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сироп.

Пить настой по 0,5 стака-

на (для детей 1/4 стакана) 2 раза в день перед едой при истощении организма и как средство, повышающее сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.



Другой способ приготовления. 20 г сухих измельченных плодов залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне под крышкой 10 минут, настаивать в теплом месте 4-6 часов, процедить.

Пить отвар по 0,5 стакана 2-3 раза в день при гиповитаминозах (недостатке витаминов в организме), как общеукрепляющее средство, повышающее сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОМОЛОЖЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

● 400 г чеснока очистить, вымыть и натереть на терке, выжать сок 24 лимонов, смешать с чесноком и вылить в банку. Завязать горлышко марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать по 1 чайной ложке в день, предварительно разведя в 1 стакане кипяченой воды. Через 1-2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

● Высушенный и нарезанный полевой хвощ заварить как чай и пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Средство улучшает обмен веществ и очищает организм.

● Ежедневно натощак выпивать смесь из одной чайной ложки лимонного сока, одной чайной ложки чуть подогретого или жидкого меда и одной ст. ложки растительного масла.

● Перемешать 3 стакана сока облепихи, 50 г меда, 1 стакан кипяченой воды, 1/2 стакана отвара мяты и оставить на 2 часа на холоде. Принимать по 3/4 стакана за 30 минут до еды.

● Выжать сок из 250 г чеснока и смешать с 300 г чистого спирта. Поместить эту смесь в посуду с плотно прилегающей крышкой и поста-

вить на 10 дней в холодильник. Затем процедить через 3/4 слоя марли, выдержать настой еще 3 дня в холодильнике. Пить с холодным молоком (50 г на один прием). Дозы приема настойки чеснока (в каплях) в первые 10 дней приведены в таблице.

День	Утро	Полдень	Вечер
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1

Далее следует принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не кончится вся настойка. Это средство омоложения древних китайских врачей можно применять не чаще чем 1 раз в 5 лет!

● 300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300 г меда. Хранить в холодильнике. Принимать по 1-2 чайные ложки в день, советует «Брянский рабочий».

ОБНОВЛЯЙТЕ ВОЗДУХ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОВЕТРИВАЙТЕ комнаты только днем. По ночам заводы тайком от санитарной инспекции загрязняют атмосферу вредными выбросами. Особенно опасен промышленный смог в тихую погоду. Только ветер уносит с улиц вредные вещества, выдувает смог. А снег и дождь хорошо промывают воздух. Чтобы квартира не наполнилась выхлопными газами, содержащими канцерогены, людям, живущим вблизи автомобильных стоянок, не стоит проветривать комнаты утром и вечером, когда водители прогревают моторы.

Да, наружный городской воздух грязен, но квартиры проветривайте обязательно. По данным ученых, воздух в комнатах в 4-5 раз грязнее наружного и в 8-10 раз токсичнее, ядовитее. Почему? Во-первых, потому, что во всех строениях, кроме деревянных, скапливается радиоактивный газ радон. Его выделяет земная кора, а также бетонные и кирпичные стены. Снизить концентрацию радона можно, лишь устраивая в квартире время от времени хорошие сквозняки.

Во-вторых, воздух в квартирах портят новинки НТР — пластики, линолеум, стиральные порошки, ковры из синтети-

ческих волокон, поролоновая обивка кресел, диванов. Список велик. Профессор М.Т. Дмитриев считает, что львиную долю (70-90%) вредных веществ привносит в воздух квартир современная мебель. В ее древесностружечных плитах много синтетического клея. Полимерный клей, лаки, краски мебели «потеют» и отравляют воздух. Вредные испарения от мебели, «стенок», стиральных порошков и синтетики усиливаются при нагревании. Поэтому держите все это подальше от каминов, печек, батарей и лучей летнего солнца.

Кстати, загрязненность воздуха в закрытых шкафах, ящиках столов в 3000-6000 (!) раз превышает ПДК. Врачи не раз отмечали тяжкие отравления у детей, спрятавшихся во время игры в шкафу. Не в похожих ли шкафах-квартирах мы проводим большую часть суток?

Скверный воздух ухудшает здоровье не сразу, постепенно. Сначала начинается побаливать голова, потом от бессонницы возникает «раздражительная слабость», а когда уже снизится иммунная защита организма, то простуды, бронхиты, астма и аллергия станут хроническими.

Самый надежный наш защитник — растения. Они не только поглощают из воздуха углекислоту, собирают на листьях пыль, обогащают воздух кислородом, но и заменяют собой искусственные увлажнители.

Зарубежные ученые советуют поставить по бокам телевизионного экрана колючие южноамериканские кактусы. То, что иголки кактуса ослабляют электромагнитное поле, понятно, но странно, что поверхность кактуса, повернутая к телевизору, желтеет. Видно, не зря телезрителям советуют близко к экрану не садиться.

Самый же активный чистильщик воздуха в квартире — хлорофитум. Немцы его называют зеленой лилией, англичане — растением-пауком. Хлорофитум хохлатый, неприхотливое растение в виде розетки длинных узких листьев. Если хлорофитум повесить в кашпо, то цветоносы свисают вниз и растение напоминает многоногого паука с мохнатыми лапками.

Кстати, есть древняя примета: паучок в доме — к счастью...

И. Денисов, С. Матвеев
«Помолодеть? Можно!»

КАК Я ЛЕЧУСЬ ОТ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

ХОЧУ поделиться с читателями собственным опытом борьбы с рассеянным склерозом. Эта коварная болезнь настигла меня за пару месяцев до 20-летия (сейчас мне 28 лет) после гриппа, который практически перенесла на ногах. Началось все с левостороннего гемипареза. Болезнь быстро прогрессировала, ремиссии становились все короче, а в последующем и вовсе исчезли. Симптомы болезни мешали мне полноценно жить и работать: сильные головные боли с судорогами приводили к потере сознания; нарушения глотания и речи; движения были сильно ограничены, вследствие чего приходилось пользоваться вспомогательными средствами (ходунками, инвалидной коляской); помимо этого, болезнь сильно отразилась на глазах: левым глазом я видела 20% без полей зрения, а правый — даже на свет не реагировал. Несмотря на все это, я не опустила руки, не упала духом. По жизни я оптимист и к болезни отношусь с философским уклоном.

До осени 2000 года я держалась только на оптимизме и лекарственной терапии, но этого, к сожалению, было мало для того, чтобы остановить прогрессирование болезни. И с этого момента начался поиск нетрадиционных методов лечения. За 10 месяцев комплексного подхода, т.е. с использованием традиционной, нетрадиционной медицины и положительного настроя, я смогла полностью стабилизировать состояние, и вот уже с сентября 2001 г. держится стойкая ремиссия, т.е. отсутствуют все симптомы болезни, зрение восстановилось на оба глаза до 0,8-1,0, поля зре-

ния обоих глаз 50-90. Веду нормальный образ жизни: работаю медсестрой в физкабинете, выполняю работу по дому, в огороде.

У меня сформировалась собственная методика лечения, которая направлена на предупреждение обострения и устранение уже имеющихся симптомов.

Прежде чем описывать методику, хочу отметить то, что может вызывать обострение:

высокая температура: ванна, сауна заменяются теплым душем; не допускать высокой температуры тела; без острой необходимости не находиться в жаркую погоду на улице; употреблять пищу и напитки в теплом виде; противопоказаны различные компрессы и все тепловые физиопроцедуры;

различные инфекционные заболевания;

черепно-мозговые травмы;

весна и осень — это периоды сезонного обострения;

стрессы.

Сама методика может сочетаться с лекарственной терапией в периоды обострений, а вне обострений применяется самостоятельно, притом восстановление самочувствия не является поводом для прекращения применения нетрадиционных методов. Каждый пункт методики имеет свое предназначение и не может быть заменен один другим. А теперь сама методика.

1. Для восстановления проведения импульса по нерву помогает следующий лечебный цикл:

а) настойка мордовника: 1 ст. л. с верхом неотшелушенных семян (продаются только у травников) на 200 гр. водки, настоять 3 недели в темном прохладном

месте, но не в холодильнике (в таких же условиях должна храниться и готовая настойка), 1-2 р/д взбалтывать, процедить через 4 слоя марли и пить по 30 кап. на 50 гр. воды 3 р/д за 10 мин. до еды (строгое дозирование капель с помощью флакона с капельницей, как у корвалола).

б) 1 ч.л. настойки мордовника втирается на ночь в область позвоночника.

в) если рассеянный склероз порастил и глаза (DS: атрофия зрительных нервов), то 1 мл. настойки мордовника разводится в 10 мл отстоянной кипяченой воды (дозировать одноразовым шприцем) во флаконе из темного стекла, емкостью 10-15 мл с пипеткой (флакон как из-под капель в нос «Тизин») и закапывается в глаза по 1 кап. по утрам. А при полной слепоте во время 1 цикла применяется особая схема закапывания: 1 день — по 1 кап. 5 раз в день; 2 день — по 1 кап. 4 раза в день; 3 день — по 1 кап. 3 раза в день; в течение 7 дней — по 1 кап. 2 раза в день; в течение 7 дней — по 1 кап. 1 раз в день. Все последующие циклы закапываются, как указано выше, т.е. по 1 кап. 1 раз в день — утром. После закапывания появляется кратковременное жжение, при этом глаз не трогать, а просто полежать с закрытыми глазами и дать лекарству самому разойтись по глазу.

г) мумие очищенное (продается в аптеке в таблетках по 0,2 гр.) — по 1/2 т 2 раза в день за 15 минут до еды, рассосав во рту и запив любым соком

Лечебный цикл состоит из 25 дней, 10 дней перерыв между циклами; 15 циклов. Эти лечебные циклы помогают справиться с головными болями, метеозависимос-

Святая молитва — одно из составляющих лечения.

тью, повышают артериальное давление, восстанавливают чувствительность, силу в руках и ногах, закапывания в глаза восстанавливают зрение при атрофии зрительного нерва (в том случае, если нет глазной патологии, а атрофия имеет центральное происхождение).

2. Для повышения иммунитета, в качестве профилактики гриппа применяю гомеопатический препарат «ЭДАС-150» (продается в аптеке) — по 6 кап. на 1 ч.л. воды 3 раза в день за 20-30 минут до еды, перед проглатыванием подержать 1/2 мин. во рту, после месяца

ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ ГОЛОС

Вы потеряли голос. Что делать? Я поступаю очень просто — так, как меня научила моя старая-старая учительница, которая еще до войны преподавала в нашей школе. Пью специальный отвар. Кстати, анисовые зерна можно купить в аптеке — они стоят недорого. Рецепт следующий: полстакана анисовых семян залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Затем семена выбросить, а в отвар добавить четверть стакана меда и снова закипятить. Снять с огня, добавить 1 ложку коньяка или водки. Пить по 1 ст.

ложке каждые полчаса. Голос быстро восстановится.

Г.И. Светлова, г. Псков.

РЕЦЕПТЫ ОТ БЕССОННИЦЫ

Я хочу поделиться рецептами против бессонницы, так как многие не могут быстро уснуть:

— перед сном помассируйте корни волос;

— попейте теплое молоко с медом;

— если не можете расслабиться (а пока не расслабитесь — не уснете), выбросьте мысли пройденного дня и

подумайте, что вы идете по полю, на котором много-много цветов. Идите мысленно по полю, касаясь руками цветов. Вот так, пока идете, вы и уснете.

Т. Панкова, г. Старый Оскол.

КОГДА НАДО СБИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ

У меня очень простой способ сбивания температуры. 1 часть водки, 1 часть яблочного уксуса — в этой смеси как следует намачиваю шерстяные носки или гольфы, отжимаю как следует и надеваю на ноги температурающему.

Сначала ноги нужно подержать на от-

приема 10 дней перерыв.

3. Для предупреждения сезонных обострений применяю биодобавку «Чаванпроли-плюс» (продается в «Лавке здоровья») по 1 ч.л. 2 раза в день после еды по 2 мес. 2 раза в год. Кроме того, она хорошо очищает организм, защищает его от стрессов и вредных воздействий окружающей среды.

4. Для восстановления и укрепления оболочки нервов (ведь именно они страдают при рассеянном склерозе) применяю биодобавку «Лецитин» (продается в «Лавке здоровья») по 2 ч.л. 2 раза в день в течение 1 мес. 2 раза в год.

5. В качестве витаминно-минерального комплекса в зимне-весенний период использую «Апилак» (продается в аптеке) — это пчелиное маточное молочко в таблетках; по 1 т. 3 раза в день под язык; после 15 дней приема 15 дней перерыв.

6. Для восстановления кровообращения, улучшения питания каждой клеточки организма применяю гирудотерапию (лечение пиявками), сеансы проводит врач-гирудотерапевт 2 раза в неделю; курсы проводятся 2 раза в год. Зуд после сеансов снимается протиранием этих мест 100% эфирным маслом чайного дерева (продается в «Лавке здоровья»).

7. Для очищения организма от продуктов воспаления применяю хвойный напиток: 18 ст. л. измельченной сосновой хвои + 4 ст. л. плодов шиповника + 1 горсть луковой шелухи на 3 литра кипятка, укутать и настоять ночь, процедить и пить в неограниченном количестве вместо воды в течение 4 месяцев 2 раза в год. Настой может храниться в холодильнике не более 2-х суток.

8. Для очищения крови и сосудов, в качестве профилактики инфарктов и инсультов применяю чесночную настойку: 350 гр. измельченного чеснока на 200 гр. водки, настоять в темном прохладном месте 10 дней. 5-6 раз в день взбалтывать, 3 раза процедить и пить, начиная с

1 кап. на 1 стакан молока, прибавляя по 1 кап. в день, довести до 25 кап. и так пить (по 25 кап. на 1 стакан молока) до 6 месяцев утром натощак. Курс проводится 1 раз в 5 лет.

9. Не менее главным при рассеянном склерозе является лечебная физкультура пораженных конечностей, направленная на поддержание нормального мышечного тонуса и подвижности в

жить, обнови мой дух. Владыка, силу дай врагов любить. Чтоб смогла я от скверны обмыться, сердце мое увесели, научи меня молиться и Сам обо мне молись. Аминь. Аминь.

Вот и вся моя методика, а чтобы было легче разобраться во всех этих методах, приведу таблицу их применения в зависимости от месяца года их приема:

Метод Лечения	Месяцы года											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
«ЭДАС-150»	x	x	x						x			x
«Чаванпроли-плюс»				x	x					x	x	
«Лецитин»	x						x					
«Апилак»	x	x	x									x
Гирудотерапия			x						x			
Хвойный напиток	x	x	x			x	x	x	x			x
Чесночная н-ка (1р. в 5 лет)	x	x	x							x	x	x

суставах. Комплекс упражнений зависит от состояния здоровья и назначается индивидуально методистом по лечебной физкультуре. В тяжелом состоянии, в период парализации эти упражнения выполняются с помощью здоровой руки или с помощью родственника по 5-7 мин. несколько раз в день, но не менее 3-4 раз в день. Для усиления эффекта перед занятиями упражнениями надо сделать самомассаж с 20% пихтовым маслом пораженных конечностей, начиная с пальчиков и поднимаясь вверх к бедру, плечу.

10. Для душевного успокоения читаю следующую молитву, которая читается столько, сколько душе будет угодно:

«В мире Заступница, Мать Всесвятая, я пред Тобою с мольбой: бедную грешницу, мраком одетую, ты благодатью покрой. Когда настигнут меня испытания, боль, утрата, враги, в трудный час жизни, в минуты страдания молю я Тебя, помоги. Радость, духовного жажда спасения в сердце моем утоли; Царство Небесное, рай, утешение, путь мой прямой укажи. Боже Праведный, Великий, научи, как в мире

Циклы мордовника и мумие по 25 дней.

Лечебная физкультура с самомассажем ежедневно. Осветив свой нетрадиционный подход к лечению, я хотела бы немного коснуться традиционного лечения. При рассеянном склерозе очень часто назначается гормональная терапия, но мало кто знает, что она требует соблюдения строгой диеты — стол № 9: полное исключение всех изделий, содержащих сахар и пшеничную муку. Эта диета соблюдается в течение всего курса гормональной терапии и еще 3 недели, если гормоны были в виде таблеток, 5 дней — если в виде в/м и п/к инъекций или 1 день если в виде в/в инъекций. Напоследок всем читателям хочу пожелать больше оптимизма и напомнить, что для лечения любого заболевания главным действующим лицом является сам больной, а врачи и родственники являются его помощниками.

Наталья Викторовна Щетинина
398504, Липецкая обл., с. Сухая Лубка, ул. Константиновой, д.7 (конверт с обратным адресом обязателен!).

МОРСКОЙ РИС

НАСТОЙ морского риса, как и настой чайного гриба, является продуктом двух комбинированных брожений, вызываемых несколькими типами микроорганизмов, находящихся в симбиозе. Искусственных аналогов этом лечебному «зоогелю» нет.

В настое морского риса важное место занимает фосфорная кислота, обнаружены спирт, уксусная и глюконовая кислоты, кофеин, щавелевая, лимонная, молочная, кофейная, фолиевая (повышенное содержание этой кислоты в настое морского риса) кислоты, а также витамины С и Д. Кроме того, определены следы дубильных веществ, полисахариды типа целлюлозы, альдегиды, жироподобные вещества типа холина, жировые и смолистые вещества, алкалоиды, глюкозиды, ферменты зимаза, протеаза, левансахараза.

Заболевания, вылечиваемые при помощи настоя:
центральная нервная система: детский церебральный паралич, последствия перенесенного инсульта, эпилепсия;

иммунная система: васкулиты, гломерулонефриты, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, системная красная волчанка, аутоиммунные заболевания;

сердечно-сосудистая и лимфатическая система: аритмия, атеросклероз, варикозное расширение вен, гипертония, инсульт, инфаркт, лимфаденит, нейроциркулярная дистония, тромбоз, флебит;

дыхательная система: бронхиальная астма, бронхит, гайморит, плеврит, тонзиллит, туберкулез, фарингит;

желудочно-кишечный тракт: дуоденит, колит, панкреатит, сахарный диабет, холецистит, хронический гастрит, цирроз, язва желудка, двенадцатиперстной кишки.

На минимальный курс необходимо 2-3 баночки.

Г. Гарбузов
354002, г. Сочи, а/я 159.

ЛЕЧИМ ОЖОГИ, ПРОЛЕЖНИ, ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Предлагаю свой метод лечения ожогов, пролежней и трофических язв. Беру капустный лист свежий, сочный и опускаю в блюдо с растительным (или облепиховым) маслом и прикладываю на очаг поражения (ожог, пролежень, трофическую язву). Эффект прекрасный.

На другой день капустный лист весь высохший, как бумажка. Так делать до полного излечения.

З. Смагина, г. Дмитров, Московская обл.

крытом воздухе, можно открыть форточку или окно, затем, когда появится легкий озноб, нужно уложить больного в постель и укутать теплым шерстяным пледом.

Носки обычно сохнут очень быстро и так же быстро оттягивают температуру. А анальгин, он хоть и быстро снимает жар, но ненадолго. Уксус намного эффективнее.

Р. Жарина, г. Москва.

ЕСЛИ ДОНИМАЕТ ЗУБНАЯ БОЛЬ
Зубы обычно начинают болеть в самый неподходящий момент. Вот и у

меня зуб как-то разболелся на праздники, когда все врачи выходные, работают только дежурные, а к кому попало идти мне не хотелось. Я вспомнил средство, которое прочитал в «Лечебнике». Нужно на область больного зуба наложить завернутую в марлечку голубую глину и подержать ее 20 минут.

Так я и сделал, повторив процедуру в течение дня еще 4 раза. Зуб перестал болеть уже после второй процедуры, а от начинавшегося флюса на следующее утро не осталось и следа.

Н. Подоляк, г. Пермь.

ПРОШУ ПОМОЩИ

Прочитала как-то раз вашу газету, решила выписать и вот уже год получаю и читаю от корки до корки. Пишу вам с надеждой что-нибудь найти от той напасти, которая свалилась на нашу семью. Уже семь лет мы с мужем в браке, а у нас нет детей. Мужу 28 лет, врач поставил ему диагноз «олигоспермия», т.е. совершенно неподвижные сперматозоиды. Лечение в больнице стоит дорого, нашей семье не под силу. Очень вас прошу напечатать мое письмо, может, кто-нибудь откликнется и поможет из народных целителей, травников.

Л. Кузнецова
301260, г. Киреевск
Тульской области,
ул. Тесакова, д.6, кв.26

Уважаемая редакция! Пишет вам Румянцева Эльвира Павловна из Ярославля. Обратиться к вам заставила большая беда. В 1986 году мне в городской больнице поставили диагноз: неспецифический язвенный колит. Я лечилась салазодиметоксином. Были периоды обострений, но болезнь поддавалась лечению. В 1994 году салазодиметоксин был снят с производства и исчез из аптек города. В больнице, куда я попала в очередной раз, заведующая отделением гастроэнтерологии назначила гормональный препарат преднизолон, не предупредив о страшных побочных действиях этого лекарства. В дальнейшем мне тоже стали назначать преднизолон. Я заметила, что состояние мо-

его здоровья стало ухудшаться. Развился дисбактериоз. Врач на мои жалобы не обращала внимания. Говорила, что дисбактериоз есть у всех людей. Я поняла, что преднизолон мне принимать нельзя, и начала искать то, чем мне можно лечиться. Появились в аптеках сульфасалазин, салафальк, но они уже вызывали сильную аллергическую реакцию. Я плакала от безысходности, ругала врачей за то, что они ничего не говорили про эти препараты, когда не было еще лекарственной аллергии.

Из-за болезни пришлось оставить работу, жить на попечении мужа.

При очередном обострении врач снова назначила преднизолон. Я его принимать не хотела, но выхода не было. Потом произошло что-то страшное, кожа на теле сильно покраснела, покрывалась струпьями, из нее стала выделяться жидкость. Дерматолог, осмотрев меня, пришла в ужас, направила в стационар. Там я лечилась у всех кафедральных врачей. Они не знают, что со мной делать.

Сейчас у меня неспецифический язвенный колит, дисбактериоз, кандидоз, поражена вся кожа, истощение нервной системы, вторичный иммунодефицит, осложненная катаракта левого глаза, полипы в матке, патология эндометрия. По всем болезням врачи назначают лекарства, но все они вызывают аллергию.

Это письмо — крик о помощи! Может быть, существуют какие-нибудь методы лечения нестандартных больных? Может, найдутся добрые знающие люди и протянут руку помощи человеку, оказавшемуся в такой беде?!

Э.П. Румянцева
150054, г. Ярославль,
ул. Добролюбова, д. 9, кв. 9

Ваша газета помогла мне своим советом от болезни почек. Спасибо вам! Благодаря вам я впервые узнала о пользе пророщенного зерна и стала использовать его как продукт питания. Первоначально употребляла простое пророщенное зерно вместе с медом. Теперь выпекаю хлеб из пророщенного зерна (без перемола его в муку). Полученный хлеб намного полезней мучного и, что немало важно, дешевле. Возможно, у кого-то есть свой способ выпечки хлеба из пророщенного зерна, хотелось бы обменяться рецептами

Лунгул
Анатолий Григорьевич
400105, г. Волгоград,
а/я 3117

После лечения антибиотиками у меня начался дисбактериоз. Нулевая кислотность, нет выработки ферментов, не работает кишечник... Положение очень тяжелое! Подскажите, как вылечиться!

Миназова А.Г.
623111, Свердловская
область, г. Первоуральск,
ул. Ватутина, д. 70, кв. 5

ПОЛЕЗНО
ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№016322

Подскажите, пожалуйста, как избавиться от шрама. Он очень большой, прямо на затылке, но волосами прикрыть не получается. Я так страдаю, а ведь мне всего 15 лет! Буду благодарна за любой совет.

Олеся
660041, г. Красноярск,
ул. Курчатова, д. 11, кв. 51

У меня железодефицитная анемия, опущение почек и шейно-грудной остеохондроз. Может, у кого-нибудь есть возможность мне помочь? Буду благодарна за все советы

Кудрявцева Т.Я.
663609, г. Канск
Красноярского края, ул.
1-я Инициативная,
д. 15, кв. 1

Мне уже дважды приходилось вскрывать жесткое уплотнение под мышкой (воспаление потовой железы). Никакие средства кроме хирургического вмешательства не помогают. Посоветуйте, пожалуйста, есть ли способы предотвращения и лечения этого заболевания.

Погодина М.М.
142800, г. Ступино
Московской области,
ул. Андропова, д. 31, кв. 29.

БЛАГОДАРНОСТЬ

К ВАМ обращаются пациенты «Речевой Лечебницы» в г. Лиски Воронежской области, прошедшие курс по освобождению от заика-

ния. Мы попали сюда, пройдя многих специалистов традиционной и нетрадиционной медицины, в основном по рекомендациям наших знакомых

или родственников. Молва о том, что здесь действительно помогают вылечиться, привела нас сюда. Мы избавились от болезни с помощью чело-

века, который посвятил себя благородному делу и снискал благодарность тысяч людей — это Петр Андреевич Иванкин. Его эффективная методика освобождения больных от заикания признана официальной медициной: он получил патент, защитил диплом.

Мы хотим через вашу медицинскую газету выразить ему благодарность и сподвигнуть его на расширение его практики. Она нужна многим людям. И еще хотим предостеречь людей от обращения к недобросовестным людям: в этом городе есть те, кто готов воспользоваться чужой славой.

А. Титовский (Белгородская область), **Л. Насаева** (г. Ухта), **А. Рябова** (Воронежская область) и еще 14 подписей. Публикуем фотографию, которую прислали ребята — бывшие пациенты «Речевой Лечебницы»



ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**ДИАГНОЗ,
ВЫЗЫВАЮЩИЙ
СТРЕСС**

Стр. **3**

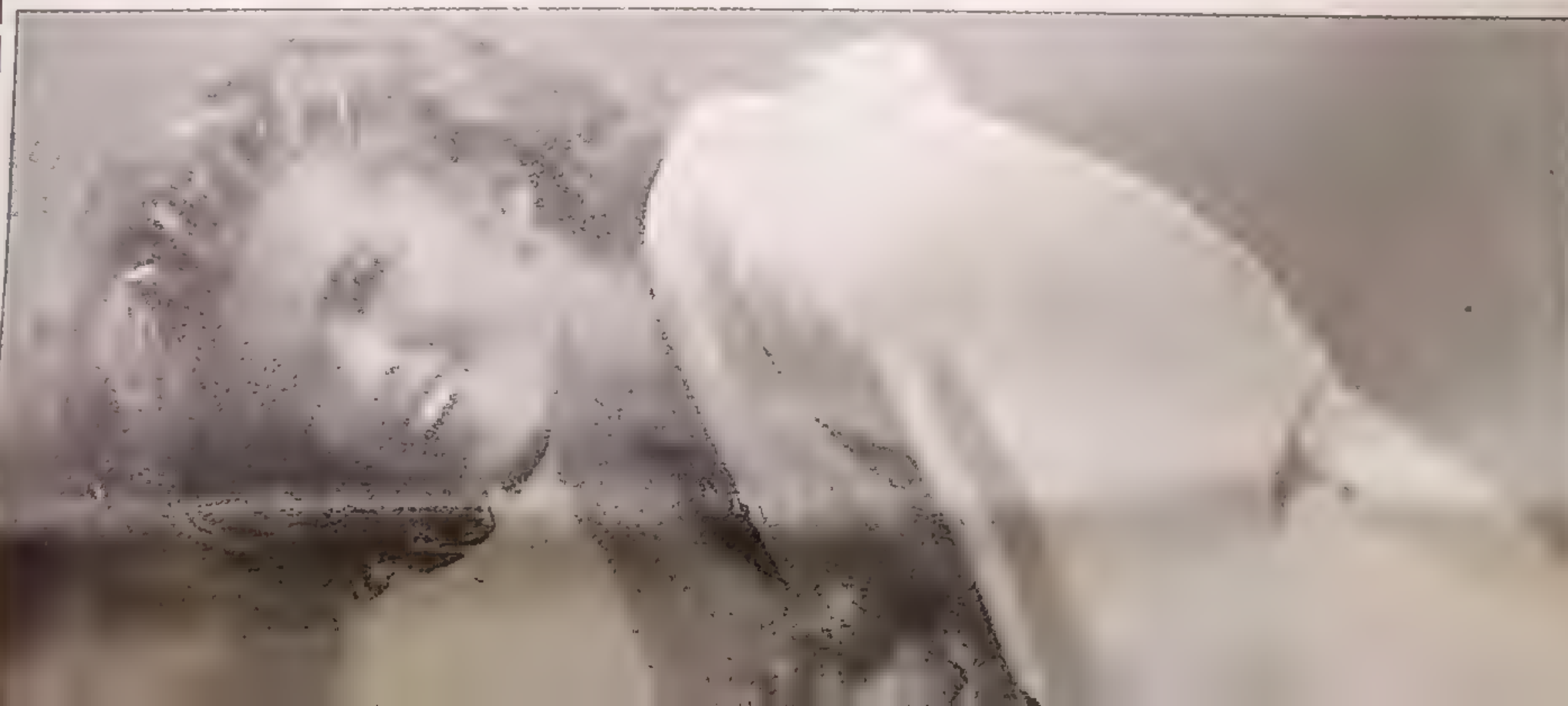
**КАК СНЯТЬ
ДИАБЕТИКА
С ИГЛЫ**

Стр. **4**

**СТРАХИ —
НЕ «АХИ»!**

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

(115)
2003 год



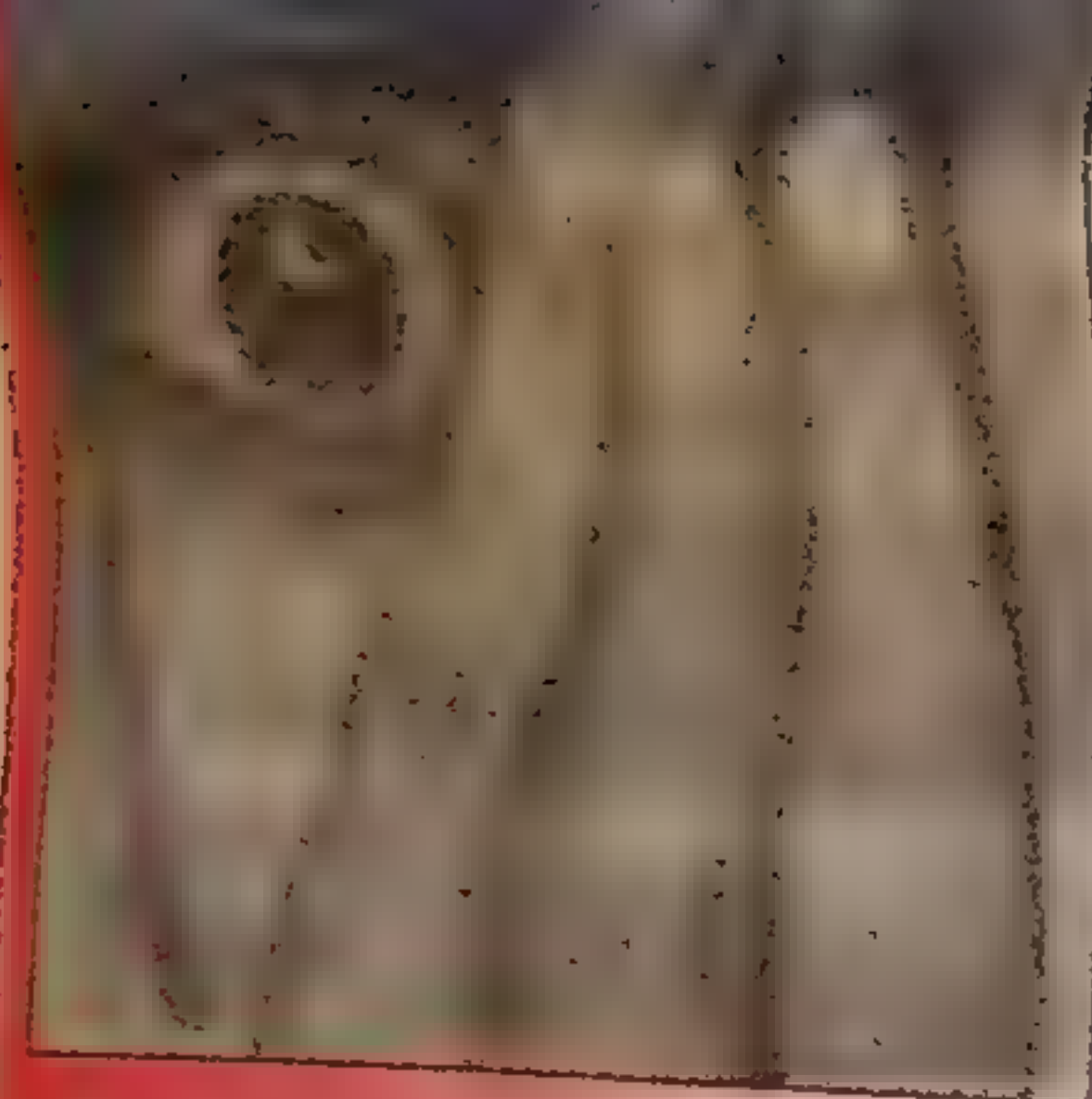
БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Что сохранять
в аптечке?**

Точки



Стр. **6**

**ТРЕНИРУЙТЕСЬ...
ПАДАТЬ**

Стр. **9**

КОНКУРС ДА



Стр. **11**

**ЧЕРЕЗ ДЕТСТВО
ШАГ ЗА ШАГОМ**

СЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Что сохранять
в аптечке?**

**Точки
акупрессуры**

**Лошадиная
каша:
рецепты
с древнеримских
скрижалей**

**Индийский лук
от семи недугов**

**Библейские
рецепты**





КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

Стать неотразимой мечтает каждая женщина. Но не каждой это удастся. Кому-то достаточно подкрасить глазки и подрисовать губки, и все мужчины начинают «падать штабелями».

справиться только хирургия. Именно о ней мы и хотим поговорить.

Косметологическая клиника германского города Дортмунд славилась своей незапятнанной репутацией и количеством возрожденных к нормальной жизни пациенток. Именно они и расхваливали на каждом углу виртуоз-

ность здешних врачей, их природный талант и замечательное отношение к клиентам.

Контингент, обычно обращающийся за помощью к косметологу, представлял собой либо совсем молодых девочек, либо дам «бальзаковского» возраста. Первые требовали чаще всего увеличить грудь или

надуть силиконом губы. Запросы вторых удовлетворить было значительно сложнее. Здесь и операции по удалению морщин с различных частей тела, и высасывание жира, и изменение формы носа, и даже уменьшение груди, которая вскормила двух-четырех детей.

Однажды в Дортмун-

де прошел слух, что хирург-косметолог убил свою пациентку.

И действительно, на столе у 42-летнего врача клиники скончалась пациентка, мечтающая похудеть, но не прикладывая к этому никаких усилий. 49-летняя поистине сумасшедшая дама пожелала убрать жир с ягодиц, ног и рук, а также перенести опасную в ее возрасте операцию по уменьшению желудка. 150-килограммовая дама имела желудок

размером с 5-литровую банку из-под огурцов. Как ни отговаривали ее медики, все было бесполезно.

Операция по откачке жира прошла успешно. А вот с желудком — провалилась. Сердце женщины не выдержало, и она скончалась. Ее родственники возбуждали уголовное дело против 42-летнего хирурга. В ходе расследования выяснилось, что клиника проводила еще несколько раз опасные для жизни операции. Две из них закончились летальным исходом.

В результате больницы закрыли, а врача посадили. Но скажите откровенно, разве виноваты люди, дававшие клятву Гиппократу, в случившемся? По мнению многих женщин, получивших новые носы и губы, ноги и попы, хирурги чисты, как младенцы. Виной всему безграничное желание пациенток во что бы то ни стало стать неотразимой. И порой это стоит им жизни.

Так не лучше ли прожить долгую жизнь с внешностью, которую подарил Всевышний, не задумываясь о своих недостатках? Главное в человеке — красивая душа, а не идеальная оболочка, под которой порой скрывается чудовище.

Я — В ШТУКАХ, КИЛОГРАММАХ, ЛИТРАХ И МЕТРАХ

● Дыхательная поверхность легких складывается из суммы поверхностей около 400 млн альвеол. При максимальном вдохе взрослого человека поверхность всех альвеол может достигать 100 кв. м.

● Самый длинный отдел пищеварительного тракта — тонкая кишка. У живого человека ее длина варьируется от 2,5 до 4 м за счет тонуса ее продольного мышечного слоя. У трупа длина тонкой кишки составляет 5-6 м. Благодаря круговым складкам и 5 млн пальцевидных выростов-ворсинок, придающих слизистой оболочке бархатистый вид, общая площадь всасывающей поверхности тонкой кишки — около 200 кв. м (это эквивалентно поверхности теннисного корта).

● Самым подвижным суставом считается плечевой. Шаровидная форма суставной поверхности позволяет человеку поднимать руку, отводить ее назад, вращать плечо вместе с предплечьем, кистью внутрь и наружу. Именно шаровидная

ТАНЦУЮТ ВСЕ

Важную закономерность установили ученые Миннесоты в США: мозг более активен у тех, кто танцует, чем у тех, кто не танцует.

...ЕЩЕ И РАЗНИЦА В МОЗГАХ

У большинства людей...

СВИНЬЯ ЧЕЛОВЕКА НЕ СПАСЕТ

ся очереди на трансплантацию почек и печени. Поэтому биологи,

ТАНЦУЮТ ВСЕ

Важную закономерность установили ученые университета Миннесоты в США: мозг более активно работает у тех детей, которых с самого раннего детства учили танцевать. Как пишет журнал People's Health, именно ра- зучивание новых ритмических па танцев, по мнению исследователей, активно воздействует на серое вещество мозга, помогая гармонично- му развитию ребенка. Мозг любителя потанце- вать всегда находится в хорошей «спортивной» форме.

Так что, родители! Если любите своего ребенка, хотите видеть его здоровым и умным — учите его танцевать!

РАЗВОД ЗАРАЗЕН ДЛЯ МУЖЧИН

ШВЕДСКИЕ пси- хологи после проведенного опроса пришли к выво- ду, что мужчины более подвержены «стадному чувству», когда дело касается развода. Гля- дя на коллегу, расстав- шегося с женой и гуля- ющего с новой под- ружкой, именно мужчи- ны чаще рвут отноше- ния с женами.

Изучив «любовный фронт» полутора тысяч предприятий, шведы

установили, что пред- ставительницы слабого пола реагируют на раз- воды сотрудников пря- мо противоположно. Они всячески старают- ся укрепить отношения в семье, глядя на рас- падающиеся пары.

Кстати, немалый процент исследований показал, что многие из разводящихся мужчин находят новых под- руг... на своей же ра- боте, пишет «Красное знамя».

...ЕЩЕ И РАЗНИЦА В МОЗГАХ

У БОЛЬШИНСТВА мужчин часть моз- га, отвечающая за ведение разговоров и вообще вербальное общение, ближе к ночи блокируется. А у женщин, напротив, к вечеру речевая функ- ция и общительность активируются. Это ус- тановили французские психологи.

Именно поэтому, считают ученые, дамы на закате дня испыты- вают непреодолимый «голод общения». От- сюда и нескончаемые разговоры по телефону с подругами, постоян- ные попытки погово- рить с супругом и дру- зьями. Мужчина же к вечеру, наоборот, ста- рается уединиться, «общаясь» с газетой, телевизором или бутылочкой хорошего вина.

Отсюда и частые се- мейные конфликты на почве не складываю- щегося домашнего разговорного общения супругов.

СВИНЬЯ ЧЕЛОВЕКА НЕ СПАСЕТ



ВСЕ ОСТРЕЕ ощущается в мире нехватка донорских органов для спасения десятков тысяч боль- ных. Только в странах ЕС в очередях за донорским сердцем сейчас по раз- ным данным стоит от 45 до 60 тысяч человек. Десятками тысяч исчисляю-

ся очереди на трансплантацию по- чек и печени. Поэтому биологи, медики и генетики ищут самые различные подходы к решению этой проблемы, пишет британская газета The Express.

Недавно, проведя многолетние специальные исследования воз- можных последствий пересадки че- ловеку органов животных, в част- ности свиней, группа британских ученых выступила с серьезным предупреждением. Исследователи считают, что такие операции могут привести к самым непредсказуе- мым последствиям. Пересаженные человеку внутренние органы или ткани животных неизбежно привне- сут в человеческий организм но- вые, исключительно опасные гене- тические и раковые заболевания.

Поэтому ученые призывают не проводить такие операции до тех пор, пока в подробных научных ис- следованиях не будут проанализи- рованы вся глубина этой проблемы и все возможные последствия. Эти же результаты стали одним из ар- гументов развития методов клони- рования человеческих клеток и тка- ней и снятия запретов с работ в этом направлении.

КИТАЙСКИЕ МЕДИКИ НАСТУПАЮТ

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ китайская медицина определенно пользуется большим успе- хом. Печально, конечно, что ки- тайские фармацевты продолжа- ют пользоваться органами ред- ких видов животных. Однако ки- тайские методы лечения трава- ми в наши дни весьма популяр- ны в Европе и Америке.

Любопытно, что почти все травяные рецепты квалифициру- ются в китайской медицине не как собственно лечение, а как дополнение к рациону в целях повышения интереса к жизни и улучшения настроения.

Человеческое тело китайская медицина трактует как некий микрокосм, который, подобно природе в целом, пребывает в постоянном изменении. Это и

выдвигает на первый план зада- чу поддерживать его в равнове- сии, чему превосходно помога- ют лечебные травы.

«Китайская же медицина ос- нована главным образом на ле- карственных растениях, — отме- чает доктор Ли Фэнпин. — Этим она разительно отличается от западной, где фармацевтиче- ские средства обыкновенно представляют собой однород- ные препараты высокой концен- трации. Поэтому при нашем подходе бывает гораздо мень- ше всяческих противопоказаний вроде аллергии».

«Восточная и западная куль- туры очень непохожи друг на друга, это относится и к меди- цине, — говорит член китайс- кой Академии традиционной

медицины Пань Пин. — Разли- чия затрагивают самые разные стороны практики лечения: тут и представления о диагности- ке, и оценка результатов, и финансовая сторона. Поэтому китайской медицине весьма непросто конкурировать с ме- дициной, делающей упор на фармацевтику.

Нам проще преподнести наше лечение как специфичес- кое дополнение к рациону. Но недалек тот день, когда китайс- кая медицина научится подавать себя в должном свете и сумеет встать вровень с западной ме- дициной в странах Запада».

зволяет человеку поднимать руку, отво- дить ее назад, вра- щать плечо вместе с предплечьем, кистью внутрь и наружу. Именно человеческая рука обладает наи- большей свободой движения. По мнению ученых, такое разно- образие движений руки стало решаю- щим шагом в процес- се эволюции челове- ка. Плечевое сочле- нение — самый сво- бодный сустав чело- века: мы можем дос- тать рукой до любой точки нашего тела.

● За минуту чело- веческое сердце про- качивает около 5 л крови (во время по- коя) и 25 л (при тяже- лой физической на- грузке). У большин- ства людей сердце сокращается от 60 до 80 раз в минуту. Что- бы узнать активность собственного сердца, достаточно прощу- пать пульс.

РЫБА ПРОТИВ ИШЕМИИ

ПО МЕНЬШЕЙ мере один прием в пищу рыбы и рыбопродуктов в неделю значительно снижает риск синдрома внезапной смерти

у мужчин. Ученые не обнаружили связи потребления других продуктов (мяса животных, овощей, фруктов, молочных продуктов) и заместитель- ной терапии ненасыщенными жир- ными кислотами с частотой воз- никновения синдрома внезапной смерти. Поэтому исследователи выдвинули гипотезу о том, что в рыбе содержатся вещества, оказы- вающие антиаритмическое действие и снижающие смертность при ост- рой ишемии миокарда.

Ежегодно только в США от синд- рома внезапной смерти умирает 20 000 человек, что подчеркивает актуальность проведенного ис- следования.

ДИАГНОЗ, ВЫЗЫВАЮЩИЙ СТРЕСС

Душевные переживания людей, узнавших о наличии у них опухоли, в значительной степени связаны с предрассудками и предубеждениями. При малейшем подозрении на опухолевое заболевание они обычно впадают в состояние тяжелого эмоционального стресса.

ОДНАКО специалистам известно, что далеко не все опухоли являются злокачественными, а во-вторых, и злокачественные новообразования, те самые, про которые говорят «рак», бывают разными, и большинство из них вполне успешно поддается лечению.

Это обстоятельство необходимо твердо помнить всем оказавшимся во власти подозрения и предположения о наличии у них злокачественной опухоли. Стресс и тревога, естественно охватывающие в подобных ситуациях, могут быть преодолены только с помощью знаний, упорной и настойчивой воли к борьбе с недугом, к его излечению и к победе над ним. В этом деле не следует поддаваться панике, становиться жертвой слухов и домыслов. Но вместе с тем следует помнить, что борьбу врачи и

У того в свою очередь создается впечатление, что пациент ему не

легче доверять врачу и его назначениям.

МИНЫ ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Кандидат медицинских наук Ольга Ивановна Елисеева убеждена: рост большинства тяжелых заболеваний, в частности рака, обусловлен небывалой активизацией патологических и ранее не представлявших опасности микроорганизмов, грибов-паразитов.

В МЕДИЦИНСКОЙ микробиологии известно около 100 видов грибов, патогенных (способных заражать и вызывать заболевания) для человека. Эти возбудители широко распространены в природе. Их носители — почва, растения, животные, насекомые, испорченные продукты, вода, плесень, кровь, пищевые консервы.

Патогенные грибы нетребовательны к питательным средам и хорошо растут в любых условиях. Большинство их нуждается в витаминах: биотине, рибофлавине, тиамине и др. Все они выдерживают температуру (в отличие от микробов) от 2 до 45° С.

ОНИ «ЕДЯТ» НАС ЕЩЕ ЖИВЫХ

ОСНОВАТЕЛЬ гомеопатии С. Ганеман (1755-1843) искал ответ на вопрос: «Почему некоторые люди все время болеют?»

Исследуя причины болезней при помощи анамнеза (выяснения прошлых болезней пациента и его предков), он установил, что микроорганизмы могут вызвать начало хронических заболеваний и что

это «пламя заразы» передается людям из поколения в поколение, обуславливая врожденную предрасположенность к болезням.

Мы приходим в этот мир, чтобы когда-то уйти из него. Уйти с помощью микроорганизмов (самый распространенный способ), которые уже при жизни начинают нас разрушать.

«СОТРУДНИЧЕСТВО»

АНТИБИОТИКИ содействуют грибковым инфекциям несколькими путями.

При уничтожении определенных видов микроорганизмов во внутренней среде человеческого организма образуются пустоты, в которые проникают грибки и размножаются.

● Микробы, уничтожаемые антибиотиками, до этого соперничали с грибами за пищу и места обитания, а с прекращением этой конкуренции грибница начинает легко размножаться.

● Многие антибиотики (пенициллин, тетрациклин, стрептомицин) не только непосредственно стимулируют рост грибка. Фактически грибница поедает эти лекарства, находя их питательными для себя. Нередко стимуляция размножения грибов после интенсивного лечения антибиотиками приводит к осложнениям с летальным исходом.

● Разлагающиеся, убитые антибиотиками микробы дают грибку еще большую пищу.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ним. Союзниками в этом нелегком труде, конечно, становятся родные и близкие. Но вместе с пациентами ведут борьбу врачи и медицинский персонал.

Об этом не стоит забывать, имея в виду другой распространенный предрассудок: пациенты, которым предстоит та или иная диагностическая или лечебная процедура, почему-то заботятся не об ожидаемом эффекте, а о том, как бы не стать жертвой побочных действий. Тем самым они становятся в невольную психологическую оппозицию врачу.

У того в свою очередь создается впечатление, что пациент ему не доверяет. Такая психологическая установка ухудшает состояние пациента. Необходимо помнить, что врач заинтересован как в диагностике и лечении заболевания, так и в том, чтобы провести его наиболее щадящим для больного образом. Если больному человеку удастся осознать эту простую мысль, то будет

легче доверять врачу и его назначениям.

Итак, вы сами или специалист обнаружили опухоль. Прежде всего нельзя поддаваться панике — ведь ничего еще не известно. Далеко не каждая опухоль требует лечения. И совсем не каждая опухоль, требующая лечения, — рак. Однако ни в коем случае нельзя прятать голову в песок подобно страусу. Не избегайте из поля зрения специалистов и ни в коем случае не уклоняйтесь от обследования и лечения. Разумен и конструктивен простой и ясный план действий: не растеряться, не поддаваться страху и панике, выяснить действительное положение вещей, а затем сделать все для защиты своего здоровья, а может быть, и жизни. Это значит — провести все необходимые диагностические и лечебные мероприятия.

Не поддавайтесь соблазну нетрадиционных методов лечения. Они, несмотря на любую рекламу, не могут заменить современных средств диагностики и лечения опухолей. Самое большое, что можно вам позволить в этом плане, оставаясь в рамках профессионализма и здравого смысла, — это использовать и традиционные, и нетрадиционные методы лечения, но исключительно по согласованию с вашим лечащим врачом, пишет в газете «Хакасия» Татьяна Левченко из Центра медпрофилактики.

Многие антибиотики (пенициллин, тетрациклин, стрептомицин) стимулируют рост грибка. Фактически грибок поедает эти лекарства, находя их питательными для себя. Нередко стимуляция размножения грибков после интенсивного лечения антибиотиками приводила к осложнениям с летальным исходом.

Разлагающиеся, убитые антибиотиками микробы дают грибку еще большую пищу.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Рацион должен состоять в основном из растительной пищи.
- Употребляйте преимущественно живые продукты.
- Пища должна быть свежеприготовленной.
- Не употребляйте бродильных продуктов (дрожжевой хлеб, хлебобулочные и некоторые макаронные изделия, кисломолочные продукты, сырая капуста, картошка). Они предоставляют грибкам хорошую питательную среду.
- Пищу необходимо тщательно пережевывать.
- Есть надо столько, чтобы оставалось легкое чувство голода. Помните: есть просит не организм — ему необходимо очень мало, а живущие в нас микроорганизмы.
- Пища должна содержать продукты, богатые микроэлементами и витаминами, выполняющими противогрибковую функцию.

Микроэлементы

- Бор:** груши, яблоки, чернослив, финики, морепродукты, соевые продукты, арахис, миндаль, лесные орехи, мед.
- Фтор:** рис, гречиха, соевые бобы, шпинат, лук, латук, яблоки, грейпфруты, овсяная крупа, кукуруза.
- Натрий:** морковь, свекла.
- Калий:** авокадо, сушеные абрикосы, дыня, соя, кабачки, брокколи, бананы, персики, инжир, шиповник.

кабачки, брокколи, бананы, персики, инжир, шиповник.

Кальций: соевые бобы, арахис, грецкие орехи, семечки подсолнуха, зеленые овощи.

Йод: треска, палтус, сельдь, сардины, креветки.

Витамины

- Биотин:** орехи, фрукты, желток яйца, нешлифованный рис.
- А:** морковь, зеленые и желтые овощи, яйца, желтые фрукты.
- В₁:** цельная пшеница, толокно, арахис, большинство овощей.
- В₂:** сыр, листовые зеленые овощи, рыба, яйца.
- В₆:** зародыши пшеницы, дыня, капуста, яйца.
- В₁₂:** яйца, сыр.
- В₁₃:** топинамбур (земляная груша).
- В₁₅:** цельный коричневый рис, цельное зерно, тыквенные семечки.
- С:** цитрусовые, ягоды, зеленые овощи, овощи с листьями, помидоры, цветная капуста.
- К:** яичный желток, люцерна, листовые зеленые овощи.
- Инозит:** дыня, грейпфруты, зародыши пшеницы, арахис, капуста.
- Холин:** яичный желток, зеленые листовые овощи, зародыши пшеницы.

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: **"Живица"**. Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике: а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом **"мужик-корне"**, которым здешние врачи успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс **"Живица"**, состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них: У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сборами **"Живица"** опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопот по хозяйству. В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами **"Живица"** легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людей жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр **"Живица"**. Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00 (без выходных) 748-51-28

Татьяна Абрамова

ГЕЛЬМИНТЫ И РАК

Паразиты — это организованные существа, они медленнее развиваются, постепенно осваивают территорию.

ГЛИСТ эхинококк дает большие опухоли, которые прорастают в печени, в легких, в брюшине, головном мозге. Другие гельминты тоже обнаружены в опухолевых структурах. Однако классическая медицина не воспринимает этого и не понимает. Недавно я беседовала с главным специалистом в одной из областей медицины. Он лечит у нас, как и многие из нас, опухоли, которые не смогли вылечить с помощью традиционных

ную химиотерапию. Она в корне неправильна. Я бы даже сказала, что она вредна. С чего это вдруг собственные клетки организма начинают размножаться и превращаться в опухоли? Разве организм сам себе враг? Однако на этой ошибочной теории основана вся химиотерапия и вся онкология. То есть все научные опыты, направленные на изобретение средств химиотерапии, вели к гибели собственной клетки человека. При опухолях легких искали средства против клеток

легких и этим приводили к гибели собственные клетки организма. В результате сама химиотерапия приводит к интоксикации, к снижению иммунитета организма и гибели человека.

Структуру раковой опухоли составляют именно микроорганизмы. Какими клетками питается грибок, такого состава и будет опухоль. Одни грибки питаются тканями грудной железы, легких, печени, другие — тканями лимфоузлов, и поэтому опухоли по составу и виду разные.

Почему онкологи этого не видят? Потому что основное исследование у них не морфологическое, а гистологическое. Они делают микронные срезы из опухоли, а там нельзя получить и полностью увидеть клетки мицелия.

Однажды на симпозиуме во время моего выступления встал хирург (отоларин-

голог) и сказал: «Всю жизнь я оперирую гайморовы пазухи, а паразитов ни разу там не видел». И вдруг на трибуну стремительно вышла кандидат медицинских наук, микробиолог и говорит: «А мы проводили опыты, брали у хирургов субстрат из пазух, сажали на питательный ростковый материал и смотрели, где что вырастет. В результате мы увидели и грибки, и личинки паразитов, и яйца глистов — то есть все что угодно — комплексная инфекция». Хирург сел на свое место подавленный, а на следующий год мы с ним встретились, и он сказал: «Вы были правы, морфологически там чего только нет — от глистов до простейших и многоклеточных бактерий, и ползающих, и лазающих!».

Подготовила Лада Зверева в журнале «Здоровья»

ПРОСТАТИТ



ВО ВСЕ НЕ ЖЕЛЕЗНАЯ ЖЕЛЕЗА

Что угодно может спровоцировать простатит! И мочеполовая инфекция, и травма, и переохлаждение, и заболевания прямой кишки, и гайморит с отитом, и даже, представьте, гиподинамия, когда в органах малого таза нарушается крово- и лимфообращение, возникает венозный застой крови и в железе скапливается секрет.

ПРОСТАТИТ может протекать в острой и хронической форме. Острый всегда развивается бурно, с подъемом температуры (до 40° C!) и нарушениями мочеиспускания: оно становится учащенным и затрудненным. Возможна и острая задержка мочи, и тогда выпустить ее удастся только с помощью катетера.

Если вовремя не начать лечение, воспалительный процесс будет нарастать, распространяться, а это уже грозит возникновением абсцесса, который придется дренировать через промежность или прямую кишку. Чтобы такого не случилось, надо при первых же признаках болезни обратиться к урологу, который назначит необходимые препараты, подскажет, какую диету и питьевой режим следует соблюдать в острый период.

САЛЬМОНЕЛЛА

ВИРУС С ЛАСКОВЫМ НАЗВАНИЕМ

Сальмонелла — в самом деле звучит красиво. Но так называется возбудитель тяжелой инфекционной болезни. О ней рассказывает доктор медицинских наук Л. Бодров.

ЛЕВ ЕВСЕЕВИЧ, что это за заболевание — «сальмонеллез» и как оно протекает?

— Сальмонеллез — острая инфекционная болезнь, поражающая прежде всего желудочно-кишечный тракт. Протекать она может по-разному: как в легкой, так и в тяжелой форме, сопровождаемой обезвоживанием организма и ярко выраженной интоксикацией (высокой температурой, болями в животе, рвотой, жидким стулом).

Обычно заболевание длится 5-7 дней, однако тяжелая форма сальмонеллеза выводит человека из строя надолго — порой на несколько недель. Смертность от этого заболевания не очень высока — около 2%. Но главная опасность состоит в том, что обезвоживание организма и потеря солей, вызванные сальмонеллезом, могут привести к разного рода осложнениям, в частности инфекционно-токсическому шоку, нарушениям функционирования сердечно-сосудистой системы.

— Вырабатывается ли у людей, перенесших сальмонеллез, иммунитет к данному заболеванию?

— Да, однако довольно специфический. Существует около 2000 видов сальмонелл — возбудителей сальмонеллеза. А приобретенный в результате болезни иммунитет будет защитой лишь от того вида сальмонелл, который стал непосредственным виновником в данном случае, но не от остальных 1999 видов.

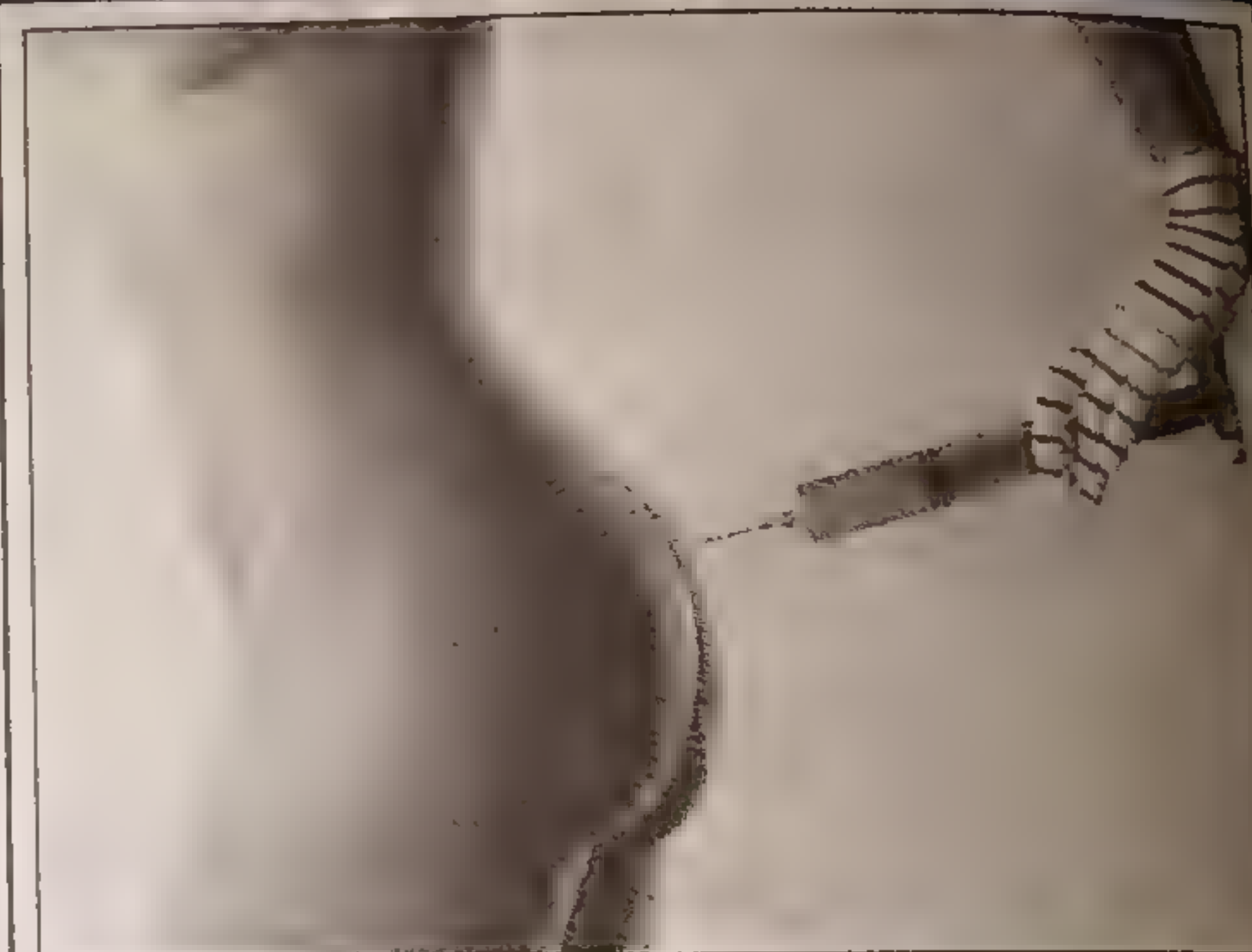
— А как происходит заражение?

— Чаще всего инфекция передается с пищей (при употреблении говядины, свинины, мяса и яиц домашней птицы — кур, уток, гусей). Однако «подхватить» ее можно и ухаживая за больным, страдающим сальмонеллезом.

— Можно ли уберечься от этого заболевания?

— Безусловно. Сальмонеллы не слишком живучи. Они гибнут при кипячении — температура 100° C убивает их в течение минуты. Поэтому очень важная профилактическая мера — это добросовестная кулинарная обработка пищи.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



КАК СНЯТЬ ДИАБЕТИКА С ИГЛЫ

Тяжелейшим заболеванием, о котором мы поговорим сегодня, страдают, увы, тысячи и тысячи людей. Диабет страшен тем, что из-за него способен выйти из строя практически любой участок человеческого организма. Доктор медицинских наук профессор Борис ШЕНДЕРОВ предлагает свои средства борьбы с недугом.

-В ЧЕМ суть сахарного диабета как заболевания? Как автомобилем бензин, а паровозом пар, человеческим организмом движет энергия его клеток. Последняя рождается за счет всякого рода превращений углеводов и всевозможных сахаров. А вот у больного диабетом углеводы имеются в организме, все же они в крови и кишечнике, но в клетку таковые попадают в очень малом количестве или не попадают туда вовсе. Клетка «голодает» — здесь-то в организме и начинают происходить самые нежелательные изменения. И если в 60-х годах в СССР сахарный диабет обнаруживался у каждого двенадцатого, то сегодня в нашей стране заболеванием страдает каждый пятнадцатый. Всего за 30 лет почти четверть населения

процесс будет нарастать, распространяться, а это уже грозит возникновением абсцесса, который придется вскрывать через промежность или прямую кишку. Что-бы такого не случилось, надо при первых же признаках болезни обратиться к урологу, который назначит необходимые препараты, подскажет, какую диету и питьевой режим следует соблюдать в острый период.

Как правило, своевременно начатое лечение позволяет «погасить» воспалительный процесс в течение 2-3 недель. Но иногда по разным причинам он принимает хронический характер, и тогда периоды ремиссий (то есть спокойной жизни) чередуются с обострениями.

В период обострения обычно беспокоит тупая боль, отдающая в крестец, промежность, прямую кишку и паховую область. Часто в патологический процесс вовлекаются другие органы мочеполовой системы. Страдают и половая функция (сексуальные контакты всегда сопровождаются болью, эрекция ослаблена), изменяются биохимические свойства секрета предстательной железы, вследствие чего увеличивается число неполноценных сперматозоидов. Не случайно хронический простатит — одна из самых частых причин мужского бесплодия. Если у вас появились перечисленные симптомы, обязательно обратитесь к врачу-урологу.

К счастью, арсенал лекарственных средств, которые позволяют успешно бороться с этим коварным и упорным недугом, все время пополняется. Так, широко известная российская фармацевтическая компания «Нижфарм» предлагает для лечения острого и хронического простатита ректальные свечи «Витапрост». Основным действующим веществом свечей является простатил — пептидный биорегулятор класса цитомединов, выделенный из предстательной железы крупного рогатого скота.

Результаты клинических исследований показали, что простатил прекрасно справляется с воспалением. Его антимикробное действие обусловлено тем, что он нормализует микроциркуляцию в железе и процесс дифференцировки ее клеток. Они начинают продуцировать высококачественный секрет, который обладает бактерицидными свойствами. Титр возбудителя, спровоцировавшего простатит, в секрете заметно снижается.

Как только микроциркуляция нормализуется и исчезает застой секрета, воспалительный процесс стихает и функции простаты восстанавливаются.

Выяснилось также, что простатил обладает иммуномодулирующими свойствами: его влияние распространяется на все звенья иммунной системы. А ведь это чрезвычайно важно для больных простатитом, у которых защитные силы, как правило, ослаблены, пишет врач И.Беляев в «Здоровье».

употреблении говядины, свинины, мяса и яиц домашней птицы — кур, уток, гусей). Однако «подхватить» ее можно и ухаживая за больным, страдающим сальмонеллезом.

— Можно ли уберечься от этого заболевания?

— Безусловно. Сальмонеллы не слишком живучи. Они гибнут при кипячении — температура 100° С убивает их в течение минуты. Поэтому очень важная профилактическая мера — это добросовестная кулинарная обработка пищи. Поскольку узнать в домашних условиях, заражен ли сальмонеллами продукт или нет, просто невозможно (для этого нужна лаборатория), запомните несколько элементарных правил.

Ни в коем случае не обрабатывайте на одной разделочной доске сырое и вареное мясо.

Продукты в холодильнике распределяйте таким образом, чтобы соблюдалось так называемое «товарное соседство»: мясо с мясом, фрукты с фруктами. Причем мясо должно быть на одной полке, фрукты — на другой, но никак не рядом! Кроме того, не пейте сырое молоко (даже если очень хочется!) и не ешьте сырые яйца. Яичница-глазунья тоже довольно опасна, так как желтки при ее приготовлении не прожариваются. Иными словами, термическая обработка продуктов уберет вас от многих неприятностей, которыми чреват сальмонеллез, утверждает «Твое здоровье».



леводов и всевозможных сахаров. А вот у больного диабетом углеводы имеются в организме, есть они в крови и кишечнике, но в клетку таковые попадают в очень малом количестве или не попадают туда вовсе. Клетка «голодает» — здесь-то в организме и начинают происходить самые нежелательные изменения. И если в 60-х годах в СССР сахарный диабет обнаруживался у каждого двухсотого, то сегодня в нашей стране заболеванием страдает каждый пятидесятый. Всего за 30 лет почти четырехкратное увеличение! Такова одна из составляющих суровой платы за цивилизационное развитие...

Углеводы и глюкозу в клетку доставляет инсулин — гормон, вырабатываемый в поджелудочной железе. Потому на первых этапах изучения болезни ученые посчитали логичным следующий вывод: нет инсулина в организме человека (или его вырабатывается слишком мало) — есть сахарный диабет! Однако дальнейшие исследования показали неверность столь простого умозаключения: у иных больных, особенно на ранних этапах болезни, инсулина в крови предостаточно, но он... не «работает». Соответственно, главной задачей стало понять, отчего случаются инсулины-«бездельники» и как с ними бороться.

Возникло немало теорий, объясняющих инсулиновую неработоспособность. При всем их разнообразии выход учеными до сих пор предлагается в принципе один: мы дадим больному так много инсулина — через инъекции или стимулирующие выработку этого гормона препараты, что тот пересилит все свои антифакторы, каковыми бы они ни были! Победим врагов человеческого организма, так сказать, числом! Однако... За любую искусственную стимуляцию приходится платить: организм все более ленится вырабатывать инсулин сам. Происходит деградация ответственных за выработку гормона клеток: человека, грубо говоря, сажают на иглу или делают абсолютно зависимым от тех или иных инсулиностимуляторов.

Что же делать? Можно ли, как говорится, пойти другим путем?

При изучении болезни было замечено, что инсулиновую зависимость возможно уменьшить путем подбора определенной индивидуальной диеты. А еще оказалось: в ряде мест земного шара... диабетом практически не болеют. Например, так обстоят дела в некоторых районах Ставропольского края. В чем причина? Ответ оказался удивительным: жители этих мест постоянно употребляют в пищу большое количество земляной груши (топинамбура), содержащей вещество «инулин». Сегодня оно рассматривается во всем мире как мощнейший диетический углевод — помощник инсулина в его «энергорботах» в человеческом организме. Жирные кислоты (уксусная, пропионовая и др.), образующиеся с помощью населяющих кишечник облигатно-анаэробных бактерий, способствуют регуляции взаимоотношений между инсулином и глюкозой.

Вывод: углеводный обмен во многом зависит от нормального состояния микрофлоры нашего кишечника. Если в нем достаточно полезных микробов, хороши успехи в работе и у инсулина. Если же маловато — напротив, плодятся блокаторы инсулиновой работы.

Отсюда знаменательный вывод: огромный эффект в лечении и профилактике диабета дают бифидосодержащие продукты — биоогурты, к примеру. Достаточно съедать в день стаканчик пробиотического йогурта — и это будет великой помощью больному диабетом, а также надежным щитом против потенциального заболевания. Кроме того есть «братья» и «сестры» у земляной груши. До сорока процентов инсулина накапливается в корнях одуванчика — достаточно много его и в листьях этого растения, из которого возможно приготовить замечательный лечебный салат. Головки одуванчика отлично маринуются с чесноком, из его корней делают мед, пишут «Российские вести».

ЦЕНТР ТРАДИЦИОННОЙ ФИТО- И ГИРУДОТЕРАПИИ под руководством Е.И. Мингинович

Фитотерапия (лечение травами).

Травы из экологически чистых районов России — 100 % натуральное сырье. Строго дифференцированный индивидуальный подход.

Широкий спектр заболеваний (гинекология, урология, онкология, болезни сосудов, сердца, желудочно-кишечного тракта, бронхо-легочной системы, опорно-двигательного аппарата; неврозы, бессонница, синдром хронической усталости и др.).

Гирудотерапия (пиявки).

Старинный эффективный метод лечения.

Компьютерная биорезонансная диагностика всего организма.

бесплатная запись по телефону:
(095) 137-11-02

www.center-boom.ru

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛА ПЕЧЕНЬ

● Ядра грецких орехов потолочь и смешать с равным количеством (по массе) меда.

Употреблять до 100 г смеси в день за 3-4 приема при болезнях печени.

● 1-2 ст. л. ягод крыжовника залить 1 стаканом горячей воды, парить на медленном огне, не доводя до кипения, 10 минут или залить ягоды кипятком и поставить в теплое место на 2-3 часа, затем добавить по вкусу мед.

Выпить настой в течение дня вместо обычного питья.

● При неприятных ощущениях в печени выпить 2 взбитых желтка

свежих куриных яиц. Через 5 минут выпить стакан теплой минеральной воды. Затем на 2 часа лечь на правый бок на теплую грелку.

● 3 г мумие развести в 3 л кипяченой воды. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней при болезнях печени. Перерыв 5 дней.

● Порошок, состоящий из 1 части травы полыни горькой и 5 частей листьев шалфея, принимать внутрь по щепотке с теплой кипяченой водой 2-3 раза в день при заболеваниях печени.

КАТАРАКТА: НЕ БОЙТЕСЬ ОПЕРАЦИИ ДАЖЕ В 90 ЛЕТ

С возрастом глаза видят все хуже: хрусталик мутнеет. Что же делать? Об этом рассказывает доктор медицинских наук, руководитель отделения глаукомы Московского НИИ глазных болезней им. Гельмгольца профессор Валерий ЕРИЧЕВ.

СЮРПРИЗЫ ХРУСТАЛИКА

Одним из первых проявлений возрастных изменений, приводящих к ухудшению зрения, является потеря хрусталиком глаза способности менять свою кривизну, теряет его эластичность. Человек перестает хорошо видеть вблизи, возникает так называемая дальнозоркость. Это начинает сказываться после 40-50 лет. Возникают жалобы на затруднения при чтении, утомление, наступающее быстро после начала работы на близком расстоянии. Появляются неприятные ощущения в области надбровья. А далее — невозможность разобрать буквы обычного текста. Если причина недостаточного зрения только в возрастных изменениях хрусталика, проблема успешно решается подбором так называемых пресбиопических очков. При подборе очков учитываются острота зрения, рефракция, возраст. Подбираются очки для каждого глаза отдельно с учетом субъективной переносимости и комфорта. Все это должен делать только врач, потому что именно он учитывает множество тонкостей, важных для правильного подбора очков. И уж совсем недопустимо пользоваться случайными очками.

В тех случаях, когда необходимы очки одновременно для дали и для близи, врач может рекомендовать пациенту бифокальные стекла. В таких очках нижняя часть стекла служит для зрения вблизи, а верхняя — для дали. Совершенствование оптики привело к созданию так называемых полифокальных очков, в стеклах которых плавно меняется диоптрийность.

Недостатком пресбиопических очков является то, что они обеспечивают хорошее видение только на определенном расстоянии.

КАТАРАКТА

И ИСКУССТВЕННЫЙ ХРУСТАЛИК

С возрастом происходит снижение зрения, о котором мы уже говорили, существуют и другие причины, приводящие к потере зрительных

функций или значительно их снижению. Одной из таких причин является катаракта. Вы знаете, что в глазу есть хрусталик — своеобразная двояковыпуклая биологическая линза, которая не просто пропускает лучи света, проходящие через зрачок, но каждый раз определенным образом преломляет их, обеспечивая наилучшее видение как вдаль, так и на близком расстоянии.

Хрусталик состоит из воды, белков, минеральных веществ. В норме он прозрачен, не имеет сосудов, нервных волокон. Питается исключительно за счет омывающей его внутриглазной жидкости: она приносит все необходимые питательные вещества и уносит отработанные продукты. С возрастом и при ряде заболеваний состав этой жидкости меняется, все больше скапливается токсических продуктов обмена. Это приводит к нарушению питания хрусталика и, как результат, потере прозрачности. Так вот, любое помутнение хрусталика называется катарактой. Характер помутнений, количественная и качественная их оценка различны. Отсюда и разнообразие типов катаракт.

Старческая катаракта развивается у некоторых людей в возрасте 50-60 лет, обычно на обоих глазах, но большей частью не одновременно.

Признаки катаракты разнообразны, но основным является расстройство зрения. Поначалу оно снижается незначительно. Перед глазами могут появляться «летающие мушки», иногда отмечается искажение предметов, возникает близорукость. У одних такое состояние длится годами, у других процесс созревания катаракты идет довольно быстро. Хрусталик все больше мутнеет, может набухать, увеличиваясь в объеме. Это, как правило, сопровождается повышением внутриглазного давления и требует специального лечения. В стадии зрелой катаракты острота зрения снижается настолько, что человек отличает лишь свет



шее общее название витаминных, содержат витамины, ферменты, аминокислоты, микроэлементы. Среди готовых лекарственных форм наиболее известны такие капли: катахром, витафакол, витаиодурол, сэнкаталин, квинакс.

Но все-таки эффективным и радикальным способом лечения катаракты как у нас, так и за рубежом принято считать хирургическое вмешательство.

Существует несколько способов удаления мутного хрусталика. Начиная с середины этого столетия широко применялась во всех стационарах так называемая криоэкстракция катаракты, когда помутневший хрусталик удаляли специальным инструментом, охлажденным до минус 50-60° С. Этим методом хорошо владеют хирурги-офтальмологи областных, городских, районных больниц, где функционируют специализированные офтальмологические отделения.

Примерно в конце 60-х годов для удаления катаракты стали применять низкочастотный ультразвук. Этот метод преимуще-

Функцию удаленного хрусталика могут выполнить очки, контактные линзы или искусственный хрусталик.

При выборе способа оптической коррекции врач исходит из принципа медико-социальной целесообразности. Пациент не должен настаивать на выборе того или иного способа замены хрусталика. Ему трудно, а скорее невозможно разобраться в тонкостях анатомического строения глаза, физиологических особенностях, конкретной ситуации, то есть в тех факторах, которые важны для принятия единственно правильного решения.

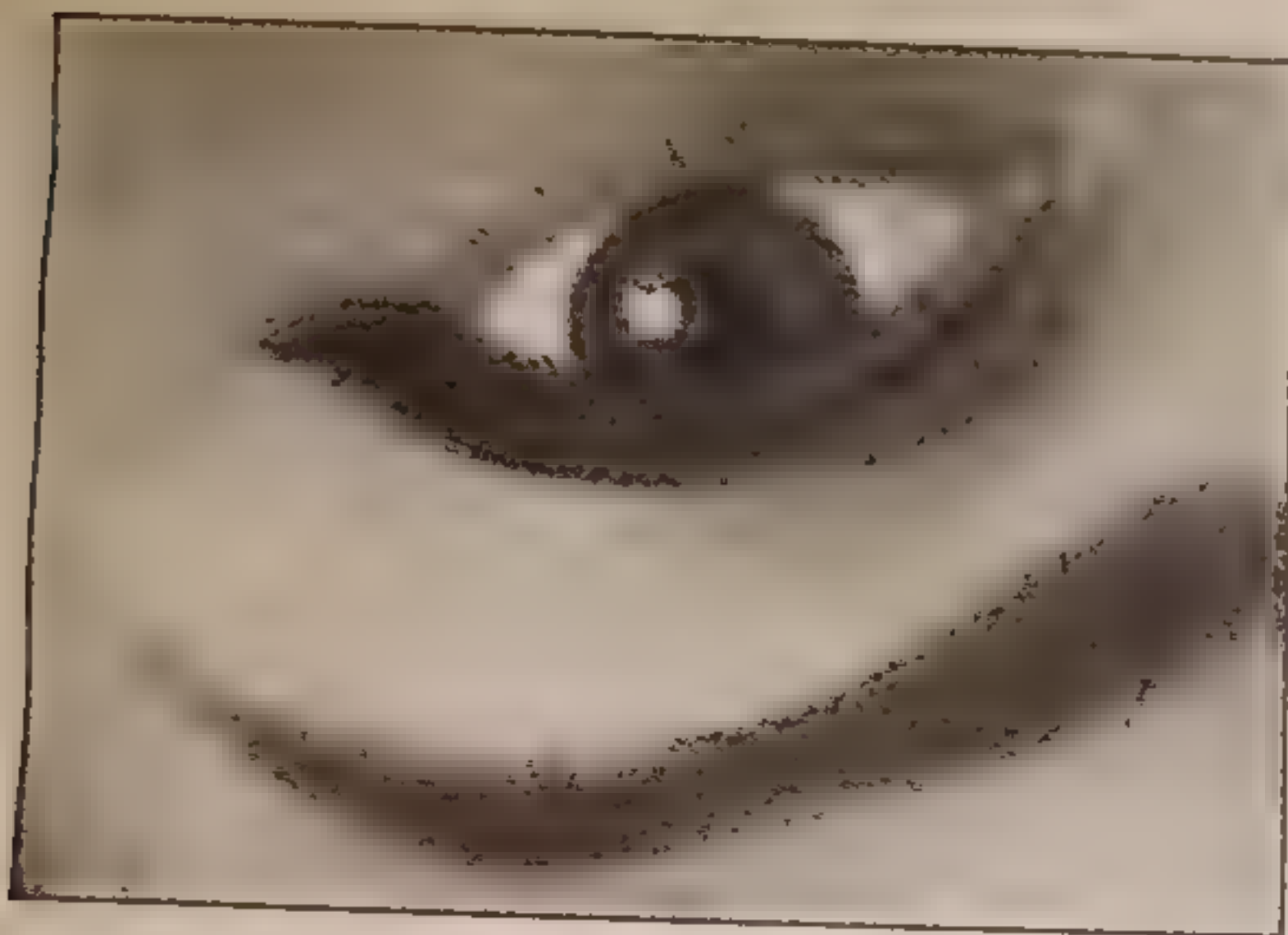
Если существуют варианты выбора того или иного способа оптической коррекции афакии (состояние после удаления хрусталика), врач объясняет пациенту достоинства и недостатки каждого, советуя сделать правильный выбор.

Сам по себе возраст, даже преклонный, не является противопоказанием для имплантации искусственного хрусталика.

...то, что они обеспечивают хорошее видение только на определенном расстоянии.

КАТАРАКТА И ИСКУССТВЕННЫЙ ХРУСТАЛИК

Кроме возрастного снижения зрения, о котором шла речь, существуют и другие причины, приводящие к потере зрительных



предметов, возникает близорукость. У одних такое состояние длится годами, у других процесс созревания катаракты идет довольно быстро. Хрусталик все больше мутнеет, может набухать, увеличиваясь в объеме. Это, как правило, сопровождается повышением внутриглазного давления и требует специального лечения. В стадии зрелой катаракты острота зрения снижается настолько, что человек отличает лишь свет от тьмы и практически не видит предметов.

Естественно, при катаракте не помогут никакие самые сильные очки: ведь на пути световых лучей стоит непроницаемая преграда — мутный хрусталик.

Какие же существуют способы лечения катаракты? Постоянные исследования по созданию лекарственных препаратов, способных избавить человека от этого заболевания, к сожалению, пока не дали обнадеживающих результатов. Созданы и имеют широкое применение капли, помогающие лишь приостановить, замедлить процесс созревания катаракты. Эти капли, получив-

ные этого столетия широко применялись во всех стационарах так называемая криоэкстракция катаракты, когда помутневший хрусталик удаляли специальным инструментом, охлажденным до минус 50-60° С. Этим методом хорошо владеют хирурги-офтальмологи областных, городских, районных больниц, где функционируют специализированные офтальмологические отделения.

Примерно в конце 60-х годов для удаления катаракты стали применять низкочастотный ультразвук. Этот метод, преимуществ которого заключаются в атравматичности и низком риске послеоперационных осложнений, довольно быстро вошел в клиническую практику. Правда, с помощью ультразвука можно удалить далеко не каждую катаракту.

Наиболее распространенным способом экстракции катаракты является способ, при котором удаляется все содержимое хрусталиковой сумки, но сохраняется ее задняя, а иногда и передняя стенка, что создает идеальные условия для имплантации искусственного хрусталика.

Если существуют варианты выбора того или иного способа оптической коррекции афакии (состояние после удаления хрусталика), врач объясняет пациенту достоинства и недостатки каждого, советуя сделать правильный выбор.

Сам по себе возраст, даже преклонный, не является противопоказанием для имплантации искусственного хрусталика как наиболее физиологичного и удобного способа коррекции зрения. А вот общее состояние пациента, особенности тканей глаза, сосудов, некоторые заболевания могут быть вескими аргументами при решении вопроса об имплантации искусственного хрусталика. Хорошо отработанная микрохирургическая техника, различные модели искусственных хрусталиков, способы обезболивания — все это делает операцию хорошо переносимой пациентами даже в 80-90 лет, и осложнения бывают редко, сообщает «Поговорим о здоровье».

ФЕРВИТАЛ СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

ИЗВЕСТНОЕ заявление женщин о том, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок, на самом деле лишь часть истины. Роль желудка в организме человека (независимо от его половой принадлежности) гораздо серьезнее, чем мы привыкли считать.

Ведь именно через желудок мы получаем большую часть питательных веществ, и от того, насколько наш желудочно-кишечный тракт здоров, насколько готов к полноценной работе, зависит, как мы себя чувствуем, насколько работоспособны, жизнерадостны, активны.

Статистика неутешительна: 95% горожан России имеет нарушение кишечной микрофлоры. При этом препараты, содержащие живые культуры, бифидо- и лактобактерии часто бывают бессильны, плохо приспособляются к специфическим условиям каждого организма.

Биологически активная добавка к пище Фервитал «работает» по другому принципу. Эта уникальная микробная культура на зерновом сырье, обогащенная полноценным белком, витаминами, полисахаридами, незаменимыми аминокислотами, органическими кислотами, ферментами и другими полезными веществами, попадает в организм человека, начина-

ет действовать как мобильная «лаборатория», выметая вон патогены и стимулируя рост собственной полезной микрофлоры.

Благодаря своему природному происхождению Фервитал абсолютно безвреден для любого организма. Он не только быстро избавит вас от кишечных-желудочных неприятностей, которые случаются на даче, во время пикника, лесных и морских путешествий, но и дополнит антибиотики и химиопрепараты при лечении различных кишечных инфекций.

У Фервитала очень широкий спектр действия. Это настоящая находка ученых для тех, кто страдает дисбактериозом, расстройствами пищеварения, а также такими тяжелыми заболеваниями, как панкреатит, сахарный диабет, ожирение, атеросклероз и их последствия... Если верить статистике, 95% у нас нуждается в Фервитале.

Продукция ФЕРВИТАЛ — лауреат многих международных выставок.

Опт: (095) 962-0297, 962-0642
Москва: (095) 241-4142,
257-0887, 110-4273, 339-6311,
928-4670, 235-7762, 925-4671
С.-Пб.: (812) 560-0672,
325-1153.

ЧИТАТЕЛИ СПРАШИВАЮТ

Отвечает врач Н. Данчина, «Кубанские новости»

«Моей дочке 9 месяцев. При рождении ей поставили диагноз — энцефалопатия. Обратимо ли это заболевание? Какие есть современные методы лечения?» — эти вопросы беспокоят М. Кислицыну из г. Белореченска.

Энцефалопатия — не болезнь, а определенное состояние головного мозга, которое может развиваться при нарушениях деятельности центральной нервной системы, связанных с родовой травмой или с недостаточностью кислорода во время беременности и при родах.

Такой диагноз должен насторожить и врача, и мать. Ребенку необходимо наблюдение педиатра и невропатолога.

Как правило, благодаря правильному лечению младенцы будут соответствовать возрастному развитию, ничем не отличаясь от сверстников. Но в некоторых случаях у таких детей остаются небольшие отклонения: недостаточная координация движений или задержка психического или речевого развития.

На вопрос о том, существуют ли современные методы лечения энцефалопатии, можно ответить утвердительно.

Лечат именно те нарушения, которые есть у ребенка.

Например, если они сопровождаются повышением внутричерепного давления, то назначают препараты, которые способны выводить жидкость.

Если у ребенка наблюдаются судороги, назначают противосудорожную терапию.

Иногда недуг сопровождается плохим аппетитом или повышенной температурой (из-за несовершенства центра терморегуляции). В данной ситуации врачи будут заниматься этой проблемой.

Очень полезны массаж, лечебная гимнастика.

При тщательном наблюдении врачей и грамотном уходе на дому у ребенка будет все хорошо.

«У меня позвоночная грыжа, — пишет нам читательница О. Семенова. — Какие методы лечения существуют? Можно ли излечить ее без хирургического вмешательства?»

Позвоночная грыжа — осложнение остеохондроза. Она может быть в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника.

В зависимости от места поражения существуют определенные методы лечения.

Больным с выраженным болевым синдромом в области шейного отдела позвоночника показан покой шейного отдела (фиксирующая повязка). Врачи также назначают и вытяжение, рекомендуют обезболивающие препараты (анальгин, реопирин, вольтарен).

При позвоночной грыже поясничного отдела лучше всего стационарное лечение.

Показаны применение анальгетиков, тепла, иммобилизация позвоночника (корсет или бандаж) для снижения нагрузки.

Тепловые процедуры надо использовать с осторожностью, так как можно усилить боль.

Несколько позже рекомендуются массаж, ЛФК, мануальная терапия.

В случае продолжающихся, несмотря на проводимое лечение в течение трех-четырех месяцев, интенсивных болей необходимо оперативное вмешательство — удаление грыжи диска.

При таком заболевании огромное значение имеет правильное питание. Пища должна быть богата витаминами и микроэлементами. Нельзя отказываться от мясных и молочных продуктов. Применяйте витаминотерапию: «Ундевит», «Ревит».

СТРАХИ — НЕ «АХИ»!

Люди боятся всего: самолетов и метро, собак и закрытых пространств, высоты и воды и многих других вполне обыденных вещей. Даже знаменитости, и те подвержены фобиям. Говорят, что известная певица Мадонна боится... желтого цвета и избегает покупать не только такую одежду, но и фрукты-овощи.

КАКИЕ БЫВАЮТ ФОБИИ

Навязчивые страхи свойственны людям независимо от их пола или возраста. Однако с просьбой избавить от той или иной фобии к врачам все же чаще обращаются женщины. Вот их самые распространенные жалобы:

страх за собственного ребенка. В принципе все мы беспокоимся о сыновьях и дочерях, и это абсолютно нормально. Но бывает, что женщина начинает панически бояться, что с ее ребенком что-то случится. И тогда она превращается в «наседку», излишне рьяно опекает свое чадо, ограничивая его свободу буквально на каждом шагу;

страх интимных контактов. Боязнь женщины выглядеть в глазах партнера слишком старой или толстой иногда приводит к навязчивому страху перед интимной близостью вообще;

страх перед мелкими насекомыми. Непонятно, чем же букашки-таракашки так досаждали слабому полу, но факт остается фактом: это один из самых типичных женских страхов. При виде какого-нибудь мелкого и безобидного существа некоторые дамы даже могут упасть в обморок;

боязнь общения. Этот страх присущ не только застенчивым девушкам, но и зрелым дамам. Например, некоторые испытывают сильное чувство тревоги во время разговоров по телефону. Другим становится дурно, если их вызывает к себе начальник по работе. А кое-кого может охватить самая настоящая паника перед приходом гостей;

боязнь темноты. Казалось бы, это больше свойственно детям. Тем не менее многие женщины боятся перспектива ночевать в темноте, несмотря на то, что двери надежно заперты и проверено, что в шкафу никто не спрятался;

страх перед толпой. В этом случае жен-

фобию. И вот что интересно: человек, испытывающий фобию, понимает бессмысленность своих опасений, но все равно старается избегать пугающих его ситуаций (объектов, мест и пр.). Если все же он в них попадает, то сердце его начинает бешено колотиться, он покрывается холодным потом, ноги становятся ватными, и кажется, что он вот-вот потеряет сознание...

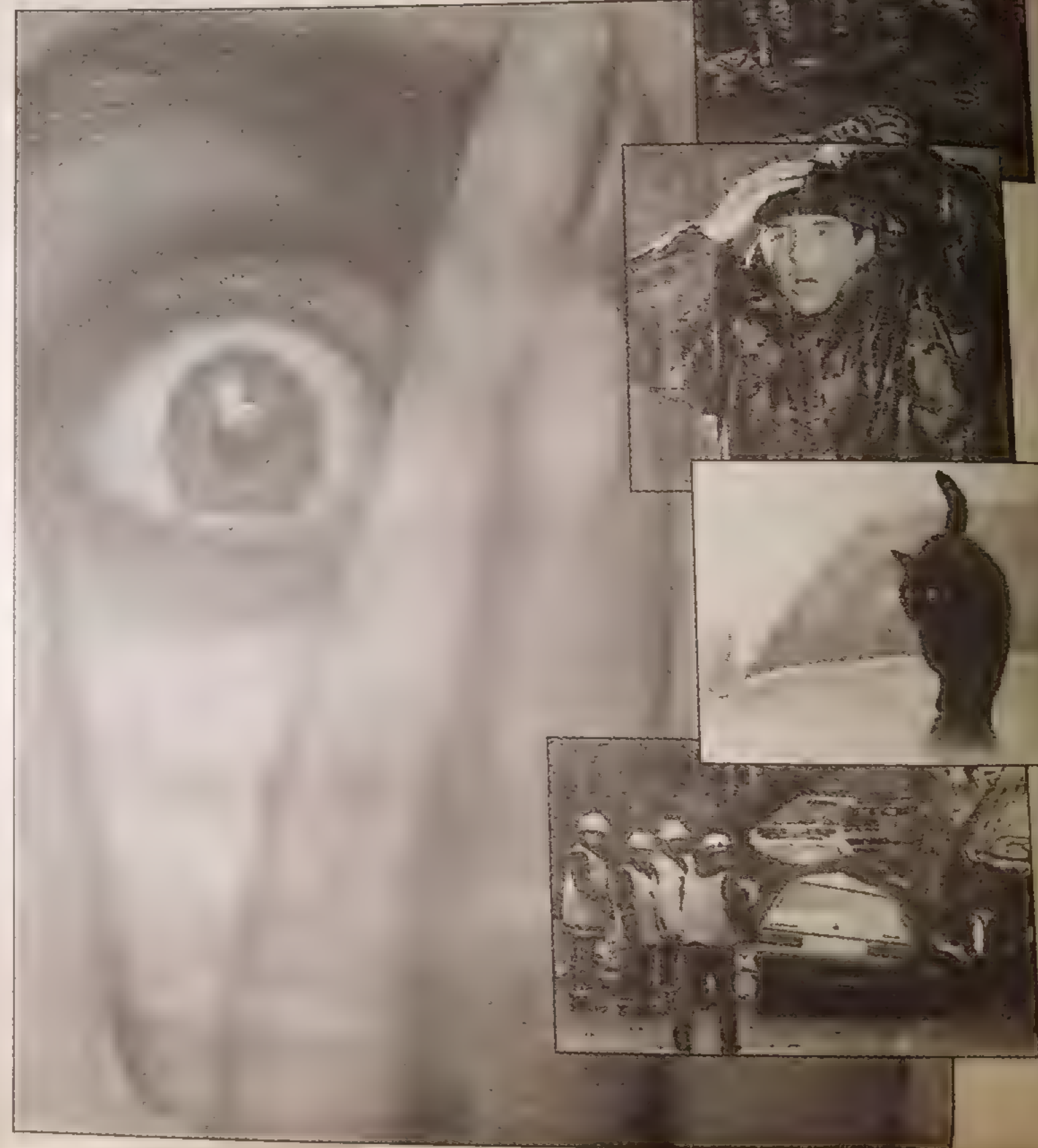
ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ

Специалисты рассматривают фобию как психологическое расстройство. И нередко она может досаждать абсолютно нормальным людям.

Причины возникновения навязчивых страхов до конца не выяснены. Но известно, что склонность к фобиям может передаваться по наследству. Нередко за фобиями скрываются детские страхи, которые живут во взрослом человеке. Например, на приеме у психотерапевта пациентка вспомнила картинку из детства: она, будучи пятилетней девочкой, пошла с мамой в магазин, а там люди случайно оттеснили ее в сторону. И девочка жутко испугалась. Этот страх оказался живуч: много лет спустя, оказавшись в толпе, женщина чувствовала себя таким же беспомощным маленьким ребенком.

Страх темноты тоже часто родом из детства. Возможно, родители когда-то были чересчур суровы к ребенку и частенько «воспитывали» его ремнем.

Фобии могут возникать, когда человек оказывается в стрессовых ситуациях. Например, одна дама панически боялась ездить в метро. Когда врач поработал с ней, выяснилось, что ее пугала не столько «подземка», сколько работа, на которую она ехала. У нее не складывались отношения с коллективом и начальством. И этот страх перед работой перекинулся у нее на метро.



на, начав под влиянием обстоятельств бояться выходить на улицу, вскоре вообще «осела» дома, редко-редко заставляя себя дойти до магазина. Она потеряла престижную работу и хорошую зарплату. Этого бы не было, обратись она к специалисту.

звонит «расправиться» со страхом всего за 15 минут!

Правда, есть одно «но»: на месте исчезнувшей фобии может появиться другая. Поэтому что навязчивые страхи — это изменение характера. Чаще они возник-

не совместно детям. Тем не менее многих женщин пугает перспектива ночевать в одиночестве, несмотря на то, что двери надежно заперты и проверено, что в шкафу никто не спрятался;

страх перед толпой. В этом случае женщины боятся многолюдных мест: магазинов, рынков, поездов в общественном транспорте. Их охватывает паника, когда все вокруг толкаются.

Психотерапевты считают, что парочка «пунктиков» найдется у каждого, если покопаться в себе. Но вот чем фобия отличается от простого страха: обычный страх, как правило, оправдан, а фобия — это всегда страх «на пустом месте». Например, большинство из нас побоится пройти рядом с разгуливающим без повода бультерьером. И это абсолютно нормальная реакция. А вот если паралич нападает при одной только мысли о собаке — это уже похоже на

ней, выяснилось, что ее пугала не столько «подземка», сколько работа, на которую она ехала. У нее не складывались отношения с коллективом и начальством. И этот страх перед работой перекинулся у нее на метро.

УКРОЩЕНИЕ СТРАХОВ

Есть два способа отделаться от навязчивых страхов. Первый — изменить свою жизнь так, чтобы фобия никак себя не проявляла. Например, если вы боитесь ездить в лифте, ходите пешком или живите на первом этаже. Если вас охватывает паника, когда вы летите на самолете, — передвигайтесь на поездах. А если накатывает ужас, когда вы остаетесь дома одна, позвоните друзьям.

Второй способ стать свободной от фобий — вылечить их. Тем более когда они ломают вам жизнь. Например, одна женщи-

на, начав под влиянием обстоятельств бояться выходить на улицу, вскоре вообще «осела» дома, редко-редко заставляя себя дойти до магазина. Она потеряла престижную работу и хорошую зарплату. Этого бы не было, обратись она к специалисту.

Фобии успешно лечатся с помощью разных методов психотерапии: внушения, гипноза и пр.

— В лечении фобий также хорошо себя зарекомендовали методы НЛП, или нейролингвистическое программирование, — рассказывает врач-психотерапевт, зав. медицинским отделом Института психотерапии Дмитрий Шевченко. — В НЛП собраны эффективные психотерапевтические методики, помогающие людям преодолеть депрессию, страхи, стать успешными в жизни. И если на лечение фобий другими методами требуются месяцы, то НЛП по-

зволяет «расправиться» со страхом всего за 15 минут!

Правда, есть одно «но»: на месте одной нукнувшей фобии может появиться другая. Поэтому что навязчивые страхи — это проявление характера. Чаще они возникают у людей с высоким уровнем тревожности. Им мы даем общие рекомендации для «профилактики» страхов:

сократите потребление продуктов, повышающих уровень тревожности. К ним относятся: кофеин (содержащийся не только в кофе, но и шоколаде и кока-коле), алкоголь, сахар. Принимайте витамины группы В, РР, продукты, содержащие кальций и магний; старайтесь быть оптимистами: ищите даже в неудачах положительные стороны; развивайте качества, помогающие стать уверенней в себе, советуют «Женские секреты».

ФОБИИ ОТ «А» ДО «Я»

Ачлуофобия — боязнь темноты.
Акустикофобия — боязнь шума.

Акрофобия — боязнь высоты.

Аэрофобия — боязнь сквозняков, воздуха.

Аглиофобия — боязнь боли.

Агорафобия — боязнь открытых пространств.

Аллиумфобия — боязнь чеснока.

Аматофобия — боязнь пыли.

Амбулофобия — боязнь ходить.

Андрофобия — боязнь мужчин.

Антофобия — боязнь цветов.

Ануптафобия — страх остаться незамужней (неженатым).

Апейрофобия — страх перед бесконечностью.

Апифобия — боязнь пчел.

Аракибутирофобия — страх, что ореховое масло прилипнет к небу.

Аритмофобия — боязнь чисел.

Аурофобия — страх перед золотом.

Аутомисофобия — боязнь быть грязным.

Авиофобия — страх перед полетами.

Бациллофобия — страх перед микробами.

Баллистофобия — боязнь ракет или пуль.

Басофобия — боязнь потери способности стоять.

Батофобия — боязнь глубины.

Библиофобия — боязнь книг.

Богифобия — боязнь призраков.

Бромидросифобия — боязнь запахов тела.

Буфонофобия — страх перед жабами.

Венустрафобия — боязнь красивых женщин.

Виргинитифобия — боязнь быть изнасилованной.

Гамофобия — страх перед свадьбой.

Гелиофобия — боязнь смеха.

Глоссофобия — боязнь выступать на публике.

Гимнофобия — боязнь наготы.

Гадефобия — страх перед адом.

Гелиофобия — боязнь солнца.

Гемофобия — страх перед кровью.

Годофобия — страх перед путешествиями.

Гидрофобия — водобоязнь.

Десидофобия — боязнь принимать решения.

Дидаскалейнофобия — страх перед школой.

Дорафобия — боязнь меха или кожи животных.

Дромофобия — боязнь переходить через улицу.

Иатрофобия — боязнь докторов.

Исолофобия — страх перед одиночеством.

Катагелофобия — боязнь насмешек.

Катисофобия — боязнь садиться.

Карцинофобия — страх перед раковыми заболеваниями.

Кионофобия — боязнь снега.

Корофобия — страх перед танцами.

Крометофобия — боязнь денег.

Клаустрофобия — боязнь замкнутых пространств.

Климакофобия — страх перед лестницами.

Копрофобия — боязнь испражнений.

Кониофобия — страх перед пылью.

Леукофобия — боязнь белого цвета.

Лигирофобия — страх перед громкими звуками.

Локиофобия — боязнь родить ребенка.

Логофобия — боязнь слов.

Лигофобия — страх перед темнотой.

Магейрокофобия — боязнь готовить еду.

Мастигофобия — страх перед наказанием.

Мелофобия — страх перед музыкой.

Менофобия — боязнь менструаций.

Меринтофобия — боязнь быть связанным.

Метатесиофобия — страх перед переменами.

Метифобия — страх перед алкоголем.

Мнемофобия — боязнь воспоминаний.

Мусофобия — страх перед мышами.

Микофобия — страх перед грибами.

Некрофобия — боязнь смерти.

Нефофобия — боязнь облаков.

Ноктифобия — боязнь ночи.

Носокомефобия — страх перед больницами.

Одонтофобия — боязнь зубных операций.

Оенофобия — страх перед вином.

Педофобия — страх перед детьми.

Плакофобия — страх перед надгробными плитами.

Плутофобия — боязнь богатства.

Погонофобия — страх перед бородами.

Птеромерафобия — боязнь летать.

Пирофобия — боязнь огня.

Радиофобия — боязнь радиации, рентгеновских лучей.

Ранидафобия — боязнь лягушек.

Рабдофобия — боязнь наказания.

Ритифобия — страх перед морщинами.

Русофобия — боязнь русских.

Сциофобия — боязнь теней.

Сколецифобия — боязнь червяков.

Скотомафобия — боязнь ослепнуть.

Скриптофобия — боязнь писать публично.

Селенофобия — страх перед луной.

Сайдерофобия — страх перед звездами.

Сингенесофобия — боязнь родственников.

Тахофобия — боязнь скорости.

Тафефобия — боязнь быть похороненным живым.

Тестофобия — боязнь сдавать экзамены.

Театрофобия — боязнь театров.

Тонитрофобия — боязнь грома.

Трискайдекафобия — страх числа 13.

Трипанофобия — боязнь инъекций.

Фалакрофобия — боязнь стать лысым.

Филемафобия — страх перед поцелуями.

Филофобия — боязнь влюбиться.

Эцлесииофобия — боязнь церкви.

Эйсоптрофобия — боязнь увидеть себя в зеркале.

Электрофобия — боязнь электричества.

Энетофобия — страх перед булавками.

Эноклофобия — боязнь толпы.

Энтомофобия — страх перед насекомыми.

Эритрофобия — боязнь покраснеть.

Эргофобия — страх перед работой.

Эротофобия — боязнь секса.

Зуфобия — боязнь услышать хорошие новости.
«Новый Век».

ТРУДОГОЛИК: БОЛЕЗНЬ ИЛИ ОСОБЕННОСТЬ ХАРАКТЕРА?

— Мне приходится очень тяжело. Когда говорю мужу, чтобы не работал так много и хотя бы немного времени уделял мне и детям, он отвечает, что старается ради нас, что я его не понимаю и что я эгоистка.

Никто мне не сочувствует: одни считают, что я сама себе выдумываю трудности, другие даже завидуют. Несколько раз после ссоры муж обещал взять отпуск, но каждый раз появлялась какая-то срочная работа. Дошло до того, что даже не знаю, о чем с ним говорить, ведь у нас не стало общих интересов.

Такими откровениями поделилась с редакцией словацкого журнала «Зависимость» его читательница. По этому поводу размышляет журналист Й. Новак.

ПРИ ЗАВИСИМОСТИ от наркотиков, алкоголя, азартных игр существуют проверенные методы лечения. Прежде всего у человека должно быть желание покончить с наркотиками, бросить пить, оставить азартные игры... Но рекомендовать не работать?.. Попробуем рассмотреть этот вопрос, который в пер-

рует семью, друзей и пренебрегает своим здоровьем, несмотря на возникающие проблемы нравственного, эмоционального, физического и коммуникационного характера. Многие трудоголики, прежде чем у них возникают жалобы на сердце, желудок и головные боли, испытывают чувство утраты духовности. В их поведении

за столом, заваленным работой, обхватив голову руками!

Трудоголики не умеют и не хотят просить о помощи, даже если перегружены работой, так как уверены, что другие не смогут ее хорошо выполнить. Иногда они даже скрывают, что их на все не хватает, и тайком берут работу домой. Подчиненные трудоголи-

его состояние можно назвать синдромом воздержания. Ему очень тяжело отключиться от работы и быть предоставленным самому себе. После короткого периода праздности трудоголик становится нервным, начинает искать возможность что-либо сделать по работе, постоянно думает о ней. Он стремится позвонить на работу и старается сделать так, чтобы его досрочно отозвали из отпуска.

Ни вкусная еда, ни интересные передачи по телевизору, ни занятия сексом или чем-либо другим их не удовлетворяют. Они становятся все более раздражительными, провоцируют конфликты или впадают в депрессию. Близкие с нетерпением ждут окончания отпуска, когда трудоголик снова будет пропадать на работе и атмосфера в семье несколько улучшится.

Подавляющее большинство людей, испытывающих подобные трудности, не прибегают к помощи психолога и психиатра. Обычно в консультационный пункт обращаются родственники трудоголика. В результате детального анализа их жалоб становится ясно, что рядом с ними находится трудоголик.

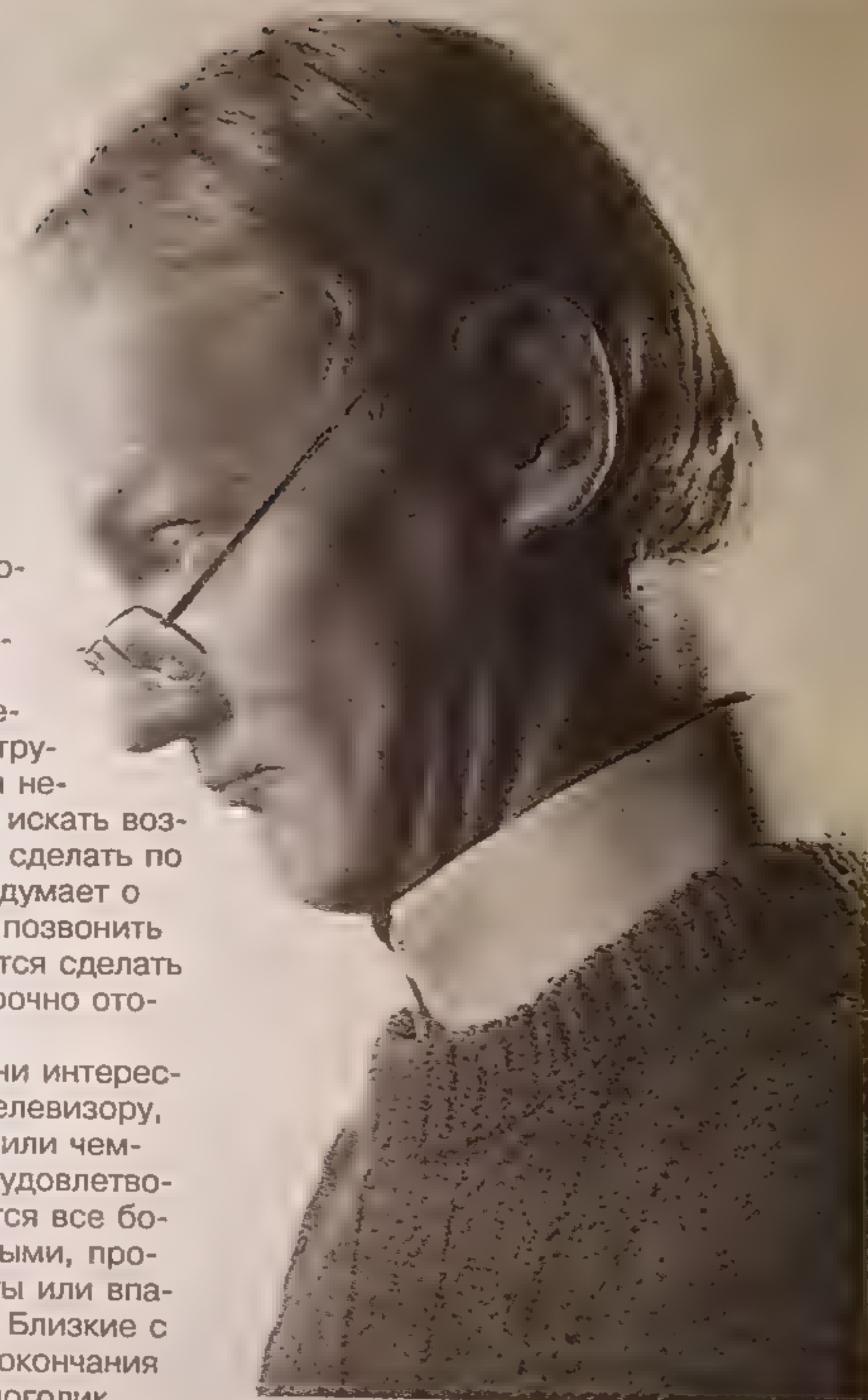
Так же, как и при других видах зависимости, появление отклонений в поведении трудоголика раньше всех замечают его близкие. Однако, как правило, их реакция малоэффективна. Обычно члены семьи прежде всего пытаются

домашние принимают как должное зависимость трудоголика, и от этого страдает вся семья.

Для налаживания нормальных отношений не надо контролировать его. Вместо этого следует убедить трудоголика, что такой стиль жизни губит не только его самого, но и семью, пробудить у него желание к совместному времяпровождению, привлечь к выполнению некоторых домашних дел или вызвать интерес к какому-либо хобби.

ПОСТРАДАВШИЕ ФИРМЫ

Многие фирмы охотно берут трудоголиков на работу, так как они способны трудиться в режиме



вую очередь касается тех, кто больше года не уходит в отпуск.

ТРУД БЕЗ ГРАНИЦ

Проблема чрезмерного увлечения работой звучит парадоксально: трудоголики обычно не считают себя таковыми, в то же время некоторые ошибочно причисляют себя к трудоголикам. Из-за отсутствия опыта в этой области возникает много вопросов.

Как оценить степень своей трудовой зависимости? Где граница между нормальным отношением к труду, ответственностью перед фирмой и патологическим состоянием зависимости?

В международной классификации болезней нет «трудоголизма», и часто приходится сталкиваться с ошибочным мнением, что «трудоголизм» — в целом хорошая черта характера. Однако в связи с тем, что трудоголик страдает от хронической усталости, сопровождаемой различными психосоматическими отклонениями и депрессией, непосредственно угрожающими его жизни, «трудоголизм» представляет собой болезнь, которая затрагивает и семью, и окружающих.

Существует многочисленная категория людей, работающих много и с большим напряжением, чтобы что-то узнать, достичь определенного положения, разбогатеть или получить другие блага материального или морального характера, но которые не являются трудоголиками. Если работа облагораживает человека, нравится ему и к тому же способствует его процветанию — это нормально.

УТРАТА ДУХОВНОСТИ

Трудоголик не выглядит счастливым человеком. Чем больше он работает, тем больше у него проблем со здоровьем и с близкими. Можно считать, что трудоголик — это тот, для кого работа стала основной жизни. Он игнори-

пропадает творческое начало, они становятся менее общительными, работают больше, но с меньшим результатом, страдают забывчивостью, раздражительны, дезориентированы и усталы.

Такого человека не любят коллеги. Им кажется, что на его фоне они выглядят плохими работниками — попробуйте спокойно уйти обедать, когда ваш коллега сидит

ка-руководителя часто чувствуют себя незагруженными и даже обиженными из-за того, что заваленный работой начальник не ставит перед ними конкретные задачи.

КАРУСЕЛЬ ПРОБЛЕМ

Для трудоголика самое страшное — уменьшение объема работы и уход в отпуск. В это время

анализа их жалоб становится ясно, что рядом с ними находится трудоголик.

Так же, как и при других видах зависимости, появление отклонений в поведении трудоголика раньше всех замечают его близкие. Однако, как правило, их реакция малоэффективна. Обычно члены семьи прежде всего пытаются помочь трудоголику, взяв на себя его домашние обязанности. При этом им часто приходится отказываться от своих личных интересов. Они озлобляются и пытаются как-то изменить сложившуюся ситуацию. Если близким не удастся уладить конфликт по-хорошему, они стараются досадить трудоголику. Однако постепенно

полнению некоторых домашних дел или вызвать интерес к какому-либо хобби.

ПОСТРАДАВШИЕ ФИРМЫ

Многие фирмы охотно берут трудоголиков на работу, так как они способны трудиться в особо сложных ситуациях, не поддающихся контролю, выполняют поручение в сжатые сроки. Чем хуже к ним относятся, тем больше они стараются отвечать предъявляемым к ним требованиям. Они жаждут успеха и считают, что могут выполнить любые задания.

Этот вид зависимости могут испытывать не только отдельные личности, но и трудовые коллективы и даже целые организации.

Прежде всего в зависимость от работы попадают лица, занимающие ключевые посты, которые «заражают» этим и своих подчиненных. В результате сама организация постепенно становится как бы специфическим наркотиком, начинает играть в жизни сотрудников доминирующую роль. В то же время такая организация сама становится чрезмерно зависимой от такого ненормального отношения к труду. Возникают кризисы системного характера с неизбежными сверхурочными работами, сосредоточением излишних усилий на сохранение организации, категорическим отрицанием возможности каких-либо сбоев. Иначе говоря, превалирует ущербная идея «идеальной» организации. Для такой организации характерны состояние псевдостабильности, повышенная враждебность по отношению к окружающему миру, нездоровая атмосфера, сопровождающаяся усиленным внутренним контролем.

Подводя итог, можно утверждать, что существует критерий, позволяющий легко отличить отношение нормального человека к работе от отношения трудоголика. Обычный человек прежде всего заботится о качестве труда, работает как можно лучше, чтобы ощутить радость от полученного результата и благодаря этому почувствовать удовлетворение. Трудоголик же старается сделать как можно больше и достичь совершенства в своей работе. При этом часто его усилия оказываются напрасны.

ТЕСТ

ЯВЛЯЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ТРУДОГОЛИКОМ?

На каждое из предложенных суждений выберите один из четырех ответов, наиболее точно соответствующий Вашему поведению. Ответы оцениваются следующим числом баллов:

- никогда — 1;
- редко — 2;
- часто — 3;
- всегда — 4.

1. Большинство работ лучше выполняю сам, чем буду просить о помощи.
2. Проявляю нетерпение, если вынужден кого-то ждать, если что-то длится слишком долго или если действие происходит, как в замедленном фильме.
3. Выгляжу суетливым, как будто соревнуюсь со временем.
4. Меня страшно раздражает, когда мне мешают.
5. Я постоянно чем-то занят, и меня все время ждет новая работа.
6. Выполняю две-три работы одновременно. Например, во время еды пишу в записной книжке и при этом звоню по телефону.
7. Берусь за все и часто набираю работы больше, чем могу выполнить.
8. Чувствую себя виноватым, если ничего не делаю.
9. Меня интересует прежде всего конкретный результат моей работы, а не процесс труда (работа сама по себе).
10. Считаю, что события развиваются слишком медленно, работа никогда не выполняется достаточно быстро.
11. Теряю над собой контроль, когда события развиваются не так, как они, по моему мнению, должны развиваться, или их развитие меня не устраивает.

12. Переспрашиваю собеседника, не осознавая, что уже получил ответ.
13. При переходе с одного вида деятельности на другой уделяю много времени планированию и обдумыванию развития событий.
14. Не бросаю ту или иную работу даже после того, как коллеги от нее уже отказались.
15. Меня раздражает, когда люди не так совершенны, как должны быть с моей точки зрения.
16. Не люблю ситуаций, не поддающихся моему контролю.
17. У меня есть склонность терроризировать самого себя, устанавливая себе сроки.
18. Не могу долго отдыхать не работая.
19. Большую часть свободного времени уделяю работе, а не встречаю с друзьями, увлечениям и другим видам обычного времяпрепровождения.
20. Активно подключаюсь к работе по реализации проектов на первых этапах процесса даже до того, как все этапы этого процесса продуманы.
21. Меня могут расстроить даже самые мелкие ошибки.
22. Работе уделяю больше свободного времени, энергии и дум, чем семье, близким и друзьям.
23. Забываю, игнорирую или свожу к минимуму дни рождения, встречи, юбилеи и дни отдыха.
24. Принимаю важные решения до того, как получу всю необходимую информацию и тщательно все обдумаю.

Сложите набранные Вами баллы и оцените полученный результат:

- 25-54 балла — Вы независимы от работы;
- 55-69 баллов — Вы зависимы незначительно;
- 70-100 баллов — Вы полностью зависимы от работы.

МИНЕРАЛЬНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ?

За последние годы стремительно выросло производство минеральных вод, подделанных под широко известные фирмы. Этот факт комментирует заместитель руководителя Департамента Госторгинспекции Российской Федерации Н. НАЗИНА.



БУТЫЛКА минеральной воды, какую, бывало, больные с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, почек не могли найти днем с огнем, сегодня неременный атрибут торговых точек — от уличного лотка до солидного супермаркета. Но люди стали осторожнее, не спешат покупать ее с лечебной целью. Осторожность вполне оправдана — контролирующие органы при каждой проверке бракуют подделки под ши-

роко известные минеральные воды Армении, Грузии, Северного Кавказа — «Арзни», «Джермук», «Рычал-Су», «Кармадон», «Боржоми», «Ессентуки», «Смирновская» и другие.

По данным проверки НИИ безалкогольной промышленности, лишь одна из десяти купленных в различных торговых точках столицы (в том числе и солидных универсамов!) бутылка воды с этикеткой «Боржоми» оказалась натуральной. Остальные были подделками. По данным нашей инспекции, которая провела проверки по всей стране, забраковано 30% от проинспектированного количества всех минеральных и искусственно минерализованных вод.

Во время рейдов инспекторы нередко встречают искусственно минерализованную воду, подделанную под минеральную. Значит, человек, у которого проблемы со здоровьем, может наглотаться обычной воды из-под крана с добавлением соды, соли и углекислого газа. В принципе, если она сделана с соблюдением всех требований ГОСТа, такая вода имеет право на существование, но только для утоления жажды. Причем на этикетке обязательно должно быть указано: «искусственно минерализованная». Ясно, она не может носить название известных лечебных и лечебно-столовых вод — хотя бы тех, что названы в первом же абзаце этой статьи. Но такое бывает, и нередко.

Основными химическими компонентами минеральных вод являются кислород, водород, азот, кальций, сера, фосфор, калий, кремний, магний, железо, натрий, хлор, алюминий. Кроме того, в них содержатся такие элементы, как цинк, бор, медь, фтор, титан, вольфрам, хром, серебро, кобальт, барий. В малых концентрациях есть литий, золото, рубидий, ртуть. Их уникальные сочетания как раз и обеспечивают специфику применения минеральных вод в медицине.

Именно поэтому на этикетке обязательно должны быть указаны химический состав, назначение (столовая, лечебная, лечебно-столовая), а также показания по лечебному применению. Если ничего подобного на бутылке, скажем, с названием «Нарзан» вы не нашли, воду покупать нельзя.

Но если взять общую картину по регионам России, нередко бракуется продукция таких производителей известных марок, как «Биг» Грузии, завод № 2 г. Боржоми, ОАО «Минеральные воды Кабардино-Балкарии», ОАО «Кавказские минеральные воды».

Если сделать скидку на нынешнюю рыночную обстановку, вполне может оказаться, что предприятие «Кавказские минеральные воды», например, здесь ни при чем. Это может быть всего лишь подделка под него — в подпольных цехах нередко изымаются ловко сделанные печати и этикетки многих солидных фирм.

ОТ ЧЕГО ЛЕЧИТ МИНЕРАЛКА?

В. ВОРОБЬЕВ, президент ассоциации диетологов России:

— Она полезна всем, так как это один из источников минеральных солей. Столовые, лечебно-столовые воды можно пить ежедневно и в большом количестве (до 20-30% всей жидкости за сутки). А вот лечебные можно пить только по назначению врача.

При хронических заболеваниях надо обращать внимание на состав воды:

- при болезнях суставов выбирать воды, в которых много кальция;
- при сердечно-сосудистых полезны калий, магний, кальций;
- при болезнях желудочно-кишечного тракта с пониженной кислотностью — нужен натрий, с повышенной — кальций;
- при проблемах с почками уровень минерализации должен быть низким.



та. Но люди стали осторожнее, не торопятся покупать ее с лечебной целью. Осторожность вполне оправдана — контролирующие органы при каждой проверке бракуют подделки под ши-

Ясно, она не может носить название известных лечебных и лечебно-столовых вод — хотя бы тех, что названы в первом же абзаце этой статьи. Но такое бывает, и нередко.

Итак, «Кавказские минеральные воды», например, здесь ни при чем. Это может быть всего лишь подделка под него — в подпольных цехах нередко изымаются ловко сделанные печати и этикетки многих солидных фирм.



К ЭТОЙ ПРОДУКЦИИ НЕТ ПРЕТЕНЗИЙ ПО КАЧЕСТВУ

- «Кристаллин» (ОАО «Клинские напитки», Моск. обл., г. Клин);
- «XXI век» (ООО «Водэкспорт», Калинингр. обл., г. Зеленоградск);
- «Новотерская целебная» (ЗАО «Кавминводы», Ставроп. край, п. Новотерский);
- «Боржоми» («GG & MW Co N.V.», Грузия, г. Боржоми);
- «Нарзан» (ОАО «Нарзан», г. Кисловодск);
- «Ессентуки-21» (ООО «Бахус», г. Москва).

КАК ОТЛИЧИТЬ ПОДДЕЛКУ

Г. СЕМЕНЕКО, главный специалист отдела качества и безопасности товаров Департамента Госторгинспекции:

— Внимательно читайте этикетку. На ней должны быть указаны название воды, ее тип, группа, общая минерализация, химический состав и показания по лечению (у лечебно-столовых и лечебных), ГОСТ или ТУ, срок годности и условия хранения, номер скважины или название источника, наименование производителя и его юридический адрес.

● Не дайте себя запутать надписями «минеральная вода типа...» («Боржоми», «Нарзана» и т.д.) или названиями, созвучными известной марке: «Бороми» или «Бонжоми» вместо «Боржоми», «Нар-Зан» вместо «Нарзан».

● Иногда на этикетках под названием воды (к примеру, «Боржоми») мелкими буквами пишут «Искусственно минерализованная вода» — это не природная минеральная вода, а газированный напиток.

● Покупайте минеральную воду в хороших магазинах или аптеках.

ЧТО ОТ ЧЕГО ОЖИДАТЬ

В столовых («Аква Минерале», «Святой источник», «Кристаллин»...) общая минерализация не превышает 1 грамма на литр, биологически активных компонентов — йода, брома, железа и пр. — они не содержат.

В лечебно-столовых («Боржоми», «Нарзан», «Новотерская целебная», «XXI век», «Ессентуки-

21»...) минерализация от 1 до 10 г/л, может быть и менее 1 г/л, если в них есть биологически активные компоненты («Полюстровская»).

В лечебных («Ессентуки № 17», «Нижний Кармадон», «Лысогогорская»...) минерализация больше 10 г/л, пишет «Комсомольская правда».

НЕ НАДО ЗАБЛУЖДАТЬСЯ

Французские специалисты-диетологи обращают внимание на ряд ошибочных мнений, которые, однако, глубоко укоренились в нашем сознании.

— Считается, например, что витамины способствуют похудению.

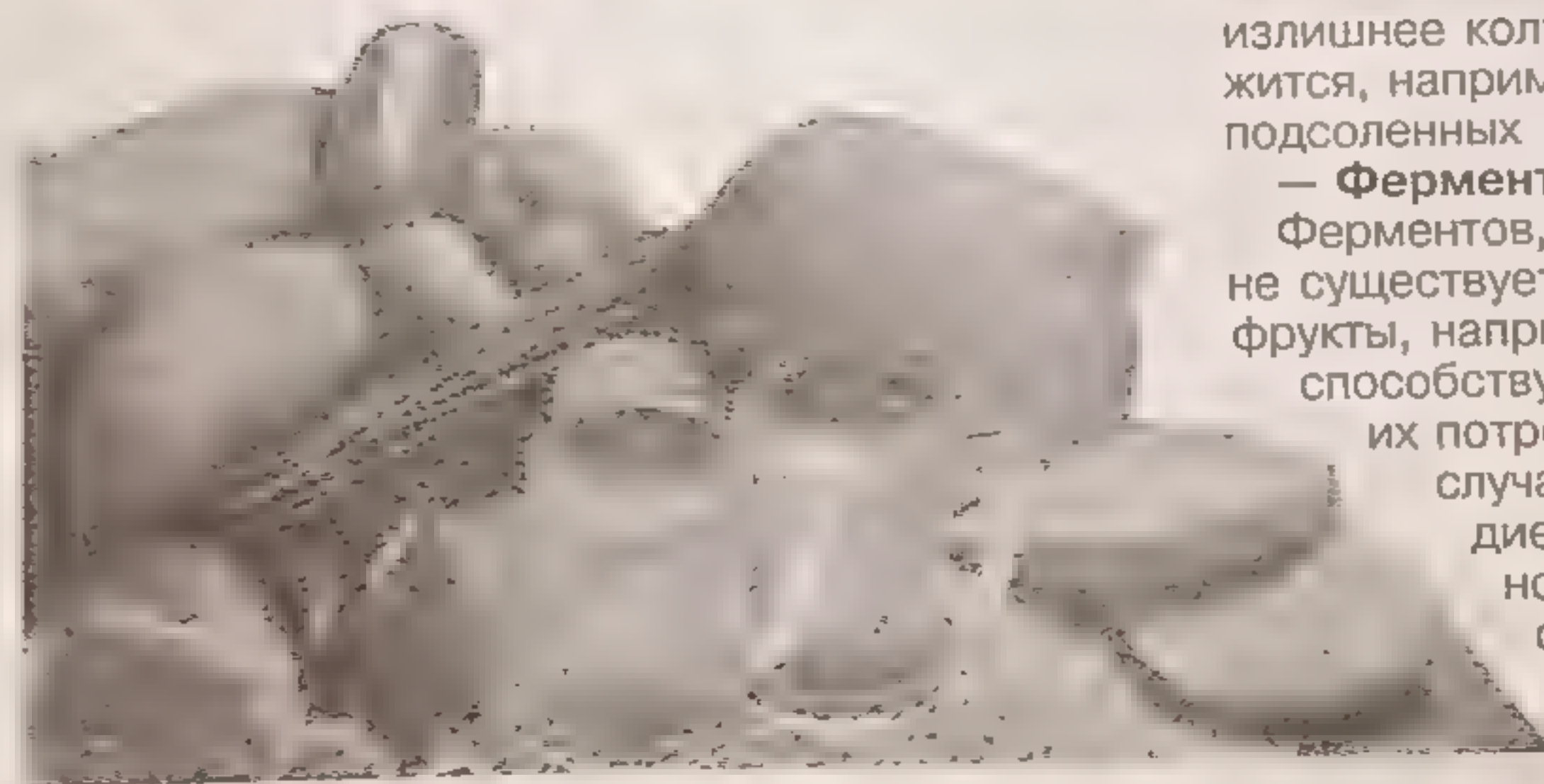
Витамины и в самом деле играют большую роль в обмене веществ, однако даже самый совершенный витаминный коктейль не обеспечит стройную фигуру тому, кто любит поесть сверх меры. Большое количество витаминов при малом количестве калорий получает тот, кто ест много овощей и фруктов — как свежих, так и в виде различных блюд.

— От некоторых продуктов не поправляются.

От слишком большого количества калорий можно поправиться независимо от того, происходят ли они от огурцов, лимонов, обезжиренного творога или отбивной. Итого, чтобы мыслить категориями «можно» и «нельзя», попробуйте считать калории и «позволено», попытайтесь есть меньше калорий.

Сырые продукты лучше вареных.

Сырые продукты, но не всегда. Например, баклажаны и некоторые другие овощи ядовитые в сы-



щества, которые становятся безвредными после термической обработки. Кроме того, сырые продукты не всегда усваиваются желудком.

— Поваренная соль повышает кровяное давление.

Соль жизненно необходима для организма, и ее недостаток приводит к серьезным нарушениям. Однако люди обычно потребляют много соли. В большинстве случаев это не вызывает проблем, за исключением тех людей, которые страдают определенными наследственными заболеваниями. Сократите потребление «скрытой» соли,

излишнее количество которой содержится, например, в колбасе, чипсах или подсоленных орехах.

— Ферменты сжигают жир.

Ферментов, которые разлагают жир, не существует. Богатые ферментами фрукты, например, ананас и папайя, способствуют пищеварению. Однако их потребление неразумно в том случае, когда человек питается диетической, низкокалорийной пищей. При температуре около 40 градусов Цельсия ферменты утрачивают свои свойства, поэтому следует есть не консервированные, а свежие фрукты.

— Салат — эликсир стройной фигуры.

Листья салата действительно практически не содержат калорий, но кто может есть их в чистом виде? Большинство же салатных соусов содержит много жира: столовая ложка — около 80 калорий. Таким образом, порция салата может превышать 66 калорий. Поэтому рекомендуется использовать низкокалорийные салатные соусы из йогурта.

— При недостатке железа следует есть шпинат.

Шпинат и в самом деле содержит много железа, однако в трудно усваиваемой фор-

ме. Содержащееся в животных продуктах, в частности в мясе, железо организм перерабатывает в восемь раз лучше. Поэтому вместе со шпинатом съешьте небольшой кусочек мяса, рыбы или яйца. Белки способствуют процессу усвоения железа.

— Сахар — похититель витаминов.

Потребляемый в пищу сахар содержит не витамины, а чистую энергию. Поэтому он, как и большинство продуктов, не является «похитителем витаминов». Витамины требуются организму для переработки пищи. Поэтому тот, кто потребляет много витаминов, со спокойной совестью может есть и сладости.

— Поправляются только от жира.

Совершенно все равно, едим ли мы сливочное масло или хлеб грубого помола. Суть заключается в количестве. Примером тому — полные американки, которые питаются диетическими, обезжиренными галетами. На самом же деле не следует отказывать себе в небольшом количестве жира — благодаря ему мы насытимся гораздо лучше, чем от тонны сухих галет.

— Яйца повышают уровень холестерина.

Лишь у трети людей уровень холестерина поднимается в результате потребления богатой холестерином пищи. Поэтому два яйца в неделю — это не проблема. С другой стороны, следует сократить потребление животных жиров (жирного мяса, сала, сливочного масла). И одновременно больше двигаться, советует «Призыв».

УЧИМСЯ СТАВИТЬ БАНКИ

Попытки лечить больных разреженным воздухом предпринимались еще в глубокой древности. Только вместо привычных нам банок лекари использовали разогретую керамическую посуду или полые рога животных. Ну, а с появлением стекла не замедлили появиться и медицинские банки.

ЗА ЧТО ИХ ЦЕНЯТ

Секрет лечебного действия банок прост. Пламя «сжедает» кислород и создает в банке разрежение воздуха — вакуум. В него, согласно законам физики, и втягивается кожа. Кровеносные сосуды расширяются и повреждаются, происходят маленькие кровоизлияния. А глубоко под кожей усиливается кровоток, ускоряется обмен веществ, улучшается питание тканей. Все это способствует быстрейшему рассасыванию воспаления.

КОГДА БАНКИ ПОЛЕЗНЫ...

Врачи назначают банки при пневмонии, бронхите, бронхиальной астме и других заболеваниях органов дыхания. С их помощью успешно лечат радикулит, невралгию и миозит.

...А КОГДА ВРЕДНЫ

В последнее время популярность банок несколько уменьшилась. Оказалось, что в глубоких тканях сосуды не только расширяются, но и разрываются. А это может привести к очень тяжелому осложнению — кровотечению. Помните об этом и ставьте банки только по назначению врача. Они противопоказаны при туберкулезе, вирусной пневмонии, онкологических заболеваниях, при высокой температуре и кровохарканье. Не ставьте банки на кожу, покрытую угревой сылью: возможно распространение инфекции. Также этот метод лечения не подходит людям с неуравновешенной психикой и эпилептикам.

ГОРИ, ГОРИ ЯСНО!

Обычно взрослому человеку ставят не меньше 10 и не больше 16 банок — все зависит от размеров спины вашего пациента. Все они должны быть чистыми и сухими. Еще понадобится вазелин — он уменьшает вероятность ожога и проникновения воздуха под края банки. Заранее сделайте фитиль, намотав вату на конец пинцета или спицы, и смочите его спиртом (водка и одеколон хуже горят). Не забудьте приготовить полотенце и одеяло.

ВЫБОР МЕСТА

При воспалении нервов и мышц банки ставят на болезненное место, а при пневмонии и бронхите на спину — сбоку от позвоночника и под лопатки. Там хорошо развиты мышцы и больше жира. Греть кости (лопат-

ки и позвоночник) бессмысленно. Иногда банки ставят на грудную клетку спереди, но здесь поле деятельности еще меньше: левая половина исключается полностью, так как сердцу вакуум и горячее тепло категорически противопоказаны. Женщинам нельзя ставить банки на грудь, потому что они могут спровоцировать заболевания молочных желез.

Мужчине, у которого на спине много волос, надо их сбрить — иначе несколько банок наверняка отвалится.

НЕ ЛОЖИСЬ НА БОЧОК!

Пациента укладывают на живот, руки обхватывают подушку, лицо повернуто в сторону. Волосы на всякий случай прикройте полотенцем — чтобы не загорелись.

ПОДЖИГАЙ!

Смажьте спину вазелином. Подожгите фитиль, в левую руку возьмите банку и быстрым движением правой руки введите в нее фитиль, задержав его внутри на одну-две секунды. И тут же приложите банку к коже. Нельзя допустить, чтобы раскалилось стекло банки, иначе оно обожжет кожу. Если все сделано правильно, банка прилипнет. Вы сразу увидите, как кожа краснеет и втягивается в банку. Поставьте все банки на расстоянии трех-пяти сантиметров друг от друга. Затем снимите полотенце с волос и накройте им спину, а сверху положите одеяло. Пусть ваш пациент лежит 10-15 минут. Сначала ему будет больно, особенно, если он худышка. Но вскоре натяжение кожи ослабеет и боль уменьшится. Через пять минут приоткройте краешек одеяла и проверьте, хорошо ли держатся банки.

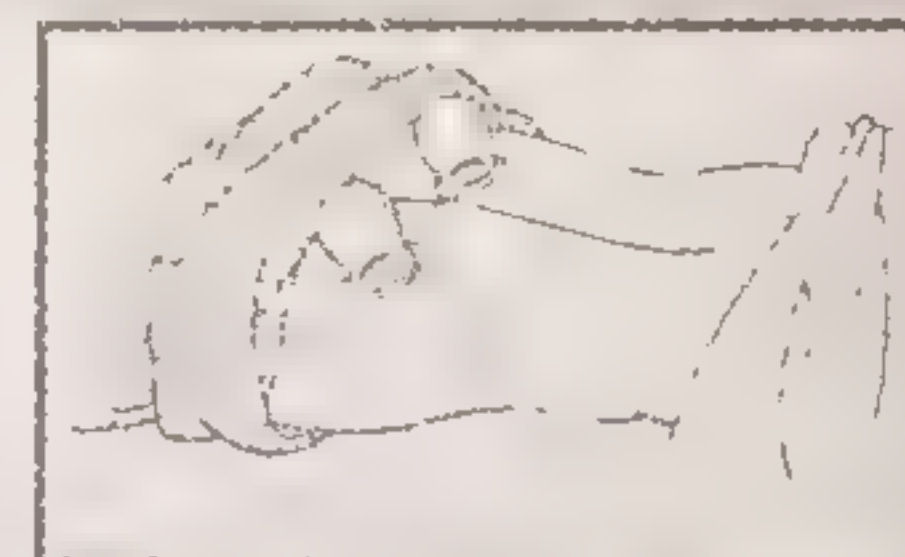
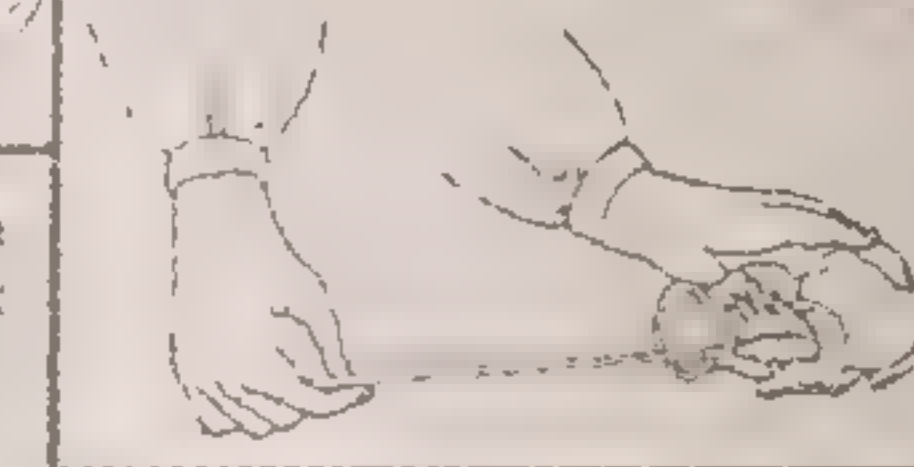
Снимать банки тоже надо умеючи. Ни в коем случае не тяните их на себя, пытайтесь оторвать от кожи. Чуть отклоните банку в сторону, подведите под ее край палец и придавите кожу. Раздастся характерный свистящий звук — это в банку засасывается воздух. И тут же она соскочит со спины без всяких дополнительных усилий с вашей стороны. Когда снимете все банки, вытрите ваткой вазелин, укройте больного теплее и попросите его полежать хотя бы полчаса.

ОДНОГО РАЗА МАЛО

Обычно врач сразу назначает определен-



Постановка банок



Снятие банок



ное число процедур. Но в любом случае банки ставят не меньше четырех-пяти раз через день, чередуя с горчичниками. Когда будете ставить банки повторно, старайтесь избегать мест со следами от предыдущей процедуры.

ПОЖАЛЕЙТЕ МАЛЕНЬКУЮ СПИНКУ!

Детям банки ставят начиная с трехлетнего возраста. Но беспокойным и очень худым ребятишками лучше обойтись без них. Сама процедура ничем не отличается от постановки банок взрослому человеку, только ее продолжительность не должна превышать 10 минут. У детей кожа еще очень нежная, и ее легко обжечь.

ОТ ОЖОГА ДО ПОЖАРА

Ошибки при работе с банками связаны либо с понятным волнением (как-никак

огонь!), либо, напротив, с излишней самоуверенностью и несоблюдением элементарных правил безопасности.

Чаще всего встречаются ожоги кожи. Если медсестра забыла отжать ватку, то горящий спирт может капнуть на доверчиво открытую спину. Другая причина ожогов — слишком долгое нахождение фитиля в банке, в результате чего раскаляются ее края. Наконец, ожоги неминуемо появятся, если вовремя не снять банки.

В больнице, где я работала, опытная медсестра очень торопилась и не подготовила «рабочее место» для постановки банок. Внезапно от фитиля загорелись чулки, висевшие в изголовье кровати. Пламя перекинулось на шторы, и через минуту полыхал весь угол палаты. Больная еле успела соскочить с кровати, а пожар тушили всем отделением.

Не удивительно, что некоторые медсестры боятся ставить банки и плохо их нагревают. «Теплые» банки через несколько минут отваливаются сами. Понятно, что польза от такой, с позволения сказать, процедуры равна нулю.

Впрочем, чрезмерное спокойствие тоже до добра не доводит. Одна моя студентка просто забыла про поставленные банки. А когда вспомнила, то к своему ужасу увидела на спине огромные пузыри. Не помня себя, она с силой начала срывать банки с кожи. В результате, кроме ожогов, на спине больного образовались кровоточащие раны.

Думаю, что рано мы забыли о замечательных свойствах банок. Используя их с умом, можно лечить воспаления наиболее дешевым способом, пишет преподаватель Красногорского медицинского училища из Подмоскovie Т. Лосото в журнале «Женское здоровье».

ВЫБОР МЕСТА

При воспалении нервов и мышц банки ставят на больное место, а при пневмонии и бронхите на спину — сбоку от позвоночника и под лопатки. Там хорошо развиты мышцы и больше жира. Греть кости (лопат-

придавите кожу. Раздастся характерный свистящий звук — это в банку засасывается воздух. И тут же она соскочит со спины без всяких дополнительных усилий с вашей стороны. Когда снимете все банки, вытрите ваткой вазелин, укройте больного теплее и попросите его полежать хотя бы полчаса.

ОДНОГО РАЗА МАЛО

Обычно врач сразу назначает определен-

дым ребятишками лучше обойтись без них. Сама процедура ничем не отличается от постановки банок взрослому человеку, только ее продолжительность не должна превышать 10 минут. У детей кожа еще очень нежная, и ее легко обжечь.

ОТ ОЖОГА ДО ПОЖАРА

Ошибки при работе с банками связаны либо с понятным волнением (как-никак

не большого образования) ираны. Думно, что рано мы забыли о замечательных свойствах банок. Используя их с умом, можно лечить воспаления наиболее дешевым способом, пишет преподаватель Красногорского медицинского училища из Подмосквья Т. Лосото в журнале «Женское здоровье».

ТРЕНИРУЙТЕСЬ... ПАДАТЬ

Зимой в гололед нередко случаются падения людей, в результате кое-кому приходится залечь на долгие месяцы в постель — сломана нога или рука. Однако падать можно умеючи, обходясь без травм. Не хотите научиться?

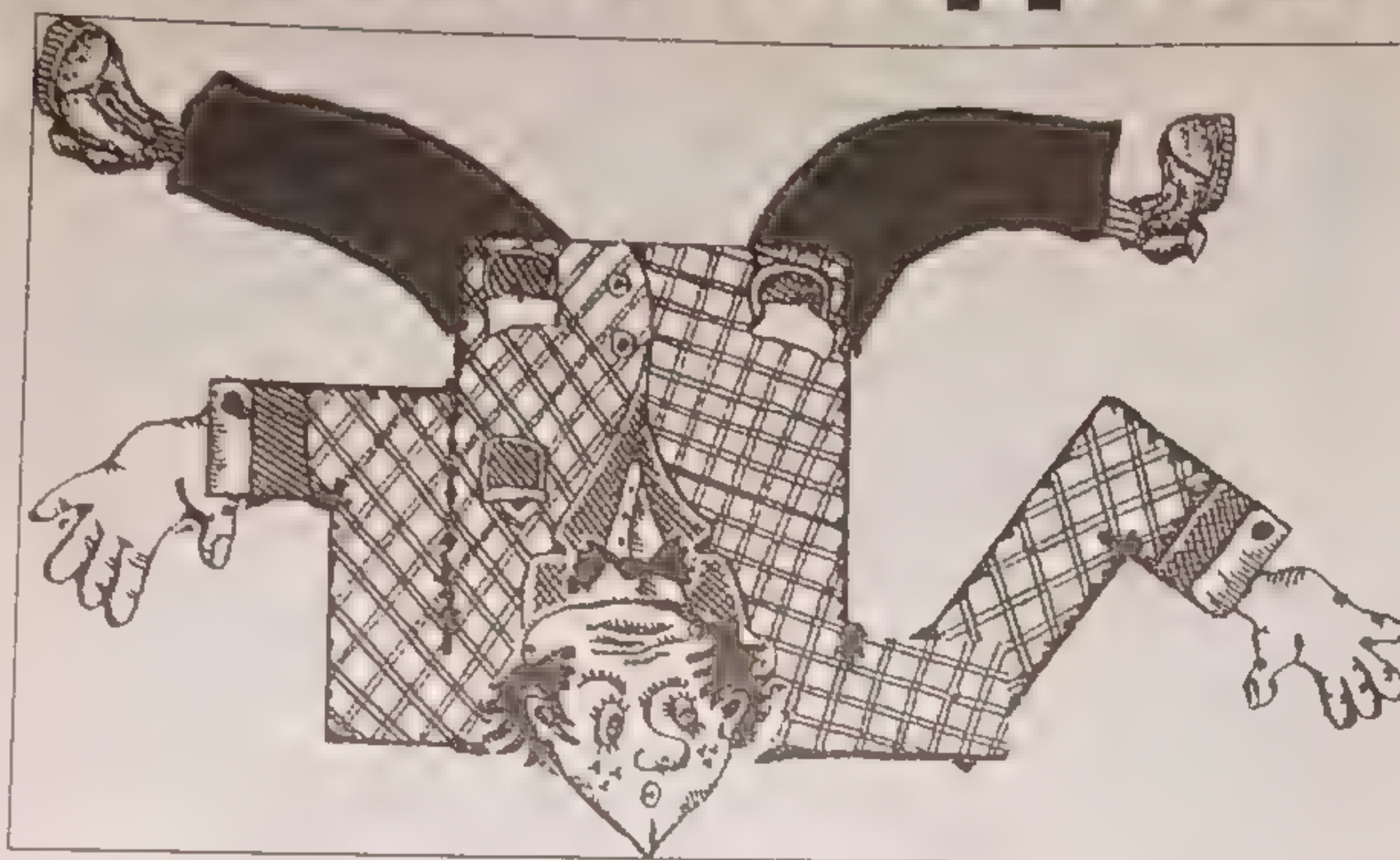
БЕДА многих людей заключается в том, что в момент падения уже в абсолютно безнадёжном положении они стараются во что бы то ни стало удержаться, хотя порой разумнее было бы упасть. Но тут действуют многие факторы: и инстинктивное стремление сохранить равновесие, и боязнь показаться смешным, и нежелание испачкать пальто. Правда, порой удается удержаться, но если такое падение, сопровождаемое попытками устоять, все же произошло, то оно может окончиться тяжелыми ушибами, вывихами и даже переломами.

Акробаты, которым приходится падать очень часто, говорят, что делать это надо так, чтобы «ничего не торчало». То есть приземляться следует не на руку или ногу, не на плечо или тем более голову. В момент падения сгруппироваться, напрячь мускулатуру, чтобы соприкосновение с землей произошло на возможно большую площадь тела, а само падение сопровождалось перекачиванием. Например, падая назад и принимая удар на ягодицы, лучше тут же чуть ссутулиться и перекатиться на спину, а при падении на бок — убрать руку и перекатиться на плечо.

Чтобы не сплоскаться в трудную минуту, лучше заранее поучиться благополучно падать.

УПРАЖНЕНИЯ №1

1. Сядьте на пол, вытянув руки и ноги вперед. Быстро опрокиньтесь назад, перекачиваясь на слегка изогнувшейся спине (ноги подняты вверх, прямые руки ложатся на пол, не давая перекачиваться на заднюю часть подбородок прижат к груди).
2. Присядьте на корточки, потом быстро опуститесь на пол и сделайте первое упражнение.
3. Встаньте прямо, потом быстро присядьте на



корточки и сделайте второе упражнение. Соприкосновение с полом должно быть мягким, подбородок прижат. Постепенно увеличивайте темп третьего упражнения так, чтобы все движения были слиты воедино и походили на настоящее падение.

УПРАЖНЕНИЯ №2

1. Сядьте на пол, вытянув вперед руки и ноги. Правую руку согните в локте и положите на левое плечо, подбородок прижат к груди. Начинать мягко валиться на правый бок, затем «округло» перевалиться от правой ягодицы до правого плеча.
2. Присядьте на корточки, быстро опуститесь на пол и, не прерывая движения, повторите первое упражнение.
3. Встаньте прямо, быстро присядьте на корточки и сделайте второе упражнение. Постепенно увеличивайте темп. Научитесь падать и на левый бок.

УПРАЖНЕНИЯ №3

1. Встаньте на колени. Ладони находятся около плеч и направлены вперед. Мягко падайте вперед, пружинисто упираясь ладонями в пол.
 2. Сделайте то же самое, стоя на корточках.
 3. То же — из положения стоя.
- Эти упражнения полезны для любого возраста, но лучше их накрепко освоить в молодые годы, а потом возвращаться к ним только когда гололед, советует «Труд-7».

ЕСЛИ ВЫ ПОДЦЕПИЛИ ГРИБОК

Подцепить грибок очень просто — в бане, бассейне, под душем, в раздевалке гимнастического зала. Вот что советует заведующий отделением Белорусского НИИ травматологии и ортопедии Иван Минаковский.

ГРИБКОВАЯ инфекция — это сухая шелушащаяся кожа, зуд. Могут появляться трещинки, пузырьки, заполненные жидкостью, в которых начинают размножаться любые бактерии. Грибок может быстро захватить в плен всю стопу — она распухнет, станет болеть при ходьбе. Поэтому для того, чтобы предотвратить обе формы коварной инфекции — острую и хроническую, всегда держите стопы в сухости и чистоте. Именно при избытке влаги тысячи микроскопических веществ, гнездящихся на кожном покрове стоп абсолютно у всех людей, выходят из-под контроля и начинают усиленно размножаться.

Полностью излечиться от грибка на стопах, и всего за 3-5 дней, можно с помощью антимикотического настоя и мази. Чтобы приготовить целительный настой, возьмите на литр воды по 8 граммов листьев окопника, золотого корня и мяты перечной. Вскипятите воду, добавьте в нее растения и, укутав, настаивайте час. Процедите через марлю, охладите. Но так, чтобы настой оставался теплым. Оберните стопы или пораженные части ноги марлей или бинтом и поливайте повязку раствором до тех пор, пока она хорошо не пропитается. Дождитесь, пока высохнет, и снова повторите процедуру. Держать стопы в тазу с настоем нельзя: лечебный эффект именно в наружной повязке. Если заметили раздражение кожи, процедуру немедленно прекратите. Снимите повязку и

смажьте ноги лечебным бальзамом. Готовят его следующим образом: на литр подсолнечного масла возьмите по 16 граммов листьев окопника, мяты перечной, золотого корня и, тщательно перемешав, поставьте на небольшой огонь. Температура раствора не должна превышать 65 градусов, иначе целебные вещества разрушатся. Снимите кастрюлю с огня, укутайте и оставьте до следующего утра. Если полученный раствор не зеленый, то снова поставьте на маленький огонь и доведите до 65 градусов. Одновременно прокипятите или прогладьте с двух сторон марлю, процедите смесь дважды. Вскройте капсулы с витамином Е, А, Д — из расчета 2500-50000 международных единиц каждого и перемешайте со смесью. Бальзам готов. Три раза в день втирайте его в кожу, массируя ноги, пока он не впитается.

Не забывайте, что грибок не любит кислой среды. Ежедневно протирая стопы обычным уксусом, от грибка можно тоже избавиться быстро. В слабом растворе уксуса надо полоскать и носки. А перед стиркой намылить их хозяйственным мылом (порошок разъедает кожу) и оставить на пару часов. Пока лечитесь, берите на работу несколько пар носков — меняйте, как только почувствуете, что нога потеет. Принимайте внутрь витамины А, Е, Д с желатинованным цинком и минеральными солями.

Записала Лилия Ломсадзе

ВЫ СЛЫХАЛИ, ЧТО ЕДЯТ «ДРОЗДЫ»?

Чашечка кофе — кому-то утром этого вполне достаточно. Другой с удовольствием съедает пару котлет с картошкой. Один ужинает в восемь часов, другой и в полночь готов основательно перекусить. Немецкие медики утверждают, что аппетит зависит от биоритмов. А по биоритмам людей подразделяют на три типа — «совы», «жаворонки» и «дрозды». Про «дроздов» почему-то часто забывают.

КАЖДЫЙ тип частично предопределяется генетически, а частично вырабатывается в жизни, как профессиональной, так и домашней. Как определить, к какому типу вы относитесь? «Только путем самоанализа, самонаблюдения», — говорят немецкие специалисты и дают некоторые «рамочные» характеристики, которые помогают разобраться в принадлежности к этим «биоритмическим» птицам.

«Жаворонки» просыпаются рано утром без будильника, испытывают желание принять прохладный душ, ощущают заметное чувство голода. Обычно к 22 часам испытывают усталость. Среди немцев 59 процентов относится к этому типу.

«Совы» по утрам гораздо дольше лежат в постели. Температура их тела медленнее возвращается к нормальной дневной температуре (ночью у всех людей она снижается до 36,2-36,4 градуса). Они испытывают потребность в теплом душе и придающей дополнительную энергию чашечке кофе. Совы сохраняют работоспособность до самого позднего вечера и даже за полночь.

«Дрозды» чаще всего на ногах к восьми утра, ограничиваются легким завтраком, зато основательно налегают на еду в обед. Вечером потребность в пище не велика, засыпание наступает к 23 часам. Этот тип живет в соответствии с идеальными биоритмами», — подчеркивает профессор Ирмагд Нистрой из курортного центра в Байерс Бронне. — «Дрозды» очень уравновешенны и едва под-

вергаются стрессам. К сожалению, таких людей в ФРГ не более десяти процентов».

Немецкие специалисты уверены, что люди, которые питаются в соответствии со своим типом биоритмов, не нуждаются в особых заботах по поводу своего веса, главное — не переходить границу в 2000 калорий.

Так как же следует питаться каждому из биоритмических типов? Привожу рекомендации немецких экспертов.

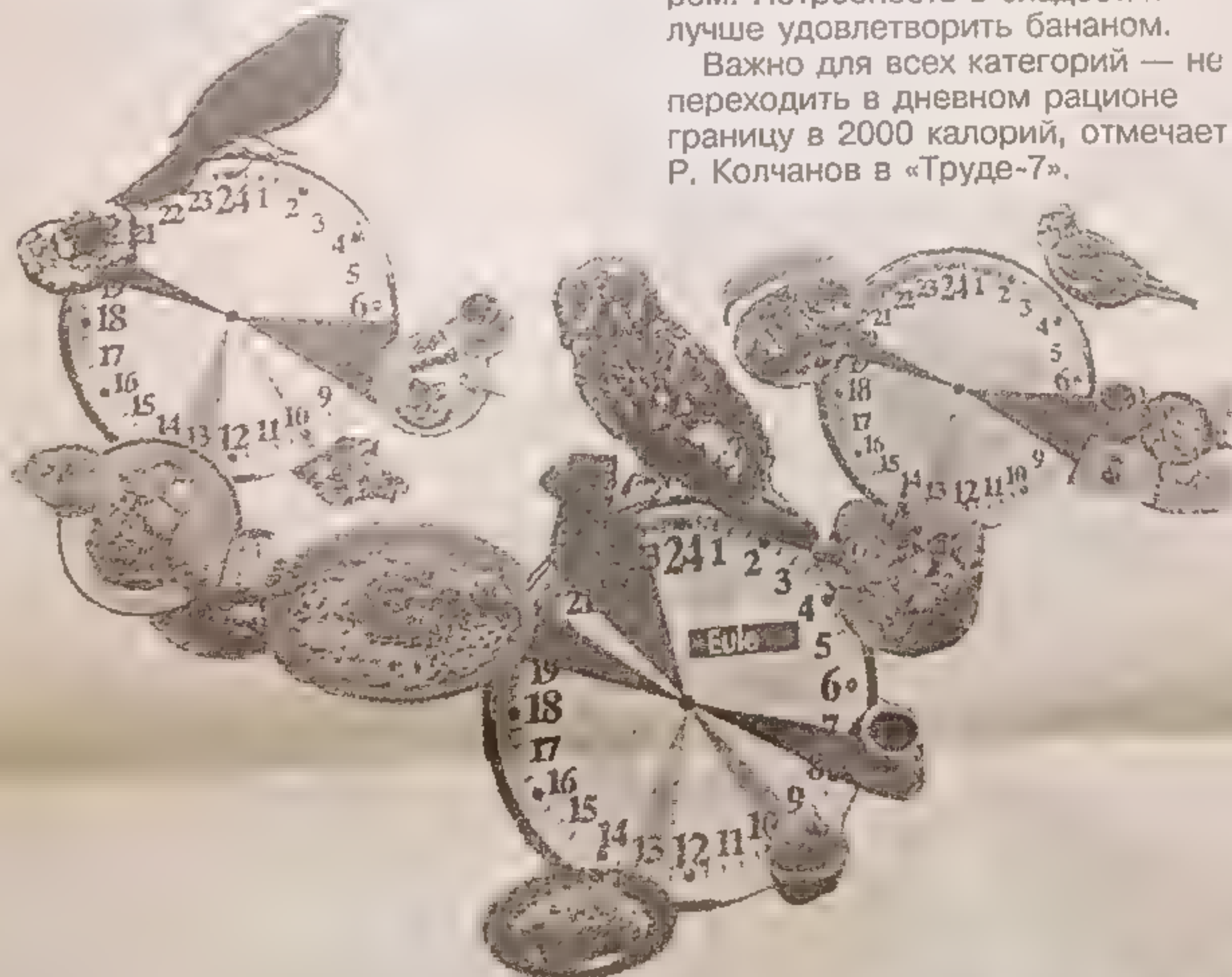
«Дрозды» приходят утром в рабочее состояние быстрее, чем «совы», и должны потребить больше продуктов. В завтрак хлеб с

маслом, мармелад, кофе. Но до обеда этого мало. Часов в 10 полезно скушать мюсли с молоком. Обед обязательно солидный: суп, мясо или рыба с гарниром, пудинг. Этого хватит до вечера. На ужин хлеб, творог, чай. Желательно не позже 21-21.30.

«Совы». Утром чашечку кофе. Через пару часов небольшое количество пищи, содержащей преимущественно углеводы. В обед: углеводы, жиры (но не в чрезмерном количестве). Но главная часть дневного рациона должна приходиться на вечер: салаты, макаронные изделия, даже шоколад.

«Жаворонки». Обильный завтрак: сок, кофе, мюсли, хлеб с колбасой или сыром. Этого вполне хватит надолго, и поэтому в обед нет необходимости в горячих блюдах — достаточно большого салата, содержащего различные витамины. Вечером в отрезок времени от 19 до 20 часов — бутерброд с колбасой или сыром. Потребность в сладостях лучше удовлетворить бананом.

Важно для всех категорий — не переходить в дневном рационе границу в 2000 калорий, отмечает Р. Колчанов в «Труде-7».



ПРИНЦИПЫ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Принципы совместимости продуктов питания известны со времен выдающегося врача Древнего Рима Цельса, который выделял сочетания продуктов, неблагоприятных для усвоения. Основоположником учения о раздельном питании стал советский ученый академик И.П. Павлов. Он и его коллеги установили, что на каждый вид пищи выделяются различные соки. Иначе говоря, разные классы веществ — белки, углеводы и жиры — перевариваются на различных участках пищеварительного тракта. Основываясь на трудах Павлова, Герберг Шелтон составил основные правила сочетания продуктов. Вот они:

1. Никогда не ешьте углеводную и кислую пищу в один прием.

Хлеб, картофель, горох, бананы, финики и другие углеводные продукты нельзя есть с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, клюквой, помидорами и прочими кислыми фруктами.

2. Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием пищи.

Это означает: не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, пирожными, сладкими фруктами.

В один прием надо есть яйца, рыбу, молоко, сыр, в другой — хлеб, каши, лапшу (если нет возможности отказаться от них).

3. Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи.

Два белка различного вида и различного состава требуют разных пищеварительных соков и разной их концентрации. Эти соки выделяются в желудок не в одно и то же время.

4. Не ешьте жиры с белками.

Сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочных соков при употреблении мяса, яиц, орехов.

5. Не ешьте кислые фрукты с белками.

Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы, вишню, кислую сливу,

кислые яблоки нельзя есть с мясом, орехами, яйцами.

6. Не ешьте крахмал и сахар в один прием пищи.

Желе, джемы, фруктовые сливочное масло, сахар патоки, сиропы на хлебе или в один прием с кашами, картофелем, сахар со злаками — все это вызывает брожение, а затем и отравление организма.

7. Ешьте лишь один концентрированный крахмал в один прием пищи.

Если два вида крахмала (картофель или каша с хлебом) употребляется в один прием, то один из них идет на усвоение, а другой остается нетронутым в желудке, как груз, не проходит в кишечник, задерживает усвоение прочей пищи, вызывает ее брожение, повышение кислотности желудочного сока, отрыжку и т.п.

8. Не ешьте дыню с какой-либо другой пищей

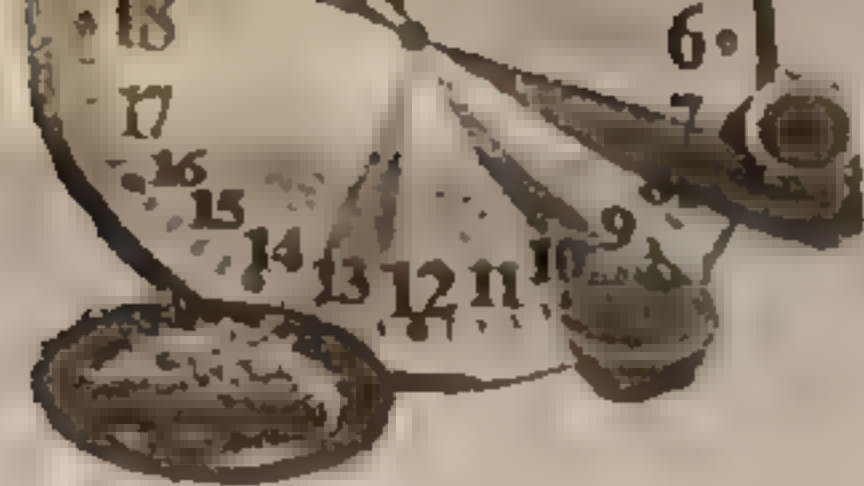
Арбуз, медовую, мускусную и прочие виды дынь всегда надо есть отдельно.

9. Молоко лучше принимать отдельно или не принимать вообще.

Жир молока некоторое время препятствует выделению желудочного сока. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие молока желудок не реагирует секрецией, что мешает усвоению другой пищи.

При поддержании фигуры в норме количество калорий должно колебаться в пределах 1700-2000 в день.

«Этот тип живет в соответствии с идеальными биоритмами», — подчеркивает профессор Ирмагд Частрой из курортного центра в Байерс Бронне. — «Дрозды» очень уравновешенны и едва под-



КАКИЕ ВИТАМИНЫ ВАМ НУЖНЫ?

В дружной компании витаминов каждый исполняет свою важную для здоровья роль. Проверьте, хорошо ли вы их знаете.

1. Этот витамин укрепляет кости.
2. Его избыток бывает вреден.
3. Он придет на помощь, если вы порежетесь.
4. В пожилом возрасте этот витамин особенно необходим для поддержания иммунной системы.
5. Он смягчает и разглаживает кожу.
6. Эти витамины помогают усваивать пищу, превращая ее в топливо, сжигать калории, способствуют правильному обмену веществ.

ОТВЕТЫ:

1. D

Главная задача этого «солнечного» эликсира — усвоение кальция и использование его солей для формирования костей и зубов. Витамин D поддерживает прочность и стабильность скелета. Лучший его источник — солнце: лицо и руки каждый день хотя бы 10 минут должны быть на солнце или на дневном свете. Избыток солнца вреден! Витамин D содержится в рыбе, печени, масле, молоке.

2. A

Обеспечивает остроту зрения. Но превышение нормы в 10-15 раз чревато появлением вялости, головной боли, кожных заболеваний. Как считают специалисты Института питания РАМН, можно подсчитывать съеденную порцию: красные и желтые листовые овощи, бобы, морковь, каротином (провита-

мином A), а вот печень ешьте не чаще 1-2 раз в неделю и будьте осторожны с пищевыми добавками и витаминными комплексами.

3. K

Улучшает свертываемость крови и заживление ран. Играет значительную роль в обмене веществ в костях, соединительной ткани и в работе почек. Содержится в большом количестве в зеленых листовых овощах, брокколи, цветной капусте, печени, соевом, оливковом масле.

4. E

Ограждает от гриппа, воспаления органов пищеварения, сердечных заболеваний, которые могут стать смертельно опасными в старости. Способствует профилактике атеросклероза. Его много в растительном масле, миндале, грецких орехах, пророщенных зернах пшеницы.

5. C

Незаменимый материал для построения коллагена. Это особое вещество, которое помогает коже сохранять эластичность, мягкость, нежность, гладкость.

Ищите его в цитрусовых, сладком перце, киви, свекле, луке, других фруктах и овощах.

6. B

Тиамин, рибофлавин, ниацин. Чтобы их получить, включайте в свой рацион зеленую листовую зелень, мясные и бобовые блюда, каши, хлеб из муки грубого помола, ливерную колбасу, нежирный сыр, семена подсолнечника, арахис, курагу, пишет «Северная правда».

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ КОФЕ

Потребление кофе на душу населения в стране растет. Хорошо ли это? Однозначно не скажешь, ведь кофе, как и всякий продукт, в чем-то приносит несомненную пользу, а чему-то вредит.

Хотите узнать о его плюсах и минусах?

ПЛЮСЫ

● Содержащийся в кофе танин предотвращает образование налета бактерий на зубах.

● Те, кто выпивает четыре чашки кофе в день, на 24 процента снижают риск набить рак толстой кишки. Видимо, кофе содержит субстанции, ускоряющие обновление клеток слизистой оболочки кишечника и, напротив, затрудняющие деление раковых клеток.

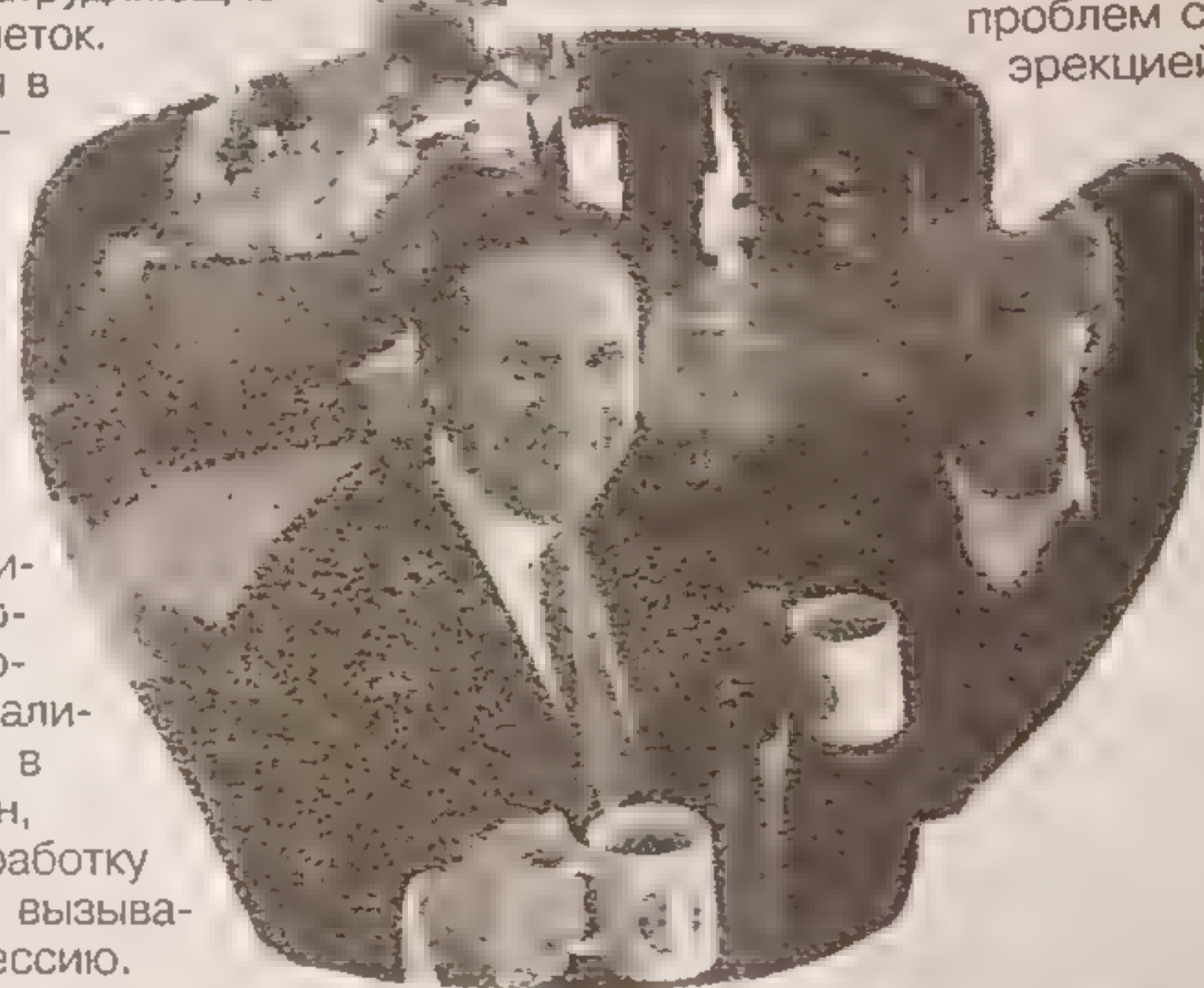
● Содержащиеся в кофе вещества стимулируют работу желчного пузыря, который опорожняется чаще, а значит, уменьшается вероятность образования там камней.

● Кофеин положительно влияет на повышение работоспособности. Он нейтрализует содержащийся в организме аденозин, сдерживающий выработку энергии клетками и вызывающий легкую депрессию.

● Кофеин тонизирующе влияет на нервную и сосудистую системы, улучшает кровоснабжение мозга.

● Еще кофеин расширяет бронхи, стало быть, делает процесс дыхания более эффективным.

● Любители кофе сексуально активнее прочих граждан в два раза. У регулярно употребляющих кофе мужчин отмечаются меньше проблем с эрекцией.



С КАПУСТЫ НЕ РАСПОЛНЕЕШЬ

КАК ОЧИСТИТЬ ЖЕЛУДОК

Самое ценное свойство капустного сока — высокое содержание серы, хлора и йода, которые очищают слизистую оболочку желудка и кишечника. А именно очищенный желудочно-кишечный тракт, способный к нормальному пищеварению, — залог стройности. Пьют капустный сок по 100 мл 2-3 раза в день до еды. Но помните, что добавление соли к соку уничтожает его ценность. Как только

почувствуете, что желудок очищен, можете садиться на диету.

КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

Мелко нашинкуйте капусту, посолите ее, добавьте яйцо и 1-2 ст. ложки муки, лучше ржаной. Сформируйте небольшие котлеты, обваляйте их в сухарях и обжарьте в растительном масле. Затем на несколько минут поставьте котлеты, смазанные сметаной, в духовку, советует «Омская правда».

сутствие молока желудок не реагирует секретацией, что мешает усвоению другой пищи.

При поддержании фигуры в норме количество калорий должно колебаться в пределах 1700-2000 в день.



Я САМ! Я САМ!

Вам надоело слышать от ребенка «Я сам!» и вы дали ему «полную свободу» — делай, что хочешь. Итог оказался плачевным: в комнате ребенка все перевернуто вверх дном. Но не торопитесь резко «закручивать гайки». Давайте разберемся, что хорошо, а что плохо в процессе самоутверждения маленькой личности.

С НИМ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ

С возрастом двух-трех лет ребенок начинает ощущать себя отдельным от мамы и папы самостоятельным существом. Взрослым рост детского самосознания

При ребенке хвастайтесь всем вокруг: «А мой сам...»

Сдерживайте такие естественные для всех взрослых порывы сделать что-либо за ребенка. Конечно, вы сделаете лучше и быстрее. Но будет гораздо полезнее,

миной защиты в большой мир, сама жизнь заставляет его быть более самостоятельным. Воспитатели в детском саду будут настойчиво добиваться, чтобы сам ел, сам раздевался и одевался. Дети на игровой площадке своего не уступят. В общем, отстаивать свои интересы приходится самому. Но это возможно только в достаточно жесткой, агрессивной (но в меру) среде. Слишком агрессивная среда ребенка «задавит», а в слишком мягкой и

Непорядком будет и слишком жесткая атмосфера. Если ребенок хронически не справляется с требованиями школы, не ладит с ребятами, родителям обязательно нужно вмешаться и исправить ситуацию. Не знаете как — обратитесь к специалистам. Иначе можно надолго, если не навсегда подорвать у ребенка веру в свои силы. Взрослые часто медлят с вмешательством, полагая, что ребенок «должен справиться сам» и их помощь лишь усилит

отправился терять невинность к проституткам. Прodelал все так, что это не могло укрыться от родителей. Страху он натерпелся, но своего добился. Родители опять взяли его под свою опеку.

Ребенка надо приучать к самостоятельности постепенно, начиная с малого. До сих пор, если Димка проспит, он предъявляет претензии маме, а не наоборот. С мамы спросится за неприготовленные шестнадцатилетним парнем уроки. Сын спрашивает у папы, договорился ли тот с тренером по теннису. И папа оправдывается: не было времени. Вот с этих элементарных вещей и нужно начинать перекладывать на ребенка ответственность. И делать это последовательно и настойчиво.

Очень важно, чтобы груз ответственности за собственную жизнь скрашивался прелестью свободы и наоборот. Если ребенок принимает на себя ответственность за то, чтобы вовремя встать и вовремя прийти в школу, одновременно он получает право самостоятельно решать, когда ему ложиться спать. Когда и как делает уроки старшеклассник, вообще не должно волновать его родителей. Но хорошая успеваемость должна вознаграждаться. Нет проблем с учебой — получаешь право возвращаться домой позднее, приглашать друзей, когда и насколько

ко вздумается; можешь пропустить школу ради интересной поездки. Если родителям все-таки пришлось выручать свое чадо (например, помочь ему урегулировать отношения с милицией), это должно повлечь за собой временное (на четко оговоренный срок!) лишение прав взрослого самостоятельного человека. Не умеешь безопасно водить мотоцикл — пользуйся общественным транспортом.

Приучение ребенка к самостоятельности

разберемся, что хорошо, а что плохо в процессе самоутверждения маленькой личности.

С НИМ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ

В возрасте двух-трех лет ребенок начинает ощущать себя отдельным от мамы и папы самостоятельным существом. Взрослым рост детского самосознания создает массу проблем. Только что просился гулять. Мама говорит: «Иди одевайся», а он вдруг: «Не буду». Мама говорит: «Держи чашку крепче, не пролей», а он разжимает руки.

Но и самим детям приходится несладко. Гулять не пошли. Чашка разбита. Ковер испорчен. Мама сердита. Он совсем этого не хотел, а вышло вот что... Так повторяется снова и снова, несмотря на искреннее желание быть хорошим.

С Димкой ничего подобного не было или почти не было. Его ощущение собственного «я» было ослабленным с самого начала. И, как часто бывает, родителей это радовало, вместо того чтобы настораживать. Если ребенок в два-три-четыре года недостаточно активно отстаивает свою автономию, это очень плохо. Родителям надо приложить большую изобретательность, чтобы стимулировать ребенка к самостоятельным поступкам.

Хвалите: «Молодец, сделал сам».

Заставляйте: «Ты должен сделать это сам» (после чего, конечно, снова хвалите).

При ребенке хвастайтесь всем вокруг: «А мой сам...»

Сдерживайте такие естественные для всех взрослых порывы сделать что-либо за ребенка. Конечно, вы сделаете лучше и быстрее. Но будет гораздо полезнее, если ребенок сделает сам. Если ребенок проявил инициативу, сто раз подумайте, прежде чем запретить. Лучше станьте компетентным помощником. Конечно, при этом вряд ли удастся избежать ущерба: порезанный ножом палец, разбитые тарелки, испачканный обувным кремом пол. Смириться. Но — очень важно! — ответственность за неприятные последствия своих действий ребенок тоже должен нести сам и ошибки исправлять сам. Конечно, в той степени, в которой это ему по силам. Разумное наказание, во-первых, поможет ребенку понять, что (и насколько) плохо. Во-вторых, научит, как надо вести себя, если совершил ошибку: исправить последствия, попросить помощи, извиниться, компенсировать ущерб. В-третьих, избавит от чувства вины: искуплено — забыто, а кто старое помянет... сами знаете.

С НЯНЕЙ ПО ЖИЗНИ

По мере того как ребенок взрослеет и уходит из-под ма-

стойчиво добиваться, чтобы сам ел, сам раздевался и одевался. Дети на игровой площадке своего не уступят. В общем, отстаивать свои интересы приходится самому. Но это возможно только в достаточно жесткой, агрессивной (но в меру) среде. Слишком агрессивная среда ребенка «задавит», а в слишком мягкой и уступчивой он не получит должной закалки.

Димка в садик не ходил. Позже его отдали в частную школу, где он проучился до девятого класса.

Оставляя ребенка дошкольного возраста на домашнем воспитании, родителям обязательно нужно учитывать, что они в значительной степени лишают его стимулирующей развитие характера конкуренции со сверстниками. Компенсировать этот недостаток можно, если водить ребенка в школы раннего развития, кружки, секции, где он мог бы заниматься и играть в группе сверстников.

Школа должна не только давать знания, обеспечить безопасность и комфорт, но и стимулировать развитие характера. Если дела идут слишком гладко — оценки отличные, а ребенок совершенно не напрягается, конфликтов с учителями и детьми никаких, — родителям стоит повнимательнее вникнуть, что на самом деле происходит. Развитие — это всегда преодоление, напряжение. Если их нет, что-то не в порядке.

ребятами, родителям обязательно нужно вмешаться и исправить ситуацию. Не знаете как — обратитесь к специалистам. Иначе можно надолго, если не навсегда подорвать у ребенка веру в свои силы. Взрослые часто медлят с вмешательством, полагая, что ребенок «должен справиться сам» и их помощь лишь усилит его чувство несостоятельности. Это далеко не всегда так. Даже взрослому человеку часто требуется помощь и поддержка близкого человека. Тем более это необходимо ребенку в тяжелых ситуациях.

ИЗ БЕЗОПАСНОСТИ В СВОБОДУ

Когда однажды, взглянув на свое переросшее папу чадо, родители спохватываются и предлагают подростку с завтрашнего дня все решать самостоятельно, основное чувство ребенка, конечно, испуг. Он просто не знает, что это такое и как это делается. Выбери, в какой вуз будешь поступать! Да он никогда не выбирал, что будет есть на завтрак! Естественная тактика подростка в такой ситуации — «самостоятельно» учудить что-нибудь такое, чтобы родители испугались, одумались и опять взяли контроль в свои руки. Димка, например, подружился с самым отпетым хулиганом в своей (уже государственной) школе, накурился травки и

пример, помочь ему урегулировать отношения с милицией), это должно повлечь за собой временное (на четко оговоренный срок!) лишение прав взрослого самостоятельного человека. Не умеешь безопасно водить мотоцикл — пользуйся общественным транспортом.

Приучение ребенка к самостоятельности пройдет легче, если вы четко изложите ему ваше новое понимание его прав и обязанностей. Основная сложность состоит в том, что родители должны держать данное однажды слово. Это касается как обещанных привилегий, так и наказаний. Прежде чем ставить условия ребенку, нужно хорошо обдумать, действительно ли вы способны сделать то, что обещаете. Если нет, лучше придумать что-то другое, более реальное.

Часто основная родительская трудность вовсе не в том, что они не знают, как поступать или с чего начать, а в том, что многим родителям нравится опекать своих детей. Это дает им одно из самых приятных ощущений — чувство собственной значимости и незаменимости. Но не будьте эгоистами! Если вы думаете о будущем ребенка, нужно постепенно, пока он находится под вашим наблюдением, научить его брать на себя ответственность за свои поступки и за свою жизнь, советует «Здоровье».

МОГУ ЛИ Я КОРМИТЬ МАЛЫША СВОИМ МОЛОКОМ?

О пользе грудного кормления говорят все, но я слышала, есть случаи, когда материнское молоко для ребенка — хуже отравы. Его или вообще пить нельзя, или надо кипятить. Как узнать: могу ли я кормить малыша своим молоком?

Д. Иванова, Калининград

Прояснить ситуацию мы попросили врача-педиатра медицинского диагностического центра «Вита» при ЦНИИ эпидемиологии Минздрава РФ Веру Ивановну МАЛЕЕВУ:

К СОЖАЛЕНИЮ, сейчас нередки ситуации, когда материнское молоко оказывается зараженным различными болезнетворными микробами, такими как золотистый стафилококк, гемолизирующая кишечная палочка, грибы Кандида, клебсиелла, и некоторыми другими.

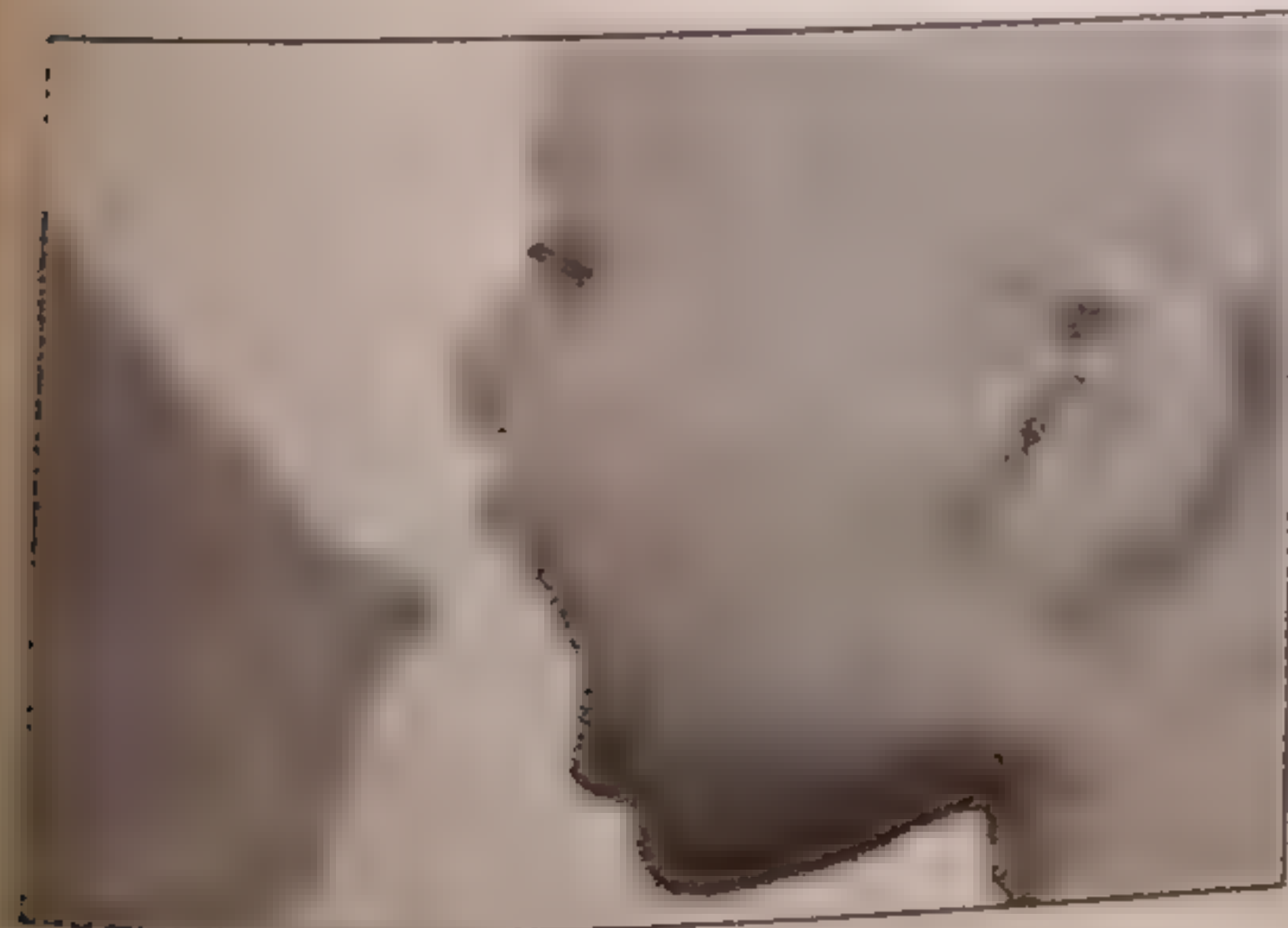
Но беспокоиться об этом нужно, лишь когда здоровый ребенок после кормления регулярно плачет, у него ухудшается аппетит, начинаются желудочно-кишечные расстройства — например, запор, колики и т.д. Врач в таких случаях советует сдать анализ кала ребенка на дисбактериоз. Если в нем обнаруживается хотя бы один из вышеперечисленных микробов, женщине надо

проверить и свое молоко — не является ли оно источником заражения.

Если в материнском молоке обнаружилась та же патогенная микрофлора, что и в кишечнике ребенка, — обоим нужно как следует пролечить. Лечение это не должно проводиться вслепую. Необходимо для начала выявить чувствительность обнаруженных микробов к так называемым бактериофагам. Такой анализ проводится далеко не во всех учреждениях, к тому же он платный — и часто врачи стараются его не назначать. А ведь лечение бактериофагами вкупе с общеукрепляющими средствами позволяет отказаться от антибиотиков, которые, проникая с молоком

матери в организм малыша, нанесут вред его и без того слабой кишечной микрофлоре. Зачастую достаточно месяца, чтобы восстановить «стерильность» молока, хотя иногда на это требуется еще несколько недель.

Зараженное молоко — не повод отказываться от грудного кормления! Раньше такое молоко действительно советовали кипятить. Однако кипячение уничтожает биологически активные вещества, из-за которых грудное молоко и признается незаменимым. Если у матери нет тяжелой формы мастита с гнойными выделениями, чаще всего можно продолжать обычное кормление — на фоне проводимого лечения у матери и необходимой профилактики дисбактериоза у ребенка. И польза от грудного кормления в данном случае будет больше, чем вред от «плохого» молока, пишет «АиФ. Здоровье».



ЕСЛИ КОЖА ЖИРНАЯ

Забудьте о связи с пищей. Хотя некоторые журналы и книги по уходу за кожей рекомендуют специальные диеты для уменьшения проблем жирной кожи (как правило, путем ограничения жареной и жирной пищи), эксперты игнорируют такие советы, считая, что это чистый вымысел и напрасные усилия.

Между жирной кожей и диетой нет связи. Это состояние генетически определено: или оно у вас есть, или нет. Вы не можете с помощью диеты «выключить» сальные железы, все, что вы можете, — это прочистить их.

От жирной кожи нет чудодейственного средства. Советы экспертов, основанные на достижениях современной науки, призывают постоянно поддерживать чистоту кожи. Наша информация поможет вам сделать это как можно лучше.

Прежде всего эксперты-дерматологи считают, что жирная кожа дает некоторые преимущества; многие из них проявляются лишь с течением времени. Так, жирная кожа лучше противостоит возрасту, на ней меньше морщин, чем на сухой или нормальной коже. Сегодня — проклинаем, завтра — благословляем.

Делайте грязевые маски. Маски из глины и грязевые маски стоит попробовать. Но доктора предупреждают, что от масок кожа лишь временно улучшается, поэтому не рассчитывайте на продолжительный эффект.

В общем, чем более коричневый цвет у глины (или грязи), тем больше жира она может абсорбировать. Однако белая или розовая глина мягче и лучше для чувствительной кожи.

Маски могут очистить кожу от поверхностной смазки, но не ждите, что они сделают глубокую чистку пор или нечто большее, чем временно тонизируют кожу.

Мойте лицо горячей мыльной пеной. Горячая вода — хороший растворитель. По этой причине рекомендуется, чтобы люди с жирной кожей умывались очень теплой водой, сильно намыливая лицо мылом. Горячая вода плюс мыло растворяют кожный

жир лучше, чем холодная вода с мылом, потому что в горячей воде растворяется больше веществ, чем в холодной, включая мыло, песок и грязь, от которых вы хотите избавиться.

Найдите подсушивающие сорта мыла. Согласно современным методам лечения жирной кожи, все, что вы можете сделать, — это обезжирить кожу. И это нужно делать неоднократно с помощью вяжущих средств и подсушивающего мыла.

Найти подсушивающее мыло не проблема, но нужно выбрать такое, чтобы оно не пересушило кожу.

Пользуйтесь вяжущими средствами. Вяжущие средства с ацетоном — самые лучшие для вас. Ацетон — прекрасный растворитель жира и сала, а некоторые вяжущие средства содержат немного ацетона. Если вы будете ими пользоваться регулярно, то сможете удалить жир с кожи.

Хотя большинство вяжущих средств содержит алкоголь, поищите такие, которые содержат ацетон — типа себанила. Однако и обычный очищающий спирт можно использовать как эффективное и недорогое вяжущее средство.

Безалкогольные средства в основном содержат воду и не так эффективны, как те, что содержат спирт и ацетон, но они могут быть полезными для людей с чувствительной кожей. Как говорят дерматологи, «чем мыть лицо несколько раз в день, от чего кожа станет сухой и раздраженной, лучше носить с собой салфетки, пропитанные вяжущим средством, и использовать их для очистки лица».

Подбирайте косметику с осторожностью. Косметические средства делятся на 2 большие категории: на масляной основе и на водной основе. Если у вас жирная кожа, пользуйтесь продуктами только на водной основе.

Есть много косметических продуктов для жирной кожи. Они изготовлены так, чтобы впитывать жир, поэтому кожа не выглядит такой сальной. Но в косметике не содержится никаких волшебных веществ, которые бы замедлили или прекратили образование жира, поэтому не торопитесь покупать товары с подобной рекламой.

Пользуйтесь пудрой или детской присыпкой. Некоторые женщины убедились, что для дополнительной защиты лица от избытка жира такое простое средство, как детская присыпка, является отличной пудрой, если ее слегка нанести поверх макияжа, пишет «36 и 6».

В том, что у вас жирная кожа, большую роль играет как наследственность, так и гормоны. Беременные иногда замечают увеличение жирности кожи в результате изменения гормональной активности. Стресс также может явиться причиной того, что сальные железы активизируются. Некоторые из этих причин можно контролировать.

этих причин можно контролировать.

люди с жирной кожей умывались очень теплой водой, сильно намыливая лицо мылом. Горячая вода плюс мыло растворяют кожный

тальной защиты лица от избытка жира такое простое средство, как детская присыпка, является отличным пудрой, если ее слегка нанести поверх макияжа, пишет «36 и 6».

СОЛЕННЫЙ ЛЕД СЪЕДАЕТ УГРИ

Расскажите, какие простые и доступные народные средства помогают избавиться от угрей. Чтобы на приготовление «лекарства» уходило как можно меньше времени.

Лида, г. Иваново.

При склонности к угревой сыпи народная медицина советует протирать лицо соленым льдом, который легко приготовить в домашних условиях.

Растворите 1 ст. ложку в стакане кипяченой воды. Соленую воду перелейте в небольшие формочки для льда и поставьте в морозильную камеру.

Помассируйте лицо кусочком соленого льда, пока весь лед не растает. Дайте жидкости впитаться, а затем ополосните лицо.

Избавиться от угрей и прыщиков помогает маска из тыквы. Для этого угревую сыпь обкладывают мякотью свежих плодов тыквы.

Не забывайте, что одно из самых эффективных внутренних средств против угрей — тыквенные семечки, которые нужно есть как можно больше, пишет газета «Найди свою судьбу».

СОК КАПУСТЫ ОТ КРАСНОТЫ

У меня часто краснеют щеки и нос. Я страшно смущаюсь от этого. Можно ли мне помочь?

Мария Груздева.

Попробуйте сделать компресс из свежей капусты. Выжмите сок капусты, возьмите 1/2 стакана сока и смочите в нем слой ваты и марлевую салфетку. Заверните вату в марлю и наложите на лицо на 15-20 мин. По мере высыхания смачивайте салфетку в капустном соке. Процедуру повторяйте через день. Курс лечения — 10 процедур, пишет «Сельская

ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Зимой кожа особенно чувствительна. Как решить проблему ухода за лицом? Прежде чем мы опубликуем рецепты на этот счет и отметим то, чего не следует делать, вам надо ответить на короткий тест. Итак...

1. Считаете ли вы, что кожа лица преимущественно сухая? Отправная точка утвердительного ответа на этот вопрос — шероховатая кожа вокруг глаз.
2. Видны ли на лице красные прожилки сосудов (чаще они проступают на щеках)?
3. Проступают ли иногда на вашем лице мелкие поры? Это обусловлено тем, что при высокочувствительной коже верхний ее слой на 25 процентов тоньше, чем у кожи нормальной.
4. Бывает ли ваша кожа излишне напряжена после умывания? Так происходит потому, что вода забирает из нее влагу.
5. Краснеет ли ваша кожа на жаре или морозе? Речь идет о воздействии внешних факторов.

Два и более положительных ответа на вопросы теста свидетельствуют о том, что кожа вашего лица действительно высокочувствительна.

КАК ЖЕ УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ?

1. Наносите крем легкими движениями. Помните, что ваша кожа слишком разборчива в косметических средствах. Поэтому, чтобы быть полностью уверенной в том, что она перенесет новый крем, вначале нанесите немного его на внутреннюю поверхность локтевого сгиба. Сверху прикройте крем пластырем и проверьте состояние кожи дважды: спустя 24 часа и повторно — спустя 48 часов. Если на коже не появилось раздражения, этот крем можно использовать для ухода за лицом.
2. При выборе косметических средств для нанесения макияжа обратите внимание на их состав: должны присутствовать минеральные красящие пигменты, витамин Е и связывающие влагу элементы.
3. Один раз в неделю балуйте свою кожу легкими масками, не содержащими в своем составе сильнодействующих компонентов.
4. Благоприятное воздействие на высокочувствительную кожу оказывают безалкогольные лосьоны с добавлением снижающих раздражение экстрактов (зеленого чая, огурца, дикой ромашки). Лосьоном можно пользоваться вместо умывания.
5. Помните, что кожа — это зеркало здоровья. Один из способов блиц-расслабления: лечь на спину, слегка согнуть ноги в коленях, положить ладони



на живот. В течение нескольких минут осознанно дышать: так, чтобы при вдохе воздухом наполнялся сначала живот, а потом грудная клетка, при выдохе живот слегка оседает.

6. В нашем рационе питания должно быть достаточно минеральных веществ, и прежде всего магния — эффективного средства против стресса кожи.

НЕВЕРНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Есть цитрусовые, в которых в больших количествах содержится лимонная кислота, значительно повышающая чувствительность кожи. Постарайтесь ограничить в своем рационе алкоголь, сигареты и кофе, затрудняющие кровоснабжение кожи лица и обмен веществ.
2. Пытаться осветлить цвет кожи лица с помощью ее глубокой очистки. Для высокочувствительной кожи подобные действия имеют эффект суперстресса. Лучше воспользоваться очищающими масками и лосьонами.
3. Ежедневно принимать ванну. Для кожи ванна — непомерная нагрузка. Парадоксально, но вместе с водой наша кожа теряет большое количество связывающих влагу элементов. Полежать в ванне можно не чаще одного раза в неделю, в остальные дни лучше довольствоваться душем. После — обязательно обильно смазать кожу кремом.
4. Регулярно посещать сауну. Смена экстремальных высоких и низких температур для перегруженных кровеносных сосудов высокочувствительной кожи — непосильный стресс. Сосуды расширяются — и прежде всего на щеках. Лучше уж предпочесть паровую ванну. При занятиях зимними видами спорта надо защитить кожу лица от мороза (обильно смазать кремом).
5. Не стоит применять маски, возбуждающие кожу, стимулирующие ее кровоснабжение (с содержанием ментола, кофеина или камфары). Обычно затвердевшие маски на лице — признак того, что она способствует кровообращению, пишет в газете «Врачебные тайны» косметолог А. Максимова.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Я совсем недавно стала вашей читательницей. Не знаю, рассказывали ли вы о макияже, который помогает скрыть маленькие недостатки лица. Если возможно, напишите об этом еще раз.

И. Кирюшина

По многочисленным просьбам возвращаемся к этой теме. Ведь многие девушки всерьез считают, что слишком длинный нос или кругленькие щеки — это целая трагедия. Отвлечь внимание от маленьких недостатков лица поможет специальный макияж губ. Вот некоторые рекомендации.

Если у вас удлинённый нос, не подчеркивайте губы.

Круглолицым девушкам визажисты советуют выделять верхнюю губу, окрашивая ее гуще.

Такая же технология подходит тем, у кого широкий нос.

При продолговатом лице более густо нужно окрашивать нижнюю губу.

Если у вас большой рот и толстые губы, остановите свой выбор на губной помаде светлых пастельных тонов. Ярко накрашенные губы будут очень бросаться в глаза. Визажисты советуют окрашивать губы, не доходя до контуров. Выбрав темный оттенок помады, затемните уголки губ тональным кремом. Это поможет зрительно уменьшить их размер.

Есть несколько способов увеличить маленький рот с тонкими губами. Светлые тона губной помады и блеск для губ помогают оптически увеличить губы. Помада более темного цвета накладывается за естественный контур губ.

При неравномерно широких губах технология макияжа такая. На более узкую губу накладывается помада более светлого оттенка, на более широкую — оттенок потемнее. Таким образом узкая губа оптически увеличивается, а широкая — уменьшается.

Если вы носите очки, обязательно подчеркивайте контур губ, советует «Звезда».

УХОДЯ, УХОДИ!

Если видите, что ситуацию невозможно изменить, не гоните от себя мысль о расставании. Скорее всего, оно неизбежно.

И лучше, если вы будете к этому готовы.

6 этапов расставания

Согласно одной из психологических теорий, расставаясь с близким человеком, мы переживаем шесть эмоциональных состояний, различных по продолжительности и силе у каждого человека:

1. **Шок и растерянность.** «Этого не может быть». «Как он мог так поступить со мной?» «Но почему, почему?» Кажется, боль никогда не отступит.

2. **Попытка примирения.** «Еще можно начать все сначала». «Я стану другой, буду выполнять любые его прихоти». В ответ — молчание. Его тяготят такие разговоры.

3. **Злость.** «Ты еще пожалеешь!». В голове роятся возможные козни, созревает план мести. На какое-то время становится легче.

4. **Тоска и депрессия.** «Все поблекло. Ничто не радует.

Как будто сняли кожу: каждая клеточка болит и оплакивает утрату. Впереди долгая и безрадостная жизнь». Этот период самый долгий.

5. **Примирение с разрывом.** Иногда тянет всплакнуть, но недолго. Вы делаете маникюр или идете в парикмахерскую — надо же нормально выглядеть. Это перелом ситуации. Самое ужасное уже позади, теперь только вперед, и не оглядываться!

6. **«Выздоровление».** Начало новой жизни. Чувство полной свободы и осознание «плюсов» своего нынешнего положения. Вы планируете будущее и с удовольствием претворяете в жизнь то, что никак не удавалось сделать с прежним любимым.

СЧИТАЕТСЯ, что ситуацию разрыва отношений женщина переживает не более полугода. Если за шесть месяцев восстановиться не удастся, нужно обращаться к психологу. Но даже когда страдает всего несколько недель, это все-таки страдания... А хорошо бы научиться переживать нелегкие времена с наименьшими потерями. Как? Давайте разбираться.

Во-первых, **К РАССТАВАНИЮ НАДО ГОТОВИТЬСЯ.** Не в том смысле, что вы должны настраивать себя на плохое окончание всех своих романов и с самого их начала ждать конца. Если есть понимание и любовь, наслаждайтесь ими и планируйте свою долгую и счастливую совместную жизнь. Но если вдруг вы почувствуете: что-то не так, в какой-то момент ваши отношения натянулись и готовы лопнуть, — не бегите от этого ощущения, не прячьте голову в песок. Постарайтесь понять, что происходит. Вызовите любимого на откровенный разговор (если время не упущено, он сам захочет разобраться). Психологи, консультирующие семейные пары, говорят, что разрывы «как гром среди

му сердцу сможет лишь тот, кто будет искренне заботиться о вас: беречь и любить.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ КРАЙНОСТЕЙ. После разрыва дискомфортно еще и потому, что теперь вам не с кем поехать к друзьям на дачу, некому посоветовать на подругу, некому вас пожалеть... Образовавшийся эмоциональный вакуум хочется чем-то заполнить, объяснить все как-то себе и другим. И тут вас подстерегают по меньшей мере две ловушки. Одни женщины пытаются спешно найти нового «друга», затевают романы, иногда продолжительностью не больше суток и по последствиям очень напоминающие похмелье. Другие злятся, ругают «этих мужиков», перестают доверять всем представителям противоположного пола и полностью замыкаются в себе. Таким «никто не нужен».

И первое, и второе — опасно. Каждой женщине необходимы нежность, внимание, забота и любовь. Именно этим должна заполниться открывшаяся в вашей жизни дыра. И не стоит загромождать

все вроде утряслось, но многие женщины продолжают носить образ любимого в себе. Они говорят о нем с подругами, представляют себя рядом, звонят и подолгу молчат в трубку. Сердце дамы все еще занято, хотя «снаружи»

достаточно купить новый крем, кто-то идет в бассейн и плавает до изнеможения, кто-то звонит лучшей подруге. Но у вас может быть свой собственный, совсем не похожий на другие, способ. Одна моя знакомая (сейчас ей 75)

больше вы ее размазываете, тем большее пространство она занимает.

Одно дело, когда дружеские посиделки помогают выпустить отрицательные эмоции, и совсем другое, когда вы беспрестанно ворошите прошлое и намеренно себя накручиваете. Вы же не хотите, чтобы окружающие видели в вас женщину, у которой только одна «изюминка» — у нее был неудачный роман? Говорите про кино, магазины, книги, политику, чаще смейтесь и шутите. А свою боль выплескивайте на бумагу — ведите дневник, пишите своему «бывшему» письма, где можете высказать все, что думаете о нем. А вот отправлять их или нет — хорошо подумайте.

Многим женщинам после разрыва приходит мысль **НАЧАТЬ ВСЕ СНАЧАЛА.** Вообще-то психологи считают это ловушкой. Это только кажется, что отношения можно восстановить, склеить, поправить. В 90 случаях из ста все старания оказываются напрасными. Но если уж о-о-очень хочется — постарайтесь соблюсти три условия. Первое: желание начать с нуля должно испытывать и вторая сторона. Если вы одна, а он уже



...ваше отношение к нему... не бегите от этого ощущения, не прячьте голову в песок. Постарайтесь понять, что происходит. Вызовите любимого на откровенный разговор (если время не упущено, он сам захочет разоблачиться). Психологи, консультирующие семейные пары, говорят, что разрывы «как гром среди ясного неба» случаются крайне редко. Женщины всегда ощущают тот момент, с которого все пошло наперекосяк. Но вместо того, чтобы поработать над ситуацией, они пускают дело на самотек.

Если видите, что ситуацию невозможно изменить, не гоните от себя мысль о расставании. Скорее всего, оно неизбежно. И лучше, если вы будете к нему готовы.

Во-вторых, **РАЗРЫВ ИМЕЕТ ПЛЮСЫ**. Он дает вам в руки отличный козырь: он защищает от ненастоящих отношений. Некоторые чувствительные дамы сравнивают себя с выжженной солнцем пустыней, другим кажется, что по ним проехали асфальтоукладочным катком. Это-то и хорошо! В таком состоянии вы особенно тонко чувствуете любую фальшь и ни за что не подпустите к себе лживого, ветреного, недостойного мужчину. Проложить путь к вашей

...другие злятся, ругают «этих мужиков», перестают доверять всем представителям противоположного пола и полностью замыкаются в себе. Таким «никто не нужен».

И первое, и второе — опасно. Каждой женщине необходимы нежность, внимание, забота и любовь. Именно этим должна заполниться душа ниша. И не стоит загромождать ее злобой или переживаниями случайных связей. К чему обманывать себя?

ОСТАВАЙТЕСЬ КРАСИВОЙ. Сделайте все, чтобы сохранить собственное достоинство. Не унижайтесь. Человек, которого вы любили вчера, а может, любите и до сих пор, не должен видеть вас жалкой. Если мужчина решил уйти, мольбы и слезы не остановят его. Он лишь запомнит вас истеричкой, которая цеплялась за него, как утопающий за соломинку. Вы ведь этого не хотите?

И потом, кто знает, как повернется жизнь? Мужчины очень ценят женщин, умеющих в трудной ситуации сохранить достоинство и самоуважение. Очень может быть, что, «поплавав» вдали от вас, он посмотрит на все по-другому и захочет вернуться...

ОСВОБОДИТЕ СЕРДЦЕ. Расставание уже давно случилось, и

все вроде утряслось, но многие женщины продолжают носить образ любимого в себе. Они говорят о нем с подругами, представляют себя рядом, звонят и подолгу молчат в трубку. Сердце дамы все еще занято, хотя «снаружи» она вполне свободна. Она бы и хотела подпустить близко другого человека, да не получается.

Чтобы наконец избавиться от присутствия «экс», можно использовать такой прием. Закройте глаза и представьте себе, как входите в пустой театральный зал. Усаживайтесь на любое кресло. На сцене медленно зажигаются огни, поднимается занавес и... появляется ваш любимый. Отметьте улыбку на его лице, порадитесь ему и отпустите с миром — пусть уходит. А затем представьте на этой же сцене себя. Тоже улыбающуюся, благополучную, счастливую. Смотрите, вот вы какая! Порадуйтесь за себя. У вас все получится именно так, как вы хотите, даже без «этого человека».

НАЙДИТЕ ОДУШИНУ. У каждого из нас есть какая-то кнопка, нажав на которую, испытаешь мгновенное облегчение. Кому-то

достаточно купить новый крем, кто-то идет в бассейн и плавает до изнеможения, кто-то звонит лучшей подруге. Но у вас может быть свой собственный, совсем не похожий на другие, способ. Одна моя знакомая (сейчас ей 75) рассталась с мужем после 30 лет совместной жизни, несмотря на восьмерых детей. Иногда ей приходилось подбирать бутылки, чтобы обеспечатить себя ужином. Способ отвлечься у нее был такой: почувствовав, что становится совсем немоготу, она шла в кафетерий и покупала себе стакан томатного сока. «Когда я его выпивала, мне казалось, что все ушло, — лукаво поглядывая на меня, говорит эта мудрая леди. — До следующего раза». Секрет тут, видимо, в том, чтобы в нужный момент доставить себе маленькое удовольствие, которое заслонит большую бяку, разъедающую вас изнутри.

НЕ РАЗМАЗЫВАЙТЕ! Если ваши разговоры с подругами уже который раз переходят в русло «как вам тяжело без него», значит, вы размазываете свою проблему, как белила по стене. А чем

Многим женщинам после разрыва приходит мысль **НАЧАТЬ ВСЕ СНАЧАЛА**. Вообще-то психологи считают это ловушкой. Это только кажется, что отношения можно восстановить, склеить, поправить. В 90 случаях из ста все старания оказываются напрасными. Но если уж о-о-очень хочется — постарайтесь соблюсти три условия. Первое: желание начать с нуля должна испытывать и вторая сторона, без этого ничего не выйдет. Второе: не пытайтесь восстановить прежние отношения: ведь они-то и привели к разрыву. Третье: чтобы увидеть свои прошлые огрехи и понять, на каких началах строить новый роман, возьмите тайм-аут. Побудьте наедине с собой и хорошенько обдумайте свои возможные действия и новое амплуа.

Одиночество после разрыва — чувство не из приятных. Но... жизнь — это гораздо шире и больше, чем отношения мужчины и женщины. Так что радуйтесь каждому дню и делайте то, что считаете важным и правильным. Вы и не заметите, как на горизонте появится мужской силуэт. Он вам симпатизирует... Вы ответите тем же. И желание любить и быть любимой подтолкнет вас друг к другу с безудержной силой, пишет «Женский журнал».

ГРАЖДАНСКИЙ БРАК

У него есть много противников, но и много сторонников. В том числе и женщины, про которых говорят «продвинутые». Психолог Н. Шишкова предлагает тест, помогающий определить ваше истинное отношение к браку без штампа в паспорте.

1. Чем, по-вашему, женатый мужчина отличается от неженатого?

- а) не обращает внимания на других женщин;
- б) все несет в дом;
- в) быстро утрачивает навыки стирки и приготовления еды.

2. Как реагируют ваши поклонники на предложение узаконить отношения?

- а) просят на размышление пару лет;
- б) начинают спрашивать, что вас не устраивает сейчас;
- в) напоминают, что уже женаты.

3. Что изменит в вашем партнере штамп в паспорте?

- а) он станет истово исполнять все полагающиеся супружеские обязанности;

б) он хоть что-то начнет делать по дому и хоть как-то упорядочит свою сексуальную жизнь;

в) он останется таким же милым, любимым и эгоистичным.

4. Когда у вас обычно появляется желание выйти замуж?

- а) после ссоры с близкими;
- б) после обнаружения беременности;
- в) во сне, но не наяву.

5. Какие эмоции у вас вызывает чужая свадьба?

- а) неконтролируемое раздражение;
- б) сентиментальную зависть;
- в) искреннее любопытство или недоумение.

6. В какую игру вы чаще играли в детстве с друзьями?

- а) в дочки-матери;
- б) в школу;
- в) в доктора.

7. Зачем штамп о браке нужен лично вам?

- а) чтобы все было, как у людей;
- б) чтобы не остаться внакладе при разделе детей и имущества;

в) сиюминутная прихоть.

Если среди ваших ответов преобладали ответы «а», то вы скорее останетесь старой девой, чем согласитесь на гражданский брак. Вас воспитали в четких мечтах о белом платье и смутных — о первой брачной ночи. Все это очень трогательно, но современным мужчинам такие жены не нужны. Возможно, вам найдется достойный жених где-нибудь в глухом селении, но даже появление в вашей жизни большого поклонника целомудрия не гарантирует вам супружеского счастья. Действительно, гражданский брак вам решительно ни к чему, но постарайтесь пообщаться с мужчинами поближе, поизучать их, освоите хотя бы некоторые премудрости налаживания контакта с ними, а не выскакивайте замуж за первого, кто это предложит, и только потому, что такое предложение поступило.

Если среди ваших ответов преобладали ответы «б», то в целом вы не против гражданского брака, поскольку надеетесь, что со временем он превратится в официальный. Ваш оптимизм не позволя-

ет вам отчаиваться, а практическая сметка предохраняет от романтических заблуждений. Возможно, со временем вы действительно поженитесь, но ваш прагматизм всегда будет напрягать партнера, а его недостаточная любовь к вам будет злить вас с годами супружества все больше и больше.

Если среди ваших ответов преобладали ответы «в», то гражданский брак для вас гораздо более привлекателен, чем юридически оформленный. Вы убеждены, что мужчина прилично себя ведет только до пресловутой печати, а потом начинает наглеть. И такое действительно случается, но далеко не всегда и не со всеми. Если же вы боитесь официального брака из-за имущественных соображений, то не спешите отказывать любимому мужчине на предложение «руки и сердца», а подумайте о брачном контракте, который загодя и «на века» урегулирует ваши финансовые взаимоотношения с мужем.

Впрочем, если вы совсем не уверены в том, что этот партнер — действительно ваша половинка, то и не морочьте голову себе и ему никакими браками: ни гражданским, ни официальным. Лучше потратьте время на поиски достойного партнера.

Наталья Шишкова, психолог

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

На вопросы читателей отвечает Ю. ПРОКОПЕНКО,
врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук,
обозреватель «Друга дома».

...ПЛЮС ФАНТАЗИЯ

Прочитала, что злоупотребление мастурбацией может привести к сложностям в достижении оргазма. Как же тогда быть, если эти сложности и так существуют? Прибегаю к мастурбации очень редко, но это для меня единственный способ достичь оргазма. Любое «неправильное» прикосновение к клитору может даже сбить возбуждение. Прерывание ласки, даже кратковременное, или ее переключение на другой объект — тоже. Как же тогда развивать чувствительность клитора?

Марина. г. Сергиев Посад Московской области.

Вопрос довольно сложный. По письму видны сразу несколько особенностей развития сексуальности, которые и обусловили проблему. Но вопросов, никак не отраженных в письме, еще больше, поэтому медицинская консультация на эту тему возможна только на личном приеме. А чего-то достичь на бытовом уровне можно. Для начала нужно изучить собственную чувствительность клитора и окружающих областей. Это делается медленно, с чувством, с толком, с расстановкой, повторяя ознакомление много раз, но при этом не сбиваясь на голую технику: прошлась по этому месту, притронулась — и все. Желательно, чтобы прикосновения сопровождались эротическими представлениями или фантазиями. Для повышения чувствительности клитора можно регулярно (2-3 раза в день по 5-10 минут) втирать в область клитора гепариновую мазь или гепароид. Они улучшают кровообращение и питание нервных окончаний, которые и являются основой эрогенных зон. При этом твердо помните, что речь не идет о мастурбации. При мастурбации цель одна — поскорее достичь оргазма, а тут необходимо просто более глубоко втереть лекарство. Поэтому когда будет возникать возбуждение (а оно будет появляться, хотя, может, и не с первого раза), его не нужно нагнетать, а наоборот, удерживать на одном уровне, чтобы организм как бы постепенно распробовал это ощущение и привык к нему. Но! В то же время не нужно и заглушать это возбуждение. Если возбуждение было и исчезло — тоже нормально, ведь организм как бы тренируется. Ну а если дойдете до оргазма — отлично, хотя это и не было целью манипуляций. При этом движения желательно совершать примерно такие, какие сможет воспроизвести партнер или вы сами при сношении. Но все-таки лучше вначале посетить сексолога, потому что какие-то психологические проблемы могут здорово затянуть процесс или даже сделать его неэффективным.

ТОРОПЛИВОСТЬ НЕ ПОМОЩНИК

У меня крупная проблема — острые боли при попытке секса. Было больно и в первый раз, и сейчас, уже через 3 месяца. И даже если парень вводит палец, тоже больно. А все остальное приятно. Что нам делать?

Ольга. Алтайский край.

Боли при сношении могут быть физического происхождения или психологического. Чаще всего боли, имеющие материальную основу, начинаются в связи с какими-то заболеваниями после периода обычной нормальной половой жизни. Но болевые ощущения, которые возникают при первом половом сношении, чаще зависят не от особенностей строения половых органов, а от психологического фактора — от чрезмерного страха боли.

«Свести с ума любую женщину, особенно не избалованную вниманием и лаской, совсем нетрудно», — утверждают ловеласы. И не обязательно для этого быть Аполлоном. Важно, чтобы каждый ваш шаг, каждое движение были ей приятны, «заводили» ее. И это в самом деле так.

ЧЕГО ЖЕ ЖДЕТ ОТ ВАС ЖЕНЩИНА?

НЕМНОГИЕ люди вполне могут обладать физическими недостатками, и уж конечно у всех периодически бывают небольшие проблемы в сексе.

ху так, чтобы основание пениса терлось о клитор. Не стремитесь к глубокому и сильному проникновению члена по влагалище: пусть бедра (ваши и ее) плотно прижимаются друг к другу, а двигаются навстречу

ОТ ВАС ЖЕНЩИНА?

Было больно и в первый раз, и сейчас, уже через 3 месяца. И даже если парень вводит палец, тоже больно. А вся остальная приятно. Что нам делать?

Ольга. Алтайский край.

Боли при сношении могут быть физического происхождения или психологического. Чаще всего боли, имеющие материальную основу, начинаются в связи с какими-то заболеваниями после периода обычной нормальной половой жизни. Но болевые ощущения, которые возникают при первом половом сношении, чаще зависят не от особенностей строения половых органов или заболеваний, а от чрезмерного страха девушки перед новыми действиями и ощущениями. Это называется вагинизмом.

То есть получается замкнутый круг: боль возникает от страха возникновения боли. Между тем подавляющее большинство женщин либо вообще не испытывали никаких отрицательных ощущений при дефлорации, либо описывали их как непривычные, но не неприятные и уж тем более не болезненные.

Несмотря на то, что материальной основы для боли нет, женщине от этого ничуть не легче — боль всегда боль, она не позволяет расслабиться телом и душой, отдаться положительным ощущениям. Наоборот, вначале идет страх, который усиливает обычные ощущения, пока те не превратятся в чрезмерные, то есть болевые. Потом происходит сжатие мышц влагалища, контакт с пенисом становится слишком сильным — и боль возрастает. Паника в мозгу нарастает — и вновь усиливается спазм влагалища...

В бытовых условиях можно попробовать чисто техническими усилиями уменьшить ощущения от полового контакта, чтобы женщина постепенно поняла, что происходящее если и не приносит наслаждения, то, во всяком случае, не болезненно.

Во-первых, следует обильно смазать и вход во влагалище, и пенис. Нередко проблемы бывают связаны именно с нехваткой смазки, которая не вырабатывается из-за недостатка возбуждения, а попросту — от страха. Смазки могут быть любые — от вазелина до нейтральных косметических кремов, но лучше пользоваться гелевыми смазками, которые во множестве продаются в любом секс-шопе.

Во-вторых, женщине нужно принять удобное для нее положение, а не то, в котором партнер хотел бы иметь сношение. По молодости и из-за отсутствия опыта бывает так, что на долю первого контакта приходится какое-то акробатическое упражнение, залавшее в душу еще подростка при просмотре порнофильма. Может быть, такая поза и осуществима в будущей интимной жизни, но уж никак не с девственницей, трясущейся от страха.

А возможно, что девушке будет гораздо удобнее самой сесть на пенис партнера, занимая именно ту позу, которая будет наименее чувствительной, произвольные или осознанные движения телом, вращения или наклоны тазом могут значительно облегчить проникновение пениса.

Но если в течение 5-6 попыток дефлорация так и не состоится или если боль повторяется раз за разом, не стоит избегать визита к сексологу и гинекологу. Ведь болезненность может зависеть и от особенностей строения влагалища или какого-то заболевания, которое ни в чем другом себя не проявило, пишет «Друг дома».



НОРМАЛЬНЫЕ люди вполне могут обладать физическими недостатками, и уж конечно у всех периодически бывают небольшие проблемы в сексуальном плане. Это жизнь. Ожидать от себя постоянной готовности и пребывать в напряжении из-за этого — верный путь нажить себе неприятности. Между тем достаточно изучить некоторые несложные приемы — и победы на любовном фронте вам обеспечены.

Практически всем женщинам для достижения оргазма требуется много времени. Мужчины же, напротив, могут очень быстро подняться к вершинам удовольствия. Но при этом партнерша остается неудовлетворенной. Что делать в таком случае? Выход есть — мужчина должен научиться как можно дольше оттягивать момент семяизвержения. А помогут вам в этом следующие приемы.

— Освойте так называемую технику Кегеля (по имени врача, ее придумавшего). Суть ее состоит в следующем. Необходимо поочередно напрягать и расслаблять мышцы, которые помогают сдерживать мочеиспускание. Напрягите их, сосчитайте до трех и расслабьте. Прodelайте упражнение 10 раз и регулярно повторяйте до тех пор, пока мышцы не станут такими же упругими, как и ваши бицепсы.

— Во время полового акта старайтесь насколько возможно оттянуть момент своего оргазма. Как только вы поймете, что он вот-вот наступит, замедлите движения или даже совсем прекратите двигаться, дабы избежать дальнейшей стимуляции полового члена. Одновременно с этим напрягите те мышцы, о которых говорилось выше.

— Соблюдайте правила личной гигиены. Забудьте сказки о том, что женщины обожают запах «настоящего мачо», то есть подобный тому, который распространяет вокруг себя вспотевший футболист. На самом деле они предпочитают того мужчину, который вымыт и ухожен. И это не чьи-то досужие домыслы, а результаты многочисленных опросов, проведенных среди представительниц прекрасного пола: 85% из них не выносит запаха немытых мужских половых органов, 65% не может терпеть дурной запах изо рта, 61% не любит волосатых, пахнущих потом вперемешку с дезодорантом подмышек. Но еще более ужасными считаются немытая голова, не подстриженные ногти и ноги, распространяющие отвратительный запах. Наличие хотя бы одного из перечисленных «достоинств» способно свести на нет все таланты соблазнителя. Так что, получив от ворот поворот, надо не изумляться, а задуматься. Если ваша партнерша по каким-то таинственным для вас причинам избегает близости, поразмыслите прежде всего над вопросами собственной гигиены.

— Вы мечтаете о том, чтобы партнерша испытывала оргазм от каждого полового сношения? Этого можно добиться, если соблюдать правила ТРПА (техники регулировки полового акта), недавно изобретенной американцами. Итак, лежа сверху, введите член во влагалище. При этом верхняя часть вашего туловища должна опираться не на грудь или живот партнерши, а на собственные руки, согнутые в локтях. Начните легонько двигать бедрами вперед и чуть-чуть квер-

ху так, чтобы основание пениса терлось о клитор. Не стремитесь к глубокому и сильному проникновению члена во влагалище: пусть бедра (ваши и ее) плотно прижимаются друг к другу, а двигаются навстречу друг к другу короткими ритмическими движениями только лобки. Подобные движения не столь утомительны по сравнению с той акробатикой, которую мы привыкли видеть в кино (и которая, кстати, доставляет меньшее удовольствие), а из-за того что происходит практически непрерывная стимуляция клитора, ваша партнерша заводится по-настоящему.

— Одно из главных правил — научиться стимуляции клитора. Этот крохотный орган нуждается в нежном с ним обращении. Его не надо энергично массировать. Забудьте и о похлопывании, покусывании и пощипывании клитора. Лучше представьте, что вы катаете между пальцами нежную молодую горошинку. Помните: область непосредственно вокруг клитора чрезвычайно чувствительна, поэтому лучше делать круговые движения вокруг него, чем ласкать сам клитор. Лучше оставьте в покое кончик клитора и нежно, круговыми движениями, касайтесь обеих малых половых губ у его основания.

— Женщины обожают ласки. На теле множество эрогенных зон, и слишком часто мужчины, уделяя внимание соскам или ягодицам, совершенно забывают об остальном. Экспериментируйте с различными способами поцелуев и поглаживаний. От кончиков пальцев до затылка изучайте все реакции дамы и исследуйте все чувства, которые она переживает. Фантазия может обогатить сексуальное общение. Но при этом нельзя забывать и о такте. Например, едва ли уместно после первой ночи, проведенной с избранницей, требовать от нее одеваться в черный латексный костюм из секс-шопа. Весьма вероятно, что она обидится, решив, что возбуждает вас только в таком наряде. Возможно, вам всегда хотелось быть привязанным к спинке кровати черным шелковым чулком. Или вы дрожали от возбуждения при мысли о любовном поединке на куче мусора. Но прежде чем приступить к исполнению своих заветных желаний, поинтересуйтесь, понравятся ли подобные игры вашей даме. Главное — не превращайте секс в обыденность. Это не нужно ни вам, ни ей.

— Одна из основных мужских ошибок — после наступления оргазма отвернуться к стене и захрапеть. В соответствии с недавно проведенными исследованиями большинство женщин не хочет, чтобы по окончании секса ласки и нежность тут же прерывались. Поэтому любовная «постлюдия» не должна носить рутинного характера, а общих универсальных правил для нее не существует. Просто делайте то, что нравится вам обоим. Одни пары просто молча лежат в обнимку, другие — разговаривают, третьи — смотрят телевизор, четвертые — совершают совместный набег на холодильник. Но в любом случае вы должны испытывать приятную расслабляющую лень и настроение, которое можно выразить примерно так: «Мне очень приятно быть с ней вдвоем». Об этом пишет сексолог, кандидат психологических наук Андрей ВОРОНОВ в газете «Частная жизнь».

ЗВЕЗДЫ
ГОВОРЯТФЕВРАЛЬ
2003

Февраль — самый короткий из всех месяцев, 28 дней — почти повсеместно считается и самым тяжелым. В старину полагали, что в феврале особенно несчастны пятницы. Слово февраль, или февруарий, пришло из Византии. Оно связано с обрядом очищения (латинское «февруариус» — очистительный). Название «февраль» в старинных святцах встречается с половины XI века. На Руси этот месяц называли снежень — по обилию пышных и снежных сугробов. О влиянии космических факторов на людские судьбы рассказывает Вячеслав Семенов, действительный член Международного общества астрологии и оккультизма. Кстати, напомним, что февраль — последний месяц зимы, он «солнце на лето поворотит и три часа дня прибавит». Согласно же календарю счастливых камней, февралю соответствует аметист — фиолетовый прозрачный горный хрусталь, от светлого до густо-фиолетового, при искусственном освещении — темно-лиловый, кроваво-красный. По нраву февралю и молочно-белый оникс.

...ВЫПАДУТ ПРЕКРАСНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

из обоих выберетесь скоро и благополучно. Ветреный рыцарь вернется к прежней даме с подарком и покаянием.

Но в конце месяца проявляйте повышенную серьезность в делах.



РАК (21 июня — 20 июля).

В феврале у вас порой будет возникать нелегкий выбор между «надо» и «хочу». Вам предписана повышенная осторожность при хранении документов, не подлежащих широкой огласке. Тщательно изучите «подводные камни», прежде чем ставить свою подпись. Возможно,

вами хотят сотрудничать. Но если навалится смертельная усталость, постарайтесь на два-три дня уехать «в глушь, в Саратов», где сможете в уединении привести в порядок нервы и мысли. Возможно, именно в отрешенности от мира брэнного вы зримо увидите решение сложной проблемы, над которой уже давно бьетесь. Или определитесь с сердечными привязанностями.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Февраль — месяц вашего стабильного продвижения к поставленным целям. Главный помощник и советчик — ваши интуиция, творческий потенциал и логическое мышление. Вероятно, партнеры будут из благих намерений навязывать вам свои решения, следует тактично отклонить их и поступать по собственному разумению. Что и позволит вам заручиться поддержкой новых партнеров, наладить удачные контакты в деловых кругах. В итоге, если начальство еще вас не оценило полностью, оно в будущем будет кусать себе локти.

Как представляется астрологу, третья декада — период наиболее благоприятный. Конец месяца воздаст вам сторицей, если вы успешно преодолеете козни конкурентов, злословие сослуживцев, а также вероятные болезни и травмы.

Сердце неоднократно учащенно забьется от встречи с весьма привлекательной особой противоположного пола. Даже у примерных супругов не раз возникнет сильнейший соблазн завести любовную связь «на стороне». Но флирт будет скоротечен.



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Возможно, вас мучает нудная рутинная еже-

дневная работа, не приносящая никаких видимых результатов, ни надежды на более светлую перспективу. В этой ситуации вы споря рискуете совершить весьма опрометчивый поступок. Поэтому старайтесь



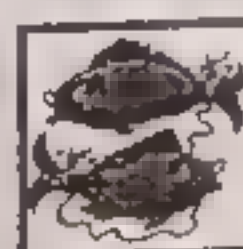
КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января).

Дорогие Козероги, не испытывайте судьбу в игре случая — вам почти наверняка не повезет. Деловые операции, кажущиеся удачными, могут оказаться проигрышными. Да и вообще, для родившихся под вашим знаком месяц будет сложным. Поэтому соблюдайте максимальную осторожность и бдительность во всем.

Если у вас все будет «валиться из рук» — не унывайте. Досадные упущения, которых вы легко избежали бы в другое время, могут происходить с завидной регулярностью. Много времени тратится впустую. Не спорьте с начальством, остерегайтесь злокозней коллег.

Но скоро все уляжется само. Во второй половине месяца обстоятельства начнут постепенно меняться к лучшему, вы увидите шанс наверстать упущенное время и нереализованные возможности.

Супруги несколько холодны, однако о разрыве семейного союза речь не идет. Терпеливые поклонник и поклонница добьются взаимности со стороны объекта своего вожделения. Однако остерегайтесь флиртовать на работе. И не афишируйте свои связи — очень много завистников.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Принимайте лишь хорошо взвешенные решения — никаких импульсивных поступков! Скрупулезно придерживайтесь своего рабочего графика, особенно в отношениях с партнерами. Вам могут предложить новую престижную должность на нынешней работе и одновременно занятость с весьма высокой зарплатой в коммерческой структуре. Правильный выбор подскажет только интуиция, однако звездочет считает полезным напомнить вам слова евангелиста: «Оставайся всяк на своем месте».

В третьей декаде вы приобрете-

совершения крупных покупок и операций с недвижимостью, в первую очередь земельными участками.

Большие возможности сулит февраль для людей целеустремленных, работающих, увлекающихся новыми идеями. Поэтому работайте на совесть, с полной отдачей, начальство увидит ваш порыв и отметит.

В феврале одинокие Овны имеют реальный шанс обрести надежного спутника жизни.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Как видится астрологу, самое тяжелое для вас время в феврале — первая декада. Наберитесь терпения, постарайтесь в это время заняться индивидуальным творчеством, если есть возможность — отдохните на природе. Уделите также внимание здоровью, возможно, проявление хронических болячек, которые прежде вас донимали.

Судя по конфигурации планет, затем в вашей жизни наступит

кто-то из вас почувствует себя в западне. Может возникнуть определенная натянутость в отношениях с коллегами и начальством. Вы рискуете допустить некое упущение, которое будет мгновенно использовано недоброжелателями. Но в конце месяца ситуация начнет улучшаться.

Многие представительницы прекрасного пола начнут заметно прибавлять в весе. Постарайтесь не допускать этого — весной тяжело будет сбрасывать лишние килограммы.

Одинокие Раки, кстати, приближаются к некоему весьма интересному любовному повороту. Не упускайте своих шансов.

Сolidным Ракам не помешает флирт с особой противоположного пола, но не сослуживцем. Постарайтесь не распространяться о своих амурных победах.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Собственные дела реализуйте лишь при полной уверенности в успехе. Потому

Но скоро все изменится. Само-
стоительная работа начнут посте-
пенно меняться к лучшему, вы
имеете шанс наверстать упущен-
ное время и нереализованные
возможности.



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Вы будете работать максимально активно, и все у вас будет получаться. Но к реализации грандиозных планов подходите максимально осторожно, только с проверенными партнерами при абсолютной уверенности в реализации намеченного.

В конце второй декады вы получите приятное известие или некую благую жизненную перемену. Именно в этот период следует подавать прошение или писать заявление — в скором времени на него будет наложена положительная резолюция. Бизнесмен, столкнувшийся с недостатком средств, получит ссуду на льготных условиях. Безработный имеет реальный шанс подписать выгодный трудовой контракт. Инвестиции начнут приносить должные дивиденды. Можно вступать в долгосрочные финансовые обязательства.

но занятость с весьма высокой скоростью и коммерческой структурой. Правильный выбор подкажет только интуиция, однако звездочет считает полезным напомнить вам слова евангелиста: «Оставайся всяк на своем месте».

В третьей декаде вы приобрете новых партнеров, которые увлекут вас грандиозными планами. Подходите к рассмотрению проектов осторожно. Хотя, как считает астролог, если все выверить, то может получиться хорошая комбинация.

Проявите внимание к здоровью, возможны травмы и обострение хронических болезней. Ни в коем случае не пускайте дело на самотек.

Одинокие дамы имеют возможность встретить свою половинку. Только внимательно осмотритесь вокруг.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Провидение всегда справедливо, поэтому каждому воздастся по заслугам. Не держите ни на кого зла, проявляйте такт и благоразумие, дипломатические способности. Тогда все у вас получится. Объективно февраль благоприятен для

даже в это время заняться индивидуальным творчеством, если есть возможность — отдохните на природе. Уделите также внимание хронических болячек, которые прежде вас донимали.

Судя по конфигурации планет, затем в вашей жизни наступит полоса благоприятных перемен, многие из вас продвигаются по служебной лестнице, пополняют накопления, отправятся в увлекательную зарубежную поездку. Вам выплатят все старые долги, и вы почувствуете себя настоящим кормильцем в доме.

Пресловутой «сильной половиной» следует помнить, что невнимание — даже по самым объективным причинам — к супруге или любовнице может бросить их в объятия некоего соблазителя.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Вам выпадут прекрасные возможности, о которых вы лишь мечтали долгое время. Сказочная удача будет сопутствовать вам на службе, в предпринимательстве, любви и игре случая — лотерее, бегах, рулетке или за зеленым столом. Кто-то въедет в новую квартиру

или собственный коттедж. Астролог уверен, что в особом фаворе планет окажется прекрасный пол.

Единственная опасность может исходить от вас самих, если поддадитесь «голововокружению от успехов» и пустите дела на самотек — все может пойти кувырком и наперекосяк. Жизнь, полная всплесков авантюрной романтики, будет отмечена некоей любовной интригой. Не исключено, что вы очертя голову броситесь сразу в два сексуальных омуты. Впрочем,

флирт с собой или с кем-то из своего пола, но не сослуживцем. Постарайтесь не распространяться о своих амурных победах.



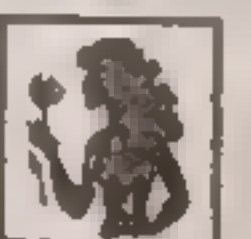
ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Собственные дела реализуйте лишь при полной уверенности в успехе. Потому что хотя в целом февраль вполне благоприятный месяц, но некоторые капризы Фортуны не исключены. Как считает астролог, большинство из вас сможет пополнить накопления или хотя бы залатать прорехи в семейном или личном бюджете.

Постарайтесь не вступать в конфликты с сослуживцами, властными дамами, проявляйте такт и благоразумие. Но, если вы по натуре мстительны, то сможете свести счеты с давним или новым врагом. Однако лучше простить ближнему его прегрешения.

Планеты особо благоволят в делах энергичным дамам. Юная и привлекательная Львица победит на конкурсе красоты. Новое знакомство выльется в длительную сердечную связь, если не поспешите вступать в интимные отношения. В первой декаде весьма велика вероятность нежелательной беременности.

Бойтесь простуды, инфекций и травм, в противном случае вы рискуете потерять драгоценное время. Если представится возможность, отдохните несколько дней.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

Как видится астрологу, вы сможете преодолеть некоторые неизбежные трудности, наверстать упущенное время и посрамить конкурентов. Для осуществления некоего предприятия вам, по всей видимости, потребуются деньги свыше тех, которыми вы располагаете. С уверенностью можно сказать, что вы получите заем на весьма выгодных условиях. Теперь от вас потребуются энергичные целенаправленные усилия при правильно означенных приоритетах.

Снежный ком работы во второй половине февраля нарастает лишь потому, что вы добились признания в своей сфере деятельности — вам доверяют, с



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 22 декабря).

Возможно, вас мучает нудная рутинная ежедневная работа, не приносящая ни видимых результатов, ни надежд на более светлую перспективу. В этой ситуации вы сгоряча рискуете совершить весьма опрометчивый поступок. Поэтому старайтесь просчитывать, как хороший шахматист, несколько ходов вперед.

Ищите эмоциональную опору в близком, хорошо понимающем вас человеке и на данном этапе ни в коем случае не флиртуйте. И еще один совет: посетите храм Божий, поставьте свечку и пожертвуйте, сколько можете. Это вернет душевное спокойствие.

Во второй половине месяца ситуация начнет быстро улучшаться. Вы сможете приступить к реализации собственных проектов. У вас возрастет жизненный потенциал, творческие способности, появятся оригинальные решения проблем, и вы снова будете на коне. Со всеми вытекающими из этого последствиями.

Можете даже спокойно флиртовать с давно симпатизирующими вам особами противоположного пола, это выльется во всепоглощающую страсть. Но крылья не обожжете.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Большую часть времени родившиеся под этим знаком будут тратить в суете, мелких делах, семейных разборках. Все это, конечно, не смертельно, однако наберитесь терпения и не ждите неимоверных взлетов в феврале.

Действуйте сугубо самостоятельно. В данный период вступайте лишь в краткосрочные договорные обязательства, которые могут быть завершены в первую декаду. Сделка, заключенная на отдаленную перспективу, обернется сплошной головной болью.

Постарайтесь уделить внимание здоровью, пройдите диспансеризацию. Бойтесь хронических заболеваний и остерегайтесь травм. Не совершайте дальних поездок, особенно на автомобиле. Если есть возможность, хоть на несколько дней поезжайте на природу.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

для лечения и профилактики
простудных заболеваний

НЕ ИМЕЮТ
ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

СОВМЕСТИМЫ С ДРУГИМИ
ЛЕКАРСТВАМИ

ОТПУСКАЮТСЯ
БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА

Консультация врача

(095) 236-61-48

Витаминный комплекс
"КАСКАТОЛ",
"Шиповник", "ЭХИНАЦЕЯ",
эликсиры "ЭДАС", "ВИТА-ДАР",
капли ЭДАС-150 -
восстанавливают сниженный
иммунитет, оказывают
общеукрепляющее действие,
снабжают организм
необходимыми витаминами,
минеральными веществами,
пектинами, сахарами,
органическими кислотами

ЭДАС-103 (капли)
ЭДАС-903 (гранулы)

Острые вирусные инфекции, грипп

Рекомендованы Комитетом здравоохранения Москвы

ЭДАС-131 (капли)
РИНИТОЛ-ЭДАС
Насморк

ЭДАС-104 (капли)
ЭДАС-904 (гранулы)
Кашель

ЭДАС-105 (капли)
ЭДАС-126 (полоскание)
Боль в горле

В аптеках, реализующих данные препараты, обращайтесь по адресу:
Москва, ул. Е. Серпуховская, 10. Заказы почтой составляются с указанием:
наименования и количества; почтового индекса, адреса и Ф.И.О. Получателя
Тел.: 34-99 237-05-82, 237-34-46. http://www.edas.ru, e-mail: moscow@edas.ru

ПРОСТО АНЕКДОТ

Урок арифметики. Учительница задает Вовочке вопрос:

— Вот представь, я даю тебе 200 долларов. Ты отдаешь 50 долларов Машеньке, 50 долларов Леночке и 50 долларов Наташеньке. Что у тебя будет?
— Оргия...

Учительница спрашивает Вовочку, что импортирует в нашу страну Индия. Вовочка подумал и говорит:

— Не знаю.
— Ну, подумай, вот вспомни, что вы семей пьете по утрам?
— Что, уже и рассол в Индии покупаем?!

— Вовочка, сбегай в контору, узнай, дают ли сегодня отцу зарплату.
— Дают, — отвечает сын.
— Откуда ты знаешь?
— Отец утром с собой соленый огурец взял.

На столбе два электрика смотрят на упавший провод. Мимо идет старушка.

— Эй, мамаша, подай провод! Старушка подала.
— Спасибо, мамаша.
Когда бабушка скрылась, один другому говорит:
— Ну, вот я же говорил — земля. А ты фаза, фаза...

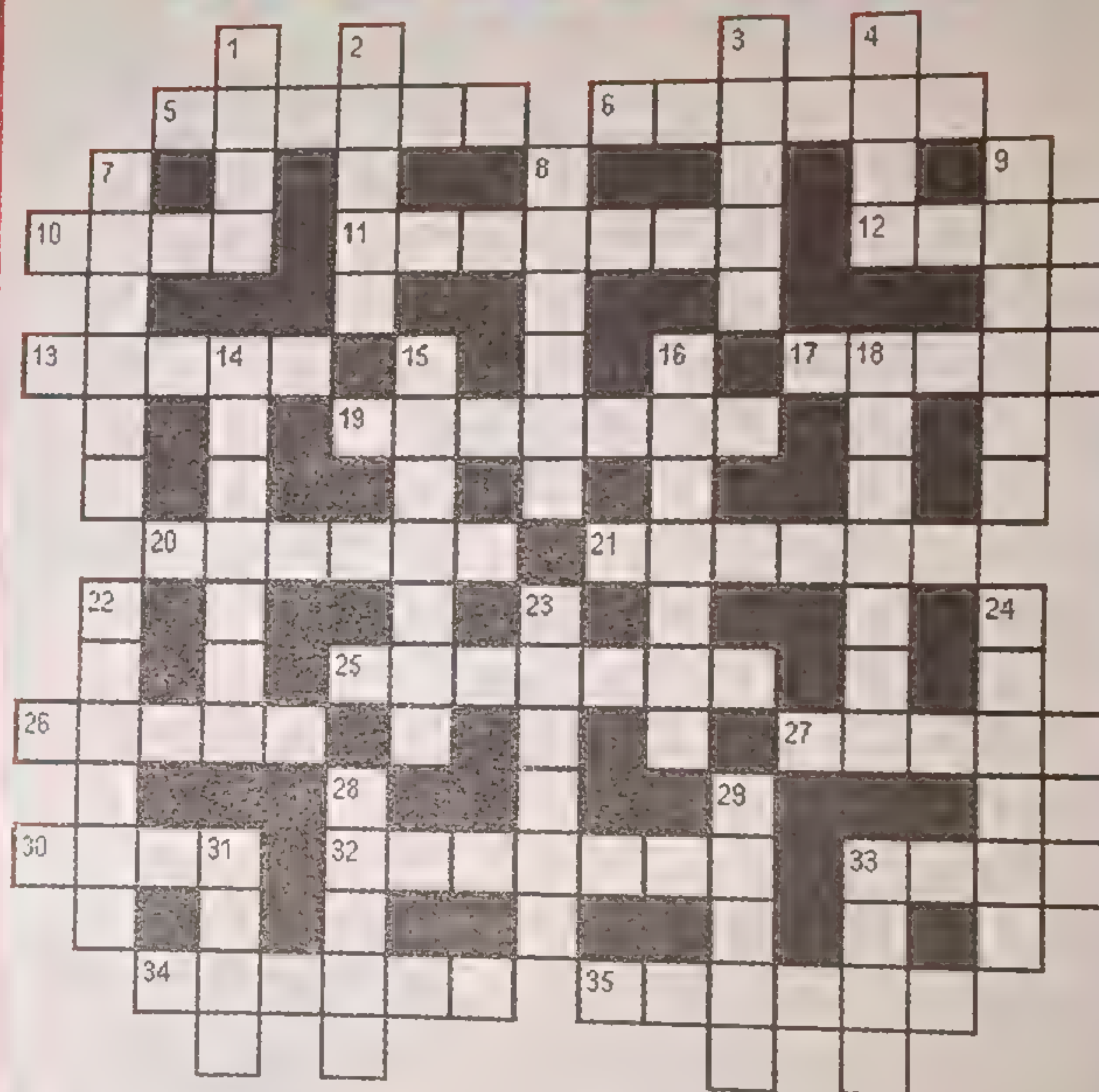


КОНКУРС ДА

Рисунки В. ШУКИНА И Г. ЖИВУШКОГО

...Так это же
любовник моей жены!
Какая приятная встреча!...

КРОССВОРД



По горизонтали: 5. Штрафной удар в хоккее. 6. Эта пряность стимулирует образование желудочного сока, обладает желчегонным действием, возбуждает аппетит. 10. Чтобы узнать друг друга, ее необходимо съесть не менее пуда. 11. Выдающийся итальянский певец. 12. Его заводят, когда установлен факт преступления. 13. Предшественник калькулятора или арифмометра, долго не сдававший свои позиции. 17. Английский писатель, которого В. Белинский окрестил «отцом исторического романа». 19. Город Василия Алибабаевича в комедии «Джентльмены удачи». 20. Престижная американская музыкальная премия. 21. Героиня драмы А. Островского «Бесприданница». 25. Один из самых популярных современных отечественных прозаиков.

го кино, была женой В. Высоцкого. 3. Легкий вид трудовой повинности, которым Е. Онегин заменил «ярм барщины старинной». 4. Рассказ сивой кобылы. 7. Друг Незнайки, считавший, что чем больше карманов, тем лучше костюм. 8. Городошная фигура. 9. Насаживается на верх мачты или флагштока. 14. Летняя пристройка к зданию. 15. Вязаная кофта без воротника и застежек. 16. Костромской крестьянин, отдавший жизнь за царя и ставший героем оперы М. Глинки. 18. Качество женщины, о котором Майн Рид говорил в романе «Белая перчатка»: «О, ...! Единственная подлинная владычица мира! Ты можешь превратить тигра в кроткого ягненка, а ягненка сделать свирепым тигром». 22. Изношенная и истоптанная олеуха. 23. Самый популярный...

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

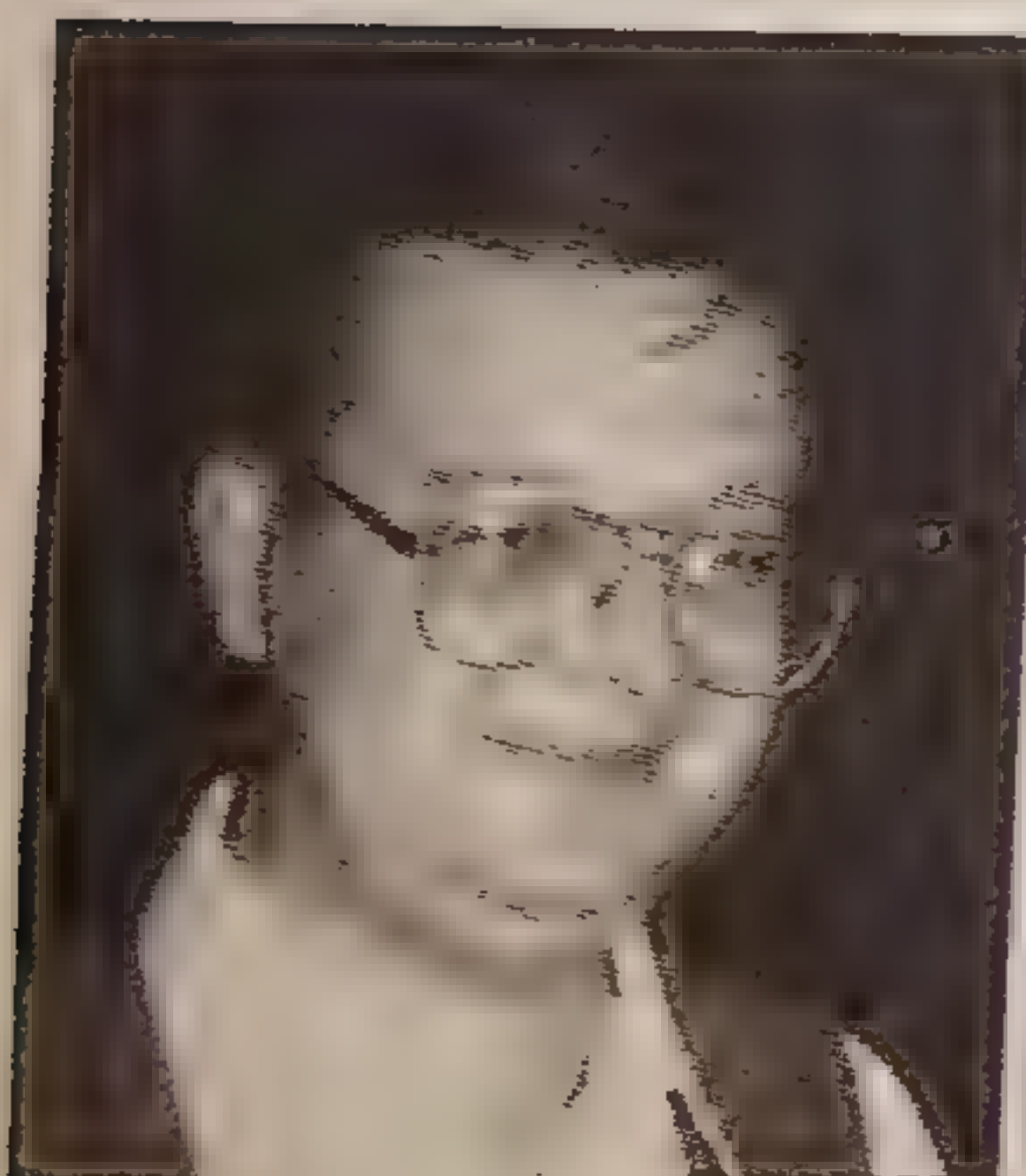
Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 799-90-88.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
и за достоверность
объявлений.

...Так это же
любвник моей жены!
Какая приятная встреча!...



ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела Андрей Юрьевич Новиков заращивает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса,

омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже во многих номерах нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте — уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеде и обретению магических способностей, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило Вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьде-

сят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». «Я еле ходил, задыхался. За один сеанс я как будто бы стал другим человеком». «После детской ветрянки мое лицо выглядело ужасно. А теперь после пятого сеанса я получила предложение руки и сердца». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, пе-

редали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, ясно-видение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Перед тем как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее без-

молвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний, например, от астмы, во многих проблемах с сердцем, почками, эндокринной системой и восстановлении кожи и любых внутренних органов, отдельный сеанс для пожилых с резким улучшением работы сердца, эндокринной и нервной системы и внутренних органов, избавление от хронической усталости за 2 сеанса, избавление от многих болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новые щечки и похудение лица — за один — два часа, ликвидация мелких дефектов кожи на

лице, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, застывание язв, ран, ожогов, мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий, депрессий, фобий, страхов; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Прерывание процесса старения за час. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, миомами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00
www.novikov777.narod.ru

«отцом исторического романа». 19. Город Василия Алибабаевича в комедии «Джентльмены удачи». 20. Престижная американская музыкальная премия. 21. Героиня драмы А. Островского «Бесприданница». 25. Один из самых популярных современных отечественных прозаиков; самый известный его роман «Чапаев и Пустота». 26. Должность, о которой мечтал мушкетер Арамис. 27. Оружие, с которым танцуют герои балета «Гаянэ». 30. Так в обиходе мы называем телевизор. 32. Земноводное, выделяющее сильный яд кураре. 33. Его можно потерять и можно ударить им в грязь. 34. Строительный материал как эталон трезвости. 35. На ней стреляного воробья не проведешь.
По вертикали: 1. «Седая» птица. 2. Звезда французского и мирового

18. Качество женщины, о котором Майн Рид говорил в романе «Белая перчатка»: «О, ...! Единственная подлинная владычица мира! Ты можешь превратить тигра в кроткого ягненка, а ягненка сделать свирепым тигром». 22. Изношенная и истрепанная одежда. 23. Самый популярный в мире соус. 24. Его проглотил крокодил в сказке К. Чуковского. 28. Ему направлял свои донесения Штирлиц. 29. Это приспособление, облегчающее сельскому жителю перемещение грузов, китайцы изобрели в начале нашей эры и называли его «деревянным волком». 31. Красная рыба, икра которой считается самой вкусной. 33. Американская актриса, сыгравшая «подружку» Кинг Конга, вошла в десятку самых любимых народом актрис.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 12

По горизонтали: 7. Апельсин. 8. Каракула. 10. Хризопраз. 11. Печка. 13. Адмет. 15. Пекин. 16. Станок. 18. Дудник. 19. Свиньи. 20. Корова. 24. Перрен. 25. Кристи. 26. Кулик. 28. Мало. 30. Кала. 31. Монпансье. 32. Стерлядь. 33. Банионис.

По вертикали: 7. Апельсин. 2. Пьеха. 3. Филипп. 4. Патрон. 5. Харза. 6. Клавесин. 9. Конкин. 12. Канаверал. 14. Дедовщина. 17. Конан. 18. Дурак. 21. Пенальти. 22. Колпак. 23. Столыпин. 26. Канада. 27. Каскад. 29. Омуль. 30. Кериб.

Рекламных
сбызлений.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Ваши истории»,
«Женское здоровье»,
«Взрок», «Спрос»,
«Женские секреты»,
«Лечебник» и др.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 180 000.
Цена свободная.
Заказ № 10182

Наши индексы 32254
(подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном каталоге
(зеленая обложка)



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

Опечата-
но в Моск-Пресса
1993 год. 3. Моск-
1993 год. 3. Моск-

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 1 ЯНВАРЬ 2003 г.

Редакция
не вступает

По данным
Российского центра
демографии и эколо-
гии, наши мужчины
в среднем живут 59,9
лет. Женщины — на
12,5 лет больше —
72,4 года.

Как выстоять в слож-
ном жизненном мара-
фоне? Что делать,
чтобы мужчинам хоть
как-то догнать подруг?

Стр. 12

**Что сохранять
в аптечке?**

Стр. 2

**Точки
акупрессуры**

Стр. 5

**Лошадиная
каша:
рецепты
с древнеримских
скрижалей**

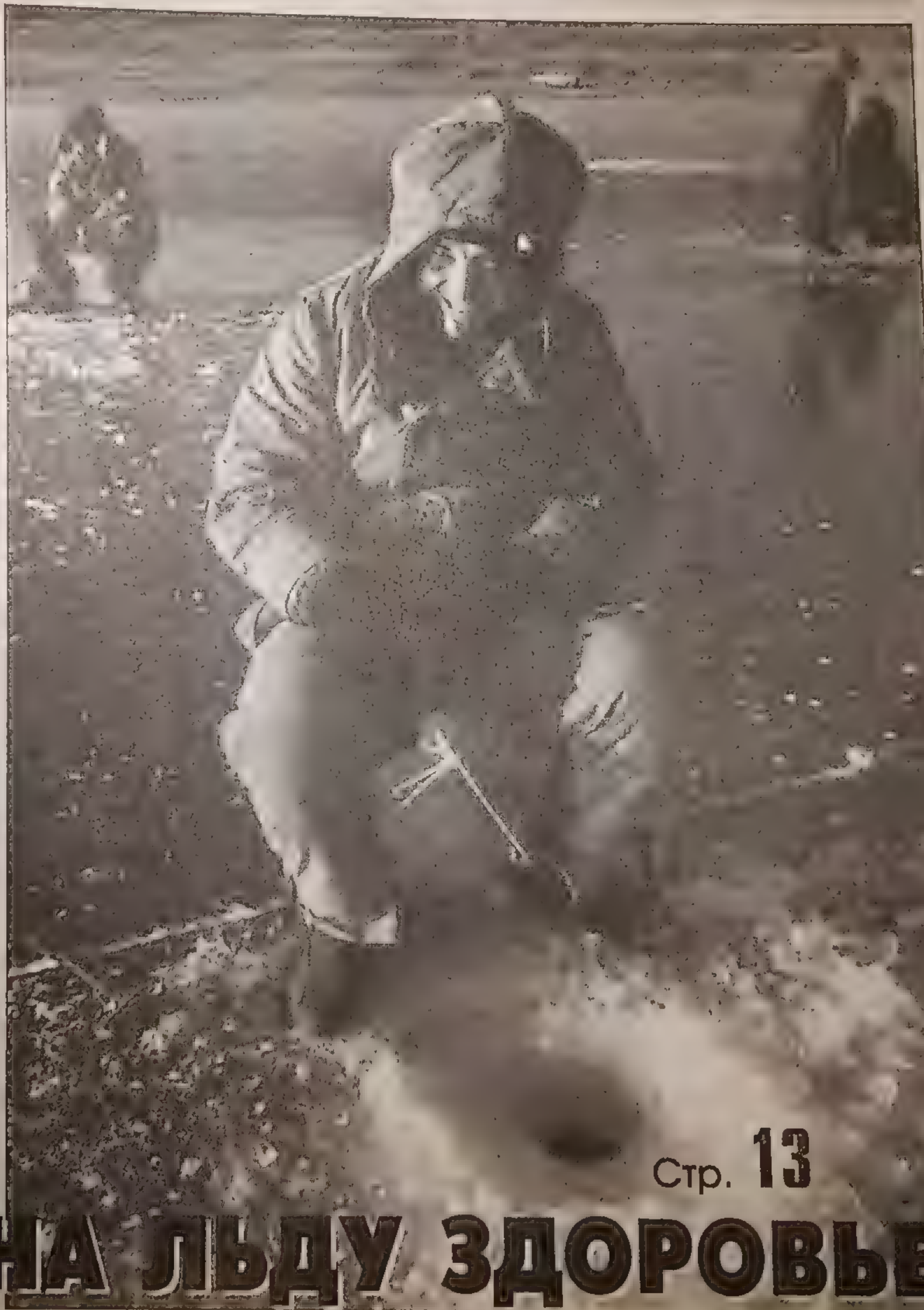
Стр. 6

**Индийский
лук от семи
недуг**

Стр. 10

**Библейские
рецепты**

Стр. 14



Стр. 13

ЛОВИ НА ЛЬДУ ЗДОРОВЬЕ

Она полна, полна моя коробочка...

Аптечка дома необходима. Но почему она состоит в основном из тех лекарств, которые мы по каким-либо причинам не употребили? К слову, порой это уже ядохимикаты, потому что срок их годности истек. Почистите свою аптечку. А чем ее пополнить? Советы на этот счет дает доктор медицинских наук В. ПРОЗОРОВСКИЙ.

Немедленной помощи в домашних условиях требуют травмы, обмороки, понос, аллергические реакции, простудные заболевания, болевые реакции, различные колики, воспаления, мелкие гнойники. Из этого и надо исходить, комплектуя домашнюю аптеку.

ТРАВМЫ

Для остановки кровотечения лучше всего пользоваться 3-процентным раствором перекиси водорода. Следует смочить им стерильную вату (бинт) и прижать к ране на 5-10 минут. Затем всю поверхность раны и кожу вокруг нее смазать раствором бриллиантового зеленого (зеленкой). Если края у раны расходятся, то их стягивают узкими полосками лейкопластыря и всю поверхность густо смазывают раствором марганцовокислого калия (марганцовкой). Он продается в виде кристаллов, которые могут вызвать сильный ожог, поэтому крепкий раствор марганцовки нужно хранить в бутылочке с притертой пробкой. Для смазывания ран марганцовокислый калий разводят в воде до цвета густого красного вина.

Сверху на рану накладывают стерильную повязку, затем ее заменяют полосками бактерицидного лейкопластыря. Если рана подсохла, ее можно замазать клеем

БФ-6 или жидкостью Новикова (клей с зеленкой).

При обильном (не капиллярном) кровотечении, которое не удастся остановить перекисью водорода, следует приложить к ране гемостатическую губку, крепко ее забинтовать, а затем немедленно обратиться к врачу.

ОЖОГИ

Если поверхность ожога невелика (не более площади ладони) и кожный покров сохранен, то обожженное место охлаждают под струей холодной воды, а потом обрабатывают спиртом (тройным одеколоном) с целью задубить кожу и не дать образоваться пузырю. Водка для обработки ожогов не годится. После этого ожоговую поверхность забинтовывают и пострадавшему дают болеутоляющее и противовоспалительное средство. Через сутки бинт снимают и, независимо от наличия пузырей, всю поверхность ожога смазывают зеленкой или марганцовкой (пузыри не вскрывать!). Если при перевязке окажется, что пузырь

вскрылся, то его трогать не надо, но перевязки придется делать каждый день, чтобы продезинфицировать рану. Если вскрытых пузырей нет, то после дезинфекции повязку можно не менять несколько дней. При помутнении жидкости в пузыре нужно ее вскрыть и полностью удалить кожицу маникюрными ножницами и далее лечить как гнойное воспаление.

УШИБЫ

Ушиб, как и ожог, нужно охлаждать в течение часа льдом или холодным компрессом. Затем место ушиба туго забинтовать. После того как повязку сняли, рекомендуется некоторое время принимать противовоспалительные (типа аспирина) и болеутоляющие средства, а также накладывать компрессы с димексидом. Для этого димексид разводят водой в соотношении 1:1 — для ноги, спины; 1:4 — для лица, женской груди.

ОБМОРОК

Обморок может быть результатом травмы, стресса, пониженного давления, сердечной слабости. Поэтому пострадавшего нужно немедленно уложить — если рядом нет кушетки, то можно прямо на пол или на землю. Надо приподнять ноги больному и поднести к носу накапанный на ватку (или любую тряпочку) нашатырный спирт. Когда человек придет в сознание, следует его усадить и накапать 30-40 капель кордиамина для возбуждения нервной системы.

ОТРАВЛЕНИЯ

При подозрении на отравление ядами — немедленно вызывать «скорую помощь». Отравления некачественной водкой — явления распространенные и угрозы для жизни не представляют.

ПОНОС

Функциональный понос может возникнуть от нервного потрясения, смены воды, плохо проваренной пищи, непереносимости некоторых продуктов и их сочетаний. Бывает и другая причина поноса: присутствие в испорченных продуктах микробных токсинов. Для его прекращения используются препараты каопектат (аттапульгит, неозентестопан) — лучше, смекта (диосместит) и имодиум (лоперамид). Любителям траволечения рекомендуется заварить плоды черники или корни кровохлебки.

Иногда понос может быть симптомом инфекционного заболевания, который вызывают стафилококки, сальмонеллы, дизентерийная палочка, холерный вибрион и т.п. В каждом случае лечение может назначить только врач. Если обратиться к врачу невозможно, то стоит прибегнуть к наиболее универсальному и нетоксичному противомикробному средству — бактриму (аналоги — бисептол, септрин).

АЛЛЕРГИЯ

Иногда возникает неправильная иммунная реакция — аллергия. Наиболее распространенные вещества, вызывающие аллергию, — это пыль (производственная, домашняя), цветочная пыльца, пищевые продукты и косметические препараты. Проявления аллергии многообразны: местный отек, слезотечение, насморк, крапивница, зуд, красные пятна на коже, сыпь, удушье. Самый доступный

ЧТО СОХРАНЯТЬ В АПТЕЧКЕ?

1. Аевит — комплекс витаминов А и Е.
2. Антигриппин — комплекс аспирина, витамина С и димедрола.
3. Аспирин — противовоспалительное, жаропонижающее и болеутоляющее.
4. Аскорбиновая кислота — витамин С, средство для повышения иммунитета.
5. Ализартрон — мазь с пчелиным ядом.
6. Бактерицидный лейкопластырь — пластырь с марлей, смоченной зеленкой.
7. Бактрим — противомикробный препарат широкого спектра действия.
8. Баралгин — комплексное болеутоляющее.
9. Бинты — требуется набор разной ширины.
10. Бриллиантовый зеленый — спиртовой раствор противомикробной краски.
11. Бромгексин — отхаркивающее.
12. Вазелиновое масло — при отравлении органическими растворителями.

13. Валокордин — спазмолитическое, успокаивающее, легкое снотворное.
14. Валокормид — успокаивающее при замедлении сердечной деятельности и гипотонии.
15. Валоседан — успокаивающее, легкое снотворное.
16. Вата — стерильная, гигроскопическая.
17. Гемостатическая губка — кровоостанавливающее средство.
18. Гидропирит — таблетки, образующие в воде перекись водорода.
19. Дексаметазон — противовоспалительные гормональные капли для глаз.
20. Диазолин — антиаллергическое средство периферического действия.
21. Дибазол — иммуностимулирующее.
22. Димедрол — антиаллергическое со снотворным эффектом.
23. Димексид — противовоспалительное средство.
24. Жидкость Новикова — клей для ран с зеленкой.
25. Ибупрофен — противовоспалительное, болеутоляющее, противотромботическое.

ДОМАШНИЙ ЛАЗАРЕТ

ПОЛОВАЯ СЛАБОСТЬ, ИМПОТЕНЦИЯ

Левзея сафлоровидная (маралий корень). Настойка: принимать по 20-30 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды. Применяется как тонизирующее при переутомлении, половой слабости.

Родиола розовая (золотой корень). Настойка: принимать по 20-40 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды. Действует главным образом на нервную систему при импотенции. Противопоказано при резко выраженных симптомах повышенной нервной возбу-

димости, гипертонических кризах, истощении корковых клеток, лихорадочных состояниях.

Барвинок. Настойка: 20 г травы барвинка малого с цветами варят на малом огне в 250 мл водки. Принимают по 8 капель 2 раза в день, утром и вечером, на протяжении 4 дней. Затем делают 2-дневный перерыв и лечение повторяют.

ГИПЕРТОНИЯ

В последние годы все большую популярность приобретает черноплодная рябина. И это справедливо. В ней содержатся витамины С, В, Е, Р, РР, каротин, сахар (до 8%), органические кислоты, марганец,

медь, бор, йод, магний, железо.

Черноплодная рябина эффективна при гипертонии и атеросклерозе. В клинике Омского медицинского института 70 больных гипертонией лечили соком черноплодной рябины. Сок назначался по 50 мл 3 раза в день в течение 1-1,5 мес. У большинства больных (75%) полностью прекратились головные боли, улучшился сон, артериальное давление крови снизилось до нормы.

Полезна черноплодная рябина и при гастрите с пониженной кислотностью, капиллярно-токсикозе, токсикозах беременных.

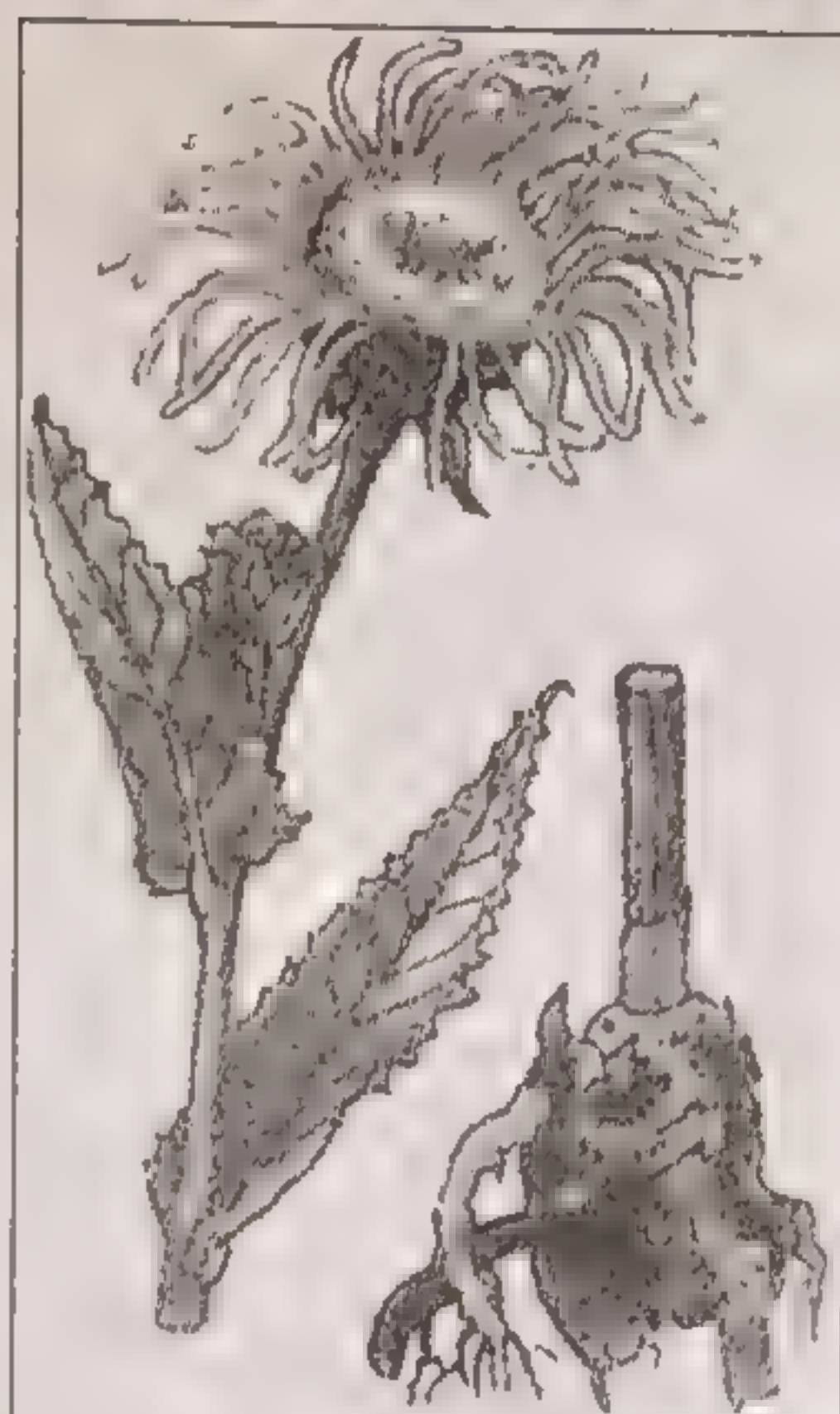
Фитонциды черноплодной рябины задерживают развитие золотистого стафилококка, дизентерийной палочки.

ДЕВЯТИСИЛЬНЫЙ БОГАТЫРЬ

У ДЕВЯСИЛА много народных названий: медвежье ухо, девятисил, дивосил, дикий подсолнух... Ему приписывали волшебные силы от девяти недугов. Растение это окружено многими тайнами и легендами. Еще Авиценна в «Каноне врачебной науки» рекомендовал пользоваться девясилем при воспалениях седалищного нерва и болях в суставах в виде лекарственных повязок из корней и листьев.

Девясил — зимостойкое многолетнее травянистое растение с прямостоящими побегами, продолговато-овальные листья по размерам приближаются к листьям лопуха, золотистые цветочные корзинки очень похожи на соцветия подсолнуха в миниатюре.

Упоминается он уже в сочинениях Гиппократов. В средние века его успешно выращивали как лекарствен-



ное растение в монастырских садах. Широко пользовались лечебными свойствами растения в тибетской и китайской медицине.

Корневища девясилы содержат эфирное масло, большое количество инсулина. В народной медицине они используются для лечения заболеваний дыхательных путей, туберкулеза, органов желудочно-кишечного тракта, при гриппе, ревматизме, сахарном диабете.

Отвар корней и корневищ девясилы широко применяется в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства. Приготовить его можно и в домашних условиях. Для этого одну столовую ложку измельченного сухого сырья в эмалированной посуде заливают стаканом крутого кипятка, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (водяная баня) 30 минут, часто помешивая, после чего охлаждают и процеживают.

Пьют в теплом виде 3 раза в день за час до еды.

Популярна мазь от чесот-

ки: столовую ложку измельченных корней девясилы тщательно размешивают со стаканом несоленого сливочного масла.

Для растирания при радикулите: 20 граммов сухих корней настаивают в 100 граммах водки в течение 10-12 дней.

Вот рецепт одного из напитков под названием «Девять сил»: 300 граммов (или 50 граммов сухих) корней девясилы измельчают и кипятят в литре воды 20 минут (сухие — 25 минут). Отвар процеживают, добавляют 100-150 граммов сахарного песка, 0,5 стакана клюквенного сока, размешивают и охлаждают.

Девясил прекрасно размножается корнями и семенами. Сеять их лучше в грунт под зиму.

А. ГЛУХОВ,
садовод-любитель.

ЛЕЧИМ ВСЕ СРАЗУ

ПАНКРЕАТИТ, гастрит и холецистит — эти три болячки обычно сопровождают друг друга, осложняя одна другую, вовлекая в воспалительный процесс еще и желчевыводящие пути. И надо лечить все три.

Правда, при гастрите с разной кислотностью различны будут и диета, и подбор трав. Но много тут и общего. Так, важнейшими моментами лечения являются тщательное пережевывание пищи, приведение в порядок зубов, исключение из рациона острых, жареных блюд и таких приправ, как перец, горчица, уксус-эссенция и даже майонез. Предпочтение отдаем тушеным, вареным блюдам, пюре, а из каш — размазным. Особенно полезны овсянка (геркулес), гречка, манка, а также соки.

При пониженной кислотности желудка полезен яблочный уксус и вишневый, яблочный и смородиновый сок, а при повышенной — соки из сырой картошки, грушевый, черничный и другие вяжущего характера.

Если кислотность не повышена, хороши и листья подорожника, молодой березы, липы, клена в квашеном виде, что сохраняет их целебные свойства, повышает вкусовые качества и усвояемость. Кстати, можно квасить и сушеные травы: растерев их ладонями, залить подсоленной водой с 2-3 кусочками черного хлеба, через 2-3 дня лакомство-лекарство готово.

А на третье рекомендуем кофе «Истринский». На пол-литра воды берем по 5 г размельченных сушеных корней одуванчика, пырея ползучего, репейника и желателно солодки или хотя бы цикория. В этом «кофе» — и желчегонное (одуванчик, цикорий), и кровоочистительное (пырей), и антитоксичное (репейник, пырей) свойства. А гормонообразующий солодковый корень можно использовать и в таблетках, и в сиропе по одной чайной ложке.

Быстрее снять воспалительный процесс в поджелудочной железе, в желчном пузыре и его протоках поможет простое и надежное лекарство — зверобой,

обладающий и желчегонным действием. Размельчив 50 г сушеной травы, настаиваем ее на 0,5 л 10-градусного спирта. Лучше использовать 50 г спиртовой настойки календулы, долив в пол-литровую бутылку теплой кипяченой воды. Еще лучше — воды 350 г и 150 г сока аптечного подорожника или 100 г сока алоэ, обладающих отличным противовоспалительным действием. Чтобы не ждать десяти дней настаивания, бутылку с пробкой поставим на сутки на батарею или на печку, но не в горячую воду, так как антибиотик зверобоя иманин боится кипячения. Пьем натошак по столовой ложке три раза в день в течение недели.

Одновременно надо бы начать пить и мумие — лекарство номер один для рассасывания рубцово-спаечных образований в поджелудочной железе, желудке, желчном пузыре и его протоках. Разовая доза 0,15 г (со спичечную головку) утром натошак и на ночь. Чтобы не отковыривать каждый раз мумие, можно растворить 5 г в стакане сока подорожника или алоэ и пить по чайной ложке. Пьют раствор 12 дней, пишет кандидат медицинских наук В. Сергеев в «Сельской жизни».



ЖИТЬ ДОЛГО

По данным Российского центра демографии и экологии наши мужчины в среднем живут 59,9 года. Женщины на двенадцать с половиной лет больше — 72,4 года.

ВЫСТОЯТЬ в сложном жизненном марафоне им помогают особенности женского организма: большая устойчивость к длительным стрессам, более высокая способность переносить боль и потерю крови, за счет женских половых гормонов — хорошая сопротивляемость атеросклерозу и гипертонии (правда, до наступления климакса). Мало того, за здоровье женщины, а стало быть, и за большую продолжительность ее жизни вступается общепринятая мораль: не кури — пожелтеют зубы; не пей — не узнаешь себя в зеркале; не передай — ни в одну юбку не влезешь!

Что же делать, чтобы мужчинам хоть как-то догнать подругу? Чтобы если уж нельзя жить вечно, то хотя бы «жить долго и умереть в один день»? Выход на самом деле есть: по статистике, те из российских мужчин, кто «дотягивает» до шестидесяти, живут еще, как минимум, 12-14 лет, а многие и того больше.

То есть в большинстве случаев «среднюю продолжительность жизни» мужчины укорачивают себе еще в молодом и зрелом возрасте. Когда, если куришь и пьешь, — значит, взрослый; гоняешь сломя голову по дорогам — крутой; в походе спишь на голой земле — герой! А семья и дети, которых надо поднять и защитить? А карьера, которую надо делать несмотря ни на что? А стрессы, которые подстерегают на каждом шагу? И получается, что если женщину охраняет природа, то мужчина продлить свою жизнь может только сам. И это непреложный, проверенный наукой факт.

Узнать, не углубляясь в сложные вычисления, избыточна у вас масса тела или вы в полном порядке, очень просто: берете у жены обычную сантиметровую ленту и измеряете ею объем собственной талии. И если она (талия) не более 94 сантиметров, можно пока не беспо-

БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ТУЧНЫХ:

1. Атеросклероз, гипертония с инсультами, ишемическая болезнь с инфарктами миокарда.
2. Один из типов сахарного диабета (второй).
3. Нарушение эрекции
4. Развитие рака простаты.
5. Желчекаменная болезнь.
6. Жировая дистрофия печени.
7. Варикозная болезнь (тромбофлебит).
8. Остеопороз.
9. Нарушение сна и нарушение дыхания во время сна.

коиться. А вот если больше и даже намного, стоит задуматься о сбалансированном питании. Понятно, что задумываться о нем нужно всем, но особенно чересчур толстым и чересчур худым. Что же стоит за этой фразой из китайской грамоты: «сбалансированное питание»?

Во-первых, количество еды. Чаще всего мы впихиваем в себя столько пищи, сколько организму совсем не нужно. Происходит это от детской привычки есть много, которая вызвана потребностями растущего организма. Кроме того, сегодня в нашем рационе очень много рафинированной пищи, в которой мало витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ, поэтому такой еды хочется больше и больше. А от этого развивается самое обыкновенное чревоугодие, входящее, как известно, в семь смертных (заметьте!) грехов.

Но если все же очень хочется кушать, то есть несколько простых правил, которые позволят вам сохранить фигуру, оставаясь сытым и здоровым.

Вам нужны витамины, микроэлементы и — для нормальной работы кишечника — клетчатка (иногда ее называют «грубой»). Все они присутствуют в хлебе

грубого помола или содержащем отруби, в мюсли, нешлифованном рисе, немолотых злаках (пшеница, пшено, гречка). А также в овощах и фруктах, которых должно быть как можно больше. Лучше — свежих. Овощи вполне заменят высококалорийные, но малополезные гарниры: макароны, рис, жареный и тушеный картофель.

Фрукты лучше есть на голодный желудок.

Сладкое доводит до избыточного веса. Кроме того, организм устает усваивать избыток сахара, а от этого развивается сахарный диабет (второго типа).

Полюбите творог, кефир, йогурт и все прочие кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира — они восстанавливают нормальную кишечную флору.

Мясо бывает разным — гораздо лучше постная говядина, курица (только без кожи), индейка, телятина.

Бутерброд с икрой к рюмке холодной водки — дело приятное. Но — вредное.

Снижать вес лучше постепенно — не более чем по 0,5-1 килограмму в неделю. «Быстрая сгонка» может не только вернуть прежние размеры, но довольно быстро их увеличить. Осторожно относитесь к разного рода «чудодейственным» препаратам по коррекции веса, которые рекламируют газеты и телевидение. Снижение избыточной массы тела только на 5-10 процентов и длительное поддержание ее на этом уровне снижает смертность: от сердечно-сосудистых заболеваний — на 9 процентов, от онкологических заболеваний — на 37 процентов, от сахарного диабета и его осложнений — на 44 процента.

А вот рыба — полезна: в ней содержатся необходимые аминокислоты, микроэлементы и уникальные жирные кислоты, которые в противовес жирам «мясного» происхождения препятствуют развитию атеросклероза.

Способствует снижению в крови холестерина употребление растительного масла. Понижает его содержание и хорошее красное вино. Правда, в небольших количествах — около 150 граммов в день.

Пиво назвать полезным продуктом сложно, хотя сами по себе пивные дрожжи богаты хромом, регулирующим в организме баланс инсулина и глюкозы, а также марганцем, фосфором, кальцием, железом и витаминами группы В. Но их можно получить и в виде пищевых добавок, а от пива снижается работоспособность и, главное, оно вызывает отложение жира. Ну а водка вообще продукт чрезвычайной энергетической емкости. То есть от нее именно толстеют.

Чтобы все съеденное (даже чрезвычайно полезное) не отложилось в складочках на животе и подбородке, заканчивать есть нужно не позже чем за 2-3 часа до сна, советует «Омская правда».

ЧТО УКРАЧИВАЕТ МУЖСКУЮ ЖИЗНЬ?

1. Еда без правил.
2. Питье без меры.
3. Жизнь без движения.
4. Курение — даже с остановками.
5. Постоянные стрессы.
6. Грязь — от моральной до физической.

КУПАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ: ВОДА ПРИТОРМОЗИТ СТАРЕНИЕ

Первым стареет лицо. Оно становится дряблым, появляются морщины. Причину этого знали еще в древности: организму не хватает воды.

ПЕРВЫЙ трактат о быстром старении живого организма без воды написал ученый и врач Авиценна, живший тысячу лет назад. Наблюдая несколько дней за дыней, спелой и сочной, которая за несколько дней на солнце стала сморщенной и высохшей, Авиценна сделал простой вывод: старость — это всегда сухость. Современные ученые говорят об этом несколько иначе: старость — это потеря клетками воды. Первыми эти грозные признаки проявляются на лице при неправильном питании.

Что происходит, когда сначала налегаем мы на твердую пищу, а затем, почувствовав жажду, много пьем? Лицо отекает, под глазами появляются мешки и морщинки. Чтобы этого не случилось, надо еще до еды «смочить» желудок. Недаром европейцы начинают обед со стакана сока. Процесс пищеварения идет без сучка и задоринки.

Сухая же пища камнем ложится в желудке. Чтобы ее переварить, организм забирает воду где придется. Быстрее опять-таки из кожи лица.

Замечено, что быстрее стареют люди в домах, построенных из современных материалов. Бетон вытягивает влагу из пространства. Мы же, спасая от сухости лианино, ставим в него банки с водой, а о собственном организме заботимся хуже.

Помогают поддерживать влажность домашнего климата ваза с цветами и горшки с комнатными растениями. Еще более радикальное средство для омоложения — как можно больше находиться в воде. Причем не важно, где именно: в море, в речке, в ванной или в бане. Но лучше в парной, особенно для сухощавого человека, где под действием влажного воздуха и температуры клетки

просто разбухают от воды. На Западе утверждают: причина гениальности русских в том, что у них парная с венником. И не без основания. Пропарившись, увлажнившись, открыв кожные поры, сняв отработанные организмом клетки, человек задерживает процесс старения.

С этой же целью не торопитесь досуха вытираться полотенцем. Лучше на влажное тело надеть сухое белье. Тогда и влага, и тепло равномерно распределятся по организму. Тело защищено, а лицо осталось опять открытым. Но его влагу тоже надо сохранить. Вот тут и поможет толстый слой любого жирного крема. И, главное, повторяю: сначала жидкость, потом твердая пища. «Ешьте, чтобы жить, а не живите, чтобы есть» — так говорил еще Сократ, цитирует мудреца древности «Вятский край».

Известно, что человеку генетически положено 120 лет жизни, но на самом деле наш век намного короче. Однако если соблюдать определенные правила, продлить жизнь и молодость вполне возможно.

КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

● Прежде всего — не объедайтесь. Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность.

● Молодость сохраняет работа, утверждают французы. Тот, кто не работает, выглядит на 5 лет старше.

● Оказывается, люди, которые постоянно корят себя, более подвержены заболеваниям. Согласно результатам тестирования, 64% респондентов, страдающих

раком, всегда подавляли в себе гнев.

● Спать лучше в прохладной комнате. Доказано, что тот, кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым, ведь обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

● Закаляйтесь! Ученые пришли к выводу, что понижение температуры тела для больных-сердечников всего на один градус на протяжении нескольких часов каждый день позволяет избежать нарушений в работе мозговых центров. Такая холомотерапия почти в два раза улучшает показатели состояния больных. Под действием холода уменьшается ток крови, что приводит к снижению

активности деятельности клеток мозга, и это предохраняет их от разрушения.

ЧЕШИТЕ ПЯТКИ

В давние времена на Руси крепостные перед сном чесали пятки своим господам. Крестьянам чесали пятки их дети. Не забывайте и вы помассировать свои ступни. Еще полезнее втирать при этом в кожу стоп растительное масло. Говорят, это способствует здоровью и продлению жизни.

А перед сном сядьте напротив зеркала и 10 минут расчесывайте волосы неметаллической щеткой. Расчесывайте, отбросив все мысли или думая о чем-то приятном. Так готовились раньше ко сну не только в России, но и в Англии, и в Америке.

ЛОВИ НА ЛЬДУ ЗДОРОВЬЕ

Художник-карикатурист Джангир Агаев — страстный любитель рыбалки: и летней, и особенно зимней. Тысячи его единомышленников выходят в будни и тем более в выходные дни на лед. Как сказывается это на здоровье? Такой вопрос я задал Джангиру и попросил его перечислить все «за» и «против».

-Я МНОГО времени провожу на рыбалке, — говорит Агаев, — но это помогает мне экономить рабочее время. После рыбалки творческий процесс идет гораздо быстрее, образы, которые ложатся на бумагу, рождаются как бы сами собой. Голова соображает в ускоренном темпе.

Надышавшись свежим воздухом, весь организм омоло-



живается, бодрости хоть отбавляй. День-два на рыбалке — и организм восстанавливается полностью после двух недель напряженной работы без выходных и проходных. Это, видимо, результат кислородного насыщения.

Но на рыбалке происходит

еще и насыщение тишиной. В городе, где звуки, крики, звонки раздражают с утра до ночи, доводят порой до психического истощения, нельзя жить без отдыха на природе.

Тонкий российский пейзаж, абсолютное беззвучие очищают голову от суетных мыслей, освобождают психику от будничных забот. Это дорогого стоит.

Ни с чем не сравнить настоящему целебный эмоциональный заряд, который получаешь, выживая рыбу. Можно ли сравнить азарт от разных компьютерных «стрелялок» с тем состоянием борьбы с умной осторожной рыбкой, которая не раз обведет тебя, как хоккеист у ворот, прежде чем наконец удастся и тебе найти к ней подход. Хорошая зарядка для ума!

— Все это, понятно, говорит «за» рыбалку, а есть ли «против»?

— Есть, конечно. Но то,

что скажу, пожалуй, не против рыбалки, а против легкомыслия и мягкотелости отдельных рыболовов. Отморозил горемыка пальцы — так ведь сам виноват, не заметил критический момент, когда надо согреть руки. Прихватил радикулит? Одеваться надо лучше. Ноги должны быть сухими и теплыми. Промокли — плохо. Готовиться к рыбалке лучше надо. И уж, конечно, спиртное на льду — не просто отраву, убивающую все полезное, вбираемое организмом на природе, это «русская рулетка». Конец нередко бывает печальным: обморозился (лучший случай), замерз насмерть (худший случай), свалился в полынь, которую не заметил.

Так что, собираясь на зимнюю рыбалку, постарайтесь получить от нее максимум удовольствия и минимум всякой порчи здоровья.

В. Бровина

БИБЛЕЙСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Сьюзен Амброзио — член Американской гильдии травников и автор трех книг о лечении травами и альтернативными способами — приводит, в частности, перечень трав, упоминающихся в Библии и применявшихся при лечении заболеваний уже в те времена — более двадцати веков назад.

АЛОЭ. Алоэ, неоднократно упоминающееся в Библии, — это не тропическое растение aloe vera, из которого мы извлекаем гель, делаем соки и перерабатываем в пудру и которое в настоящее время пользуется большой популярностью как медицинский чай. Однако многие народы их не различают и считают, что библейское дерево алоэ, медицинское применение которого неизвестно, одно и то же.

Для сведения, aloe vera сегодня распространено на Святой земле, является эффективным средством от ссадин, порезов, ожогов, пролежней и других кожных проблем. При приеме внутрь в виде сока или капсул оказывает благотворное действие на пищеварительный тракт. Снимает боль при артритах и других воспалительных процессах. Считается, что при разовом приеме является также сильнодействующим слабительным.

АНИС. Семена аниса улучшают пищеварение. Само растение, как говорят, усиливает память и снимает проблемы с жирной кожей. Анис — прекрасный антиоксидант. Щепотка семян после ужина заменяет чистку зубов и освежает дыхание лучше любой мятной пастилки.

БАЛЬЗАМ. Существуют некоторые разногласия относительно того, что имели в виду авторы Библии, говоря о бальзаме. Но будем считать, что они говорят о том, что мы называем бальзамом сегодня.

Из этого растения получается приятный на вкус успокоительный чай, которым широко пользуются, чтобы снять менструальные спазмы и симптомы постменструального синдрома.

БЕЛЫЙ ТОПОЛЬ. Он применяется при кожных заболеваниях, раке, язве, гангренозных ранах, экземе, ожогах, чрезмерной потливости. Чай, приготовленный из коры и листьев, принимается внутрь.

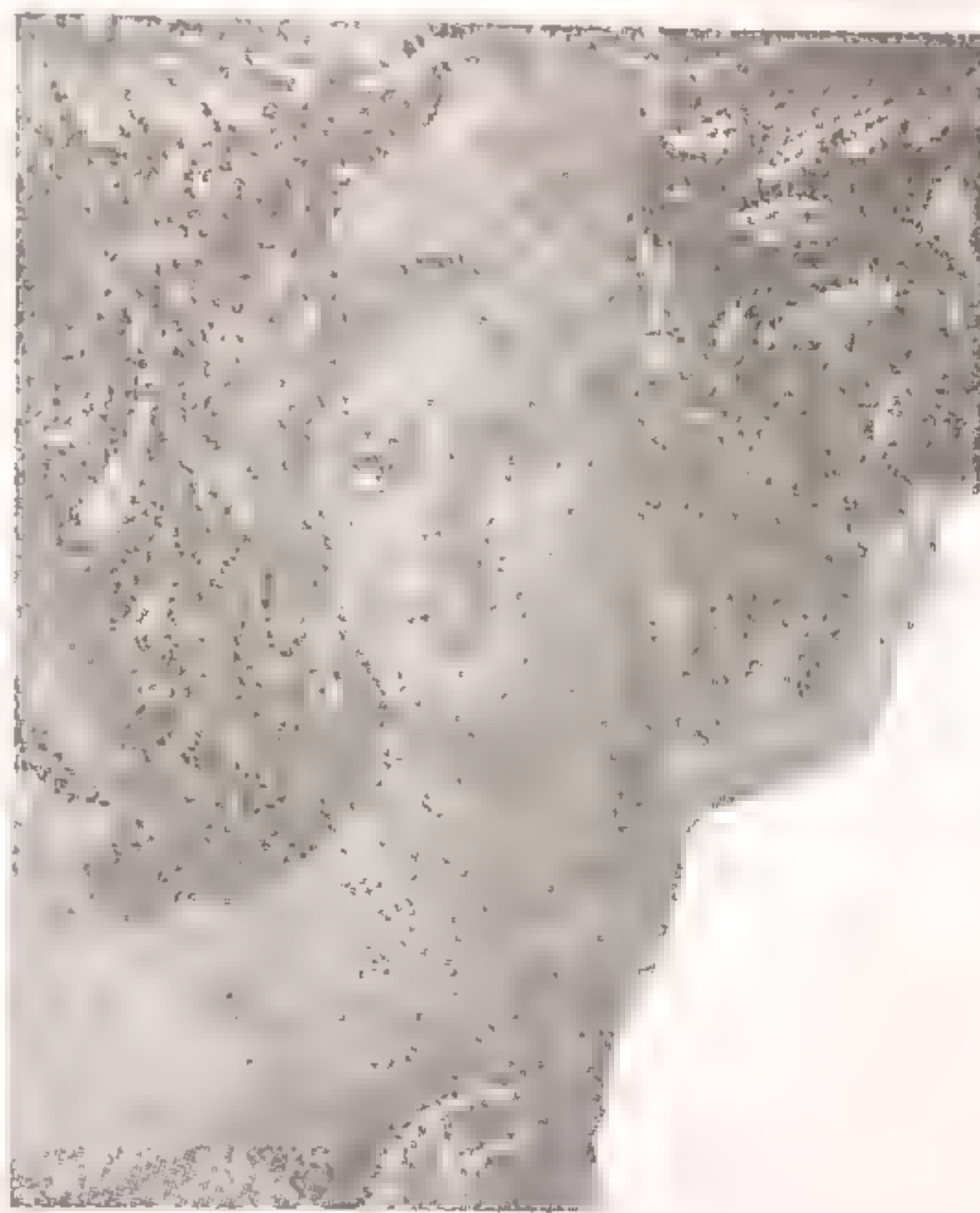
БОБЫ. Их упоминание часто встречается в Библии. Говоря о бобах, авторы Библии имели в виду широкую гамму растений, используемую в настоящее время. Бобовые — необыкновенный источник протеина, продукт с низким содержанием жиров и большей гаммой витаминов и минералов, чем можно предположить.

Бобовые с их высоким содержанием клетчатки являются тем продуктом, в котором мы так нуждаемся для поддержания низкого уровня холестерина и который обеспечивает работу нашей прямой кишки. Они богаты углеводами и так необходимыми человеку аминокислотами, не вырабатываемыми нашим организмом и восполняемыми им из внешних источников. При диете бобовые — непереманный элемент меню.

Согласно исследованиям, бобовые подавляют аппетит.

ВСХОДЫ ПШЕНИЦЫ. По природе всходы пшеницы — пищевая добавка, традиционного потребления. Как медицинское средство известно при лечении прыщей, рака, дерматита, волчанки и нервного истощения.

ГОРЧИЦА. Это самое широко распространенное средство, применяемое как разогревающий пластырь при простуде груди. При приеме внутрь — прекрасное стимулирующее средство, по своему действию напоминающее красный стручковый перец. Горчица тоже снимает боль, особенно в пояснице и суставах.



ГРАНАТЫ. Деликатесный и целебный фрукт будет полезен вам при традиционном использовании, однако самый мощный лечебный компонент — его кора, которая изгоняет ленточных паразитов.

ГРЕЙПФРУТЫ. В них содержатся вещества, убивающие вирусы, блокирующие развитие раковых клеток, а также разрушение зубов. В них много витаминов и питательных веществ, необходимых для крепкого здоровья. Экстракт из семян грейпфрута является мощным антиоксидантом.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ. Ядра грецкого ореха служат для снижения уровня холестерина, благотворны для сердца. Чай из листьев грецкого ореха имеет долгую историю как средство для промывания кожи, эффективен при лечении воспаления сальных желез, псориаза и экземы.

Чай из кожуры незрелого грецкого ореха — средство от поноса, диареи, ангины и кашля. Скорлупой черного грецкого ореха испокон веков гнали кишечных паразитов.

ДУБ. Чай из коры дуба служит средством от язв, раздражения кожи, воспаления горла, простуды, геморроя и недомогания во время менструального цикла.

ЗЕЛЕНЬ. В Библии, по словам богословов, так называлась любая съедобная трава или зеленый корм.

ЗЛАКОВЫЕ. Согласно богословам, под упоминаемым в Библии «хлеб», подразумевается пшеница, ячмень и другие растения, не являющиеся, как мы считаем, злаковыми. Так, сладкая кукуруза и ее компоненты применяются в цельном виде в нескольких медицинских целях. Кочерыжка, выбрасываемая большинством людей, находит свое применение. Она является мочегонным средством и часто употребляется мужчинами при доброкачественных опухолях простаты. Кукуруза сама является профилактическим средством против рака и сердечно-сосудистых заболеваний, разрушения зубов.

ЗОЛА. Известна также как колючая зола, средство, получаемое из коры деревьев и используемое при лечении широкого круга недугов, включая экзему, тромбозы, кишечных паразитов, менструальные нарушения, низкий сексуальный потенциал как у мужчин, так и у женщин.

ИССОП. Это растение, будучи антисептиком, очень эффективно при общих простудах, бронхитах, коротком дыхании.

КЕДР. Кедровое масло, представляющее собой антисептик и являющееся средством против грибковых заболеваний и дикого мяса, — одно из старейших эфирных масел, известных медицине. Его используют при лечении почек, циститов, кашля, воспаления сальных желез. Имеет охлаждающий эффект и может применяться как успокоительное, например, для снятия боли в суставах при артрите.

КИПАРИС. Человек с библейских времен чтил получаемое из кипариса эфирное масло, которое похоже на кедровое. Оно помогает снимать проблемы, связанные с геморроем, кровотечением, варикозным расширением вен, целлюлитом, чрезмерной ночной потливостью, недержанием мочи, гормональными нарушениями, климаксом и постменструальным синдромом.

КЛЕЩЕВИНА. Масло из этого удивительного растения издавна известно как надежное средство от бронхита, воспаления легких, артритов, бородавок и других кожных заболеваний грибкового и паразитарного происхождения, а также многого другого. Теплый компресс на пораженное место или простое втирание масла пальцами оказывает прекрасное действие.

КОРИАНДР. Кориандр иногда называют «Небесным лекарством». В Библии рассказывается трогательная история о том, как Бог послал Моисею и его голодающему народу нечто, вкусом напоминающее кориандр.

Он издавна ценится не только как специя, но и как средство для улучшения пищеварения, а также для полоскания рта. Европейцы используют его для приготовления кондитерских изделий. Согласно современным исследованиям, он способен понижать уровень сахара в крови, снимать воспаление суставов.



НА ОГОРОДЕ РОДИТСЯ, ДА НЕ ДЛЯ ВСЕХ ГОДИТСЯ

При язвенной болезни желудка нельзя употреблять лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный.

При заболеваниях 12-перстной кишки — гиперацидном гастрите — апельсины, арбузы, виноград, гранаты, грейпфруты, калину, капустный сок, кизил, лимоны, чеснок, редьку, сырую репу, сливу, хрен, щавель.

При острых заболеваниях, воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте — брюкву, белокочанную капусту, лук порей, репчатый лук, чеснок, редьку.

При колитах и поносах — арбузы, виноград, белокочанную капусту, грецкие орехи, хрен.

При панкреатите, энтероколите — апельсины, лимоны, редьку, сырую репу, редиску.

При сердечно-сосудистых заболеваниях — репчатый лук, соленые огурцы, щавель.

При сердечных заболеваниях с отеками и тенденцией к задержке жидкости — арбузы, виноград.

При гипертонии — виноград, портулак огородный.

При заболевании печени — репчатый лук, чеснок, соленые огурцы, перец

красный стручковый, редьку, хрен, шпинат, щавель.

При заболевании почек — репчатый лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный стручковый, редьку, хрен, шпинат, щавель.

При хронической почечной недостаточности, вызванной нарушением калиевого обмена, — виноград.

При нефрите — малину, петрушку огородную.

При цистите — петрушку огородную.

При желчекаменной болезни — помидоры, фасоль.

При подагре, полиартрите, остеохондрозе — бобы, инжир, малину, фасоль, шпинат, щавель.

При сахарном диабете — персики, рис, свеклу, чернослив.

При хронических гнойных процессах в легких — виноград.

При повышенной свертываемости крови — кукурузу.

При эпилепсии — чеснок.

При беременности — землянику, кресс-салат, соленые огурцы, петрушку, ревень, редьку, сельдерей, тмин, укроп, астрагал.

Об этом пишут «Бабушкины рецепты».

КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

ТЫКВА сорта Медовая гитара (или гавайская) имеет плоды удлиненной формы от 50 до 100 см, диаметром 8-15 см, вес их от 5 до 10 кг и более. Что еще характерно — по всей длине плода плотная ярко-оранжевая мякоть, сладкая, ароматная. Внизу небольшое утолщение — семенная камера, в которой до ста семян.

Достоинства этого сорта. Много каротина, сахара, есть витамины С, В₁, В₂, а также элерицин А, тиамин, рибофлавин, ниацин, никотиновая кислота — все они крайне важны для организма.

Общеизвестно, что любая тыква — ценный диетический продукт, обладающий еще и лечебным свойством. А

Медовая гитара в особенности. Из нее можно приготовить десятки вкусных блюд, ее едят сырой (она же сладкая, душистая), утром и на ночь можно пить сок по 100-200 граммов — способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

Сообщает овощевод-практик Г. Березовой в газете «Северный Кавказ».

СЛАДКАЯ ТРАВА СОЛОДКА

ЕСТЬ в природе удивительное лекарственное растение — солодка. Эта целебная трава известна людям с глубокой древности. Приторно сладкий вкус корней и корневищ, их ярко-желтая окраска и своеобразный запах не могли не привлечь внимание человека. В Китае растение называют «ганьцао» — «сладкая трава». Солодковый корень применяли в древней китайской медицине уже за 2800 лет до нашей эры и широко используют по настоящее время. Там он ценится наравне с легендарным женьшенем.

Народы нашей страны также издавна знают солодковый корень: он приводится во всех известных травниках и входит в прописи первой русской фармакопеи, вышедшей в 1778 году.

Столь широкую известность солодковый корень обрел благодаря уникальному содержанию в нем биологически активных химических соединений. Подземная масса солодки богата исключительно ценными лекарственными веще-

ствами. В ней содержатся глицирризиновая кислота, флавоноиды, глюкоза, сахароза, крахмал, клетчатка, белковые, смолистые, горькие, зольные вещества и другие. Общее количество экстрагируемых водой веществ достигает 43 процентов.

Лекарственные препараты из корня солодки оказывают противовоспалительное, спазмолитическое, противоязвенное и регенерирующее влияние при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозивном гастрите и гастритах с нормальной и повышенной кислотностью желудочного сока. Кроме того, они улучшают желчеотделение, препятствуя застою желчи, оказывают благотворное воздействие на гладкие мышцы кишечника и желчевыводящие пути.

Настой и экстракт солодкового корня назначают при хронических воспалительных состояниях желудочно-кишечного тракта, а также при экссудативном плеврите, ревматоидном артрите, тон-

зиллите, кори, краснухе, инфекционном гепатите, хроническом колите, тромбозах и других недугах.

Сенсационным явилось сообщение о получении и апробации учеными Института химии Башкирского научного центра и медицинского института нового лечебного препарата — ниглизина, оказывающего подавляющее влияние на размножение вируса СПИДа.

Рецепт настоя солодкового корня: 1 столовую ложку (10 г) измельченного сырья поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей воды, настоять на водяной бане 20-25 мин., охладить при комнатной температуре в течение 30-40 мин. Затем к полученному настою добавляют кипяченую воду до первоначального объема — 200 мл. Принимают по 1 столовой ложке 3-5 раз в день как отхаркивающее средство. Настой хранить в прохладном месте двое суток, пишет врач-фитотерапевт К. Тугеева в «Черноморской здравнице».

Лекарственные средства в аптеках очень дороги. А ведь порой можно обойтись и без них. Подскажите самые простые средства, которые могут поправить здоровье.

Лидия Маркова, г. Кимовск, Тульская обл.

Отвечает доктор В. А. Язовский:

Ожоги можно смазывать обыкновенной зубной пастой. Минут через 20 боль стихает, а через час вы забудете о ней. На следующий день на руке даже следа от ожога не останется.

Избавиться от шпор на ногах помогает очень простой способ. Нужно взять клочок вычесанной собачьей шерсти, положить его на пятку и надеть на ногу носок. Шерсть мыть не надо. Повязки такие желательно менять через день до тех пор, пока шпора не рассосется. А вот немытая шерсть белой овцы может помочь при воспалении щитовидной железы. Клок шерсти нужно обвалить в соли, завернуть в марлю и накладывать, как компресс, на шею на ночь. Каждую ночь шерсть нужно менять. Через несколько дней уплотнения в железе начнут рассасываться.

При некоторых заболеваниях почек может быть полезен фиточай, который состоит из брусничного листа, листа черники, спорыша и овсяной соломы. Все травы (по одной столовой ложке) заварить литром воды и пить как чай. При воспалении легких хорошо помогает сок свежей красной калины. А пить его надо по 2 столовые ложки перед едой 3-4 раза в день.



Скажите, пожалуйста, за сколько сеансов массажа можно исправить сколиоз 1 и 2 степени? Какие упражнения можно использовать в домашних условиях для выправления сутулости?

Лидия Макаренкова, пос. Воздвиженка Владимирской обл.

Отвечает невропатолог, вертебролог М.А. Батыршин:

Надо сразу отметить, что исправление сутулости — достаточно длительный и сложный процесс. Корсетные пояса надо носить непродолжительное время — около 2-3 часов в день, иначе возможно атрофирование мышц плечевого пояса. Положительных результатов можно добиться сочетанием массажа, мануальной терапии и плавания. Для выправления сутулости идеальный вариант — плавание. Для коррекции осанки также можно применять «стояние» у стены по 5-10 минут несколько раз в день, дефилирование по комнате с книгой на

голове или подносом.

Исправить сколиоз путем массажа можно. Сроки исправления сколиоза зависят от возраста и степени его выраженности. У детей до 12 лет улучшение наступает с 10-12 сеансов, в более зрелом возрасте лечение сколиоза более длительно. Обычно проводятся «базовые» курсы по 8-10 раз, а затем осанка корректируется 1-2 сеансами массажа в неделю. Коррекция осанки может занять от полугода до нескольких лет.

Мне скоро рожать. Моя бабушка усиленно внушает мне, что во время родов кричать нельзя, иначе «можно спугнуть ребенка криком», и тогда могут быть у малыша психические отклонения. Неужели это правда?

Галина Коновалова, г. Красногорск.

Отвечает врач-гинеколог А.Н. Мусатова:

Некоторые акушеры советуют женщине не кричать во время родов, говорят, что родить с криком легче. Но ведь крик крику рознь. Есть созвучие, которое способствует родам. Например, звуки «у» или «о» помогают раскрытию шейки матки, особенно если мама представляет себе в это время, как звуковые вибрации создают поток, раскрывающий ее матку легко, как лепестки цветка. Согласитесь, что это ничего общего не имеет с истошным криком: «Ай, мамочки, когда же это кончится! Не надо мне ничего, не хочу рожать! Сделайте мне укол!»

Подобные крики отнимают у ребенка силы, необходимые для того, чтобы родиться. Он в отчаянии, потому что в самый трудный момент мама вдруг забыла о нем. А ведь ему намного страшнее и больнее, чем ей.

Подскажите, как избавиться от угрей.

О. Камова, Москва.

Отвечает врач-дерматовенеролог Р.А. Белова:

В зависимости от вида угрей применяются наружные и внутренние средства. К наружным средствам относят бензоилпероксид (ОХУ5, ОХУ10), третиноин (Айпрош, Ретин-А), азелаиновую кислоту (Скинорен). Антибиотики (по назначению врача) назначаются как внутрь, так и наружно. Существуют комбинированные препараты, содержащие антибиотик и средство для уменьшения деятельности сальных желез (Зинерит). Также при лечении используются очищающие средства, химический пилинг.

Считается, что до 40 лет мы теряем зубы из-за кариеса и его осложнений, а в более зрелом возрасте лишаемся зубов в связи с заболеваниями десен. Что это за заболевания и как их избежать? Какие лечебные мероприятия оказывают больший эффект?

С.М. Бояринов, г. Тверь.

Отвечает врач-стоматолог А. Пучкова:

Это пародонтит и пародонтоз. Отличительные признаки пародонтита — расшатанность зубов, их смещение, боль, значительное количество назубных отложений (зубной камень, мягкий налет, пищевые остатки). Для пародон-

тоза характерна устойчивость зубов даже при значительном обнажении корней.

Первопричиной развития воспаления является микробный зубной налет. Факторами, способствующими образованию микробного налета, являются недостаточное самоочищение зубов вследствие неудовлетворительного ухода за зубами, а также изменения качественного и количественного состава слюны, например, уменьшение слюноотделения. В процессе минерализации налет превращается в зубной камень, образование которого утяжеляет воспалительный процесс. Среди общих факторов, создающих предрасположенность к возникновению воспалительных заболеваний десны, следует отметить эндокринные заболевания — сахарный диабет, нарушения гормональной функции половой системы, нервно-соматические болезни — олигофрения, ревматизм, нарушения обмена веществ, болезни почек.

Первое, что нужно сделать, — это устранить местные раздражающие факторы. Качественно удалить зубные отложения может только врач. Удаление назубных отложений стоматологом должно проводиться тщательно с последующим полированием поверхностей зубов с помощью паст специального состава. В комплексное лечение входят инъекции алоэ, витаминов в область десны, вакуумный массаж и так далее. На поздних стадиях необходимо хирургическое вмешательство. Пародонтит, если только это не крайняя степень болезни, когда зубы буквально вываливаются, расшатываясь во всех направлениях, вылечить можно. Пародонтоз же принято считать неизлечимой патологией. Здесь важно остановить процесс на имеющейся стадии.

На одной вечеринке познакомилась с симпатичным парнем, и как назло у меня началось урчание в животе. Хорошо, что музыка была громкой, и, кажется, он ничего не заметил. Посоветуйте, что нужно есть и пить перед важной встречей.

Наташа М.

Отвечает Елена Пиликина:

«У тебя ленивый желудок» — говорит реклама и советует принять очередное чудодейственное средство. Но попробуем обойтись без лекарств. По мнению врачей-гастроэнтерологов, едим мы что попало и когда попало и наши внутренности отвечают на это: плеском, урчанием, кваканьем и другими своеобразными звуками.

Конечно, это может быть забавно в компании близких и давно знакомых людей, но при важной встрече или свидании, особенно интимном, такой бунт желудка способен все испортить.

Парень к вам с розами, нежностями и поцелуями, а в ответ — симфонический концерт для кишок с оркестром. Ужас! Кстати, такой конфуз может произойти не только с девушкой, но и с ее возлюбленным.

Итак, что же делать? Ну, для начала, думать о себе необходимо не только перед свиданием. Питаться желательно регулярно, но перед важной встречей поест просто необходимо, лучше всего за 2-3 часа до нее.

В этот день не ешьте капусту, черный горох, конечно, бобовые, удержитесь от шоколада, а также яблочного и виноградного сока. Все эти продукты вызывают брожение и могут спровоцировать не только урчание, но и кое-что посерьезнее.

Надо сказать и о том, что пить. Налейте на апельсиновый, грейпфрутовый сок и минералку. Если ваш галантный кавалер предложит вам пивка или шампанского, конечно, поступайте по своему желанию. Но помните, что все газированные напитки и вина провоцируют брожение со всеми вытекающими последствиями. И не пейте кефир на голодный желудок, а также не запивайте еду молоком.

Хочется дать совет и тем, кто категорически не желает ни с кем знакомиться. Тут все гораздо проще. Нужно съесть тарелочку чесночного супа, гороховой каши (сколько влезет), запить все яблочным соком и пивом — и вперед!

Племянник работает в милиции. Ему доводится задерживать наркоманов, а они оказывают сопротивление. Случается, он приходит домой с царапинами. Я знаю, что наркоманы чаще всего — носители ВИЧ-вируса, гепатита С, и у меня невольно возникает вопрос: какова вероятность того, что мой племянник не подцепит вирус?

Ада Кормильцева, Москва.

Отвечает сотрудник Национального центра по профилактике и борьбе со СПИДом Д. Радугин:

Вероятность заражения ВИЧ таким путем очень мала. Это возможно, если на пальцах грабителя были открытые ранки. Большая вероятность инфицирования существует во время ударов, драк, сопровождаемых повреждением телесных покровов и контактом с инфицированной кровью. В повседневной жизни ВИЧ-вирус можно подхватить при пользовании нестерильными инструментами для бритья и маникюра. А вот с гепатитом В и С, сопутствующим ВИЧ-инфекции и которым чаще всего страдают наркозависимые, дело серьезнее. В случае подозрений стоит сдать кровь для тестирования на вирус гепатита В и С. А через два месяца повторить анализ. Для собственного успокоения.

Давно исчезли из аптек горчишки. Продается перцовый пластырь, но мы не слишком ему доверяем. А можно ли приготовить горчишки самостоятельно?

А.Н. Дранчук, г. Тулун, Иркутская область.

Отвечает врач-гомеопат Валентина Павлова:

Метод лечения воспаления легких и других острых простудных заболеваний известен в народной медицине как «болгарский горчичник». Берут по две столовые ложки сухой горчицы, муки и растительного масла. Все тщательно перемешивают, чтобы не было комков (во избежание ожогов). Разводят горячей водой (но не кипятком). Весь состав намазывают на тонкую бумагу. Кусок бумаги намазанной стороной накладывают на грудь больного. Поверх газеты оборачивают его простыней, сверху можно

надеть теплую безрукавку. А потом больного накрывают теплым одеялом и держат горчичник до утра.



У меня стенокардия. В моей домашней аптечке почетное место занимает нитроглицерин. Но как-то я прочла, будто это лекарство приносит скорее вред организму, поэтому часто употреблять его нельзя. А что нужно применять при сердечном недомогании?

Нина Загоскина, п. Лопухань, Тульская область.

Отвечает врач-терапевт Андрей Зубрагин:

Нитроглицерин — оптимальное средство для купирования приступов стенокардии. Этот препарат расширяет коронарные сосуды, питающие миокард, и снимает спазм, который и вызывает боль в сердце. Кроме того, он снижает потребление кислорода сердечной мышцей, тем самым улучшая ее работу и способность сокращаться. Но, принимая нитроглицерин, учтите: поскольку одновременно с сосудами сердца препарат расширяет и сосуды мозга, через несколько минут могут появиться пульсирующая головная боль и ощущение сильного прилива крови к голове, а также головокружение и шум в ушах. Если через некоторое время головная боль стихает и уходят все неприятные ощущения, вы можете и впредь использовать нитроглицерин как средство скорой помощи при боли в сердце. Если же после однократного приема нитроглицерина возникает сильная и продолжительная головная боль, сопровождающаяся резкой слабостью, врач должен вам подобрать другой препарат. Те, у кого нитроглицерин вызывает сильную головную боль, могут заменить его каплями Ветчала, валидолом или валокордином.

Есть ли народное средство, с помощью которого можно предупредить кариес?

Валерий Тер-Осипян, г. Кимовск, Тульская область.

Отвечает фитотерапевт Андрей Соколовский:

Если вы хотите, чтобы ваши зубы и десны были всегда здоровыми, то регулярно жуйте корень аира болотного или растолките, размелите его мелко-мелко и добавляйте в зубной порошок. Можно также полоскать рот настоем этого корня. Аир убьет в полости рта все стрептококки, которые являются основной причиной кариеса, пародонтоза и дур-

ного запаха изо рта. Если вы станете жевать корень аира несколько раз в день, то в старости будете улыбаться в тридцать два собственных зуба.

Раньше я не задумывалась о том, что ем, а сейчас я стала вегетарианкой и еда будто руководит мной. Иногда я могу есть сколько хочу, но после этого приходит чувство вины, которое вгоняет меня в депрессию, и я начинаю ненавидеть себя. Мне все время кажется, что я переела, что потолстею, что пойдут прыщи, — так происходит всякий раз, когда я съем больше, чем два яблока и диетический йогурт.

Надя Малахова, Санкт-Петербург.

Отвечает психоаналитик Николай Нарицын:

Есть вероятность, что в результате исключения из рациона мясных продуктов у вас возникло так называемое белковое голодание — точнее, организм лишился незаменимых аминокислот (получить их можно только из продуктов животного происхождения, прежде всего из мяса и мясопродуктов). И в результате, возможно, у вас произошел сбой обмена веществ. Кроме того, на это накладывается еще одна проблема — уже психологическая. Вероятно, у вас так называемая нервная анорексия как следствие дисморфофобии. Надо серьезно разобраться, откуда тревога, почему вы боитесь, что никому не будете нужны и т.п. А может быть, вы «списали» на еду свои собственные бессознательные проблемы? Советую обратиться в клинику и как можно скорее.

У меня ухудшается зрение. То ли читаю много, то ли возраст... Как остановить наступление близорукости?

П. Митрофанова, г. Старый Оскол.

Отвечает офтальмолог Анастасия Вахрушева:

На утомленные глаза для их освежения хорошо накладывать компрессы из крепкого чая, слабого раствора ромашки или полыни. Таким же образом можно воспользоваться листочками мяты перечной или розмарина — масло этих трав входит в состав лечебных мазей и кремов для восстановления остроты зрения. Хорошо действуют на глаза медовые примочки: прокипятить чайную ложку меда в 1,5 стаканах воды.

Усиливают зрение и снимают усталость глаз ягоды черники, причем есть их можно в любом виде. Проясняет зрение и репчатый лук. Полезно пить настойку имбиря на водке — по маленькой рюмочке ежедневно, а также съедать по 10 г меда в сутки или принимать на ночь медовую воду: одна столовая ложка меда на стакан теплой воды. Для улучшения зрения с давних пор применяются препараты женьшеня (можно попить аптечную настойку). В случае нарушения или даже временной потери зрения (вследствие сильного потрясения, шока) следует сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам, вынуть желток, а горячий белок пустой серединой прикладывать к глазным впадинам, не касаясь самих глаз. При умывании осторожно поплещите по глазам холодной водой — для усиления циркуляции крови.

ИНДИЙСКИЙ ЛУК ОТ СЕМИ НЕДУГ

В БЕЛГОРОДСКОМ магазине «Сад, дом, огород» на одной из витрин увидел горшочки с небольшими растениями. Заведующая магазином Тамара Валеевна Иванова подсказала: «Это лечебный индийский лук. Выращиваем его сами». Растением заинтересовались покупатели. Подошел консультант Юрий Дмитриевич Одарченко и начал увлеченно рассказывать об этом чудо-растении:

— Его действие испытал на себе. Долго не давал мне покоя полиартрит. Сильно болели суставы, передвигался с трудом. Когда узнал, что может исцелить сок индийского лука, приобрел одну луковичку. Зеленъ выращивал в небольшом ящичке на подоконнике. Соком натирал больные места. Буквально через несколько дней почувствовал облегчение. Сейчас суставы не болят, хожу, как видите, нормально.

О пользе индийского лука Одарченко узнал, прочитав статью в журнале «Приусадебное хозяйство» № 2 за 1993 год. Статью он сохранил и охотно дал мне прочитать.

В статье приводятся положительные отзывы читателей, которые лечились соком индийского лука. Один из них пишет, что птицемлечник способствует быстрому заживлению ран. Достаточно оторвать кусочек зеленого листа лука и смазать рану соком. При укусе зверей (собак, нутрий, кошек) или для больного зуба нужен большой целый лист. От головной боли соком натирают виски.

При радикулите кусочком листа 2х2 сантиметра быстро натереть поясницу, укрыться платком, желательно шерстяным, и лечь под одеяло. На всю эту операцию нужно затратить не больше минуты, потому что лук действует быстро. «Жжет сильно, так что мужчина ревет медведем, но недолго — 7-9 минут потерпеть можно...»

Тут же дается комментарий специалиста по лекарственным растениям — кандидата биологических наук О.В. Журбы. Оказывается, родина птицемлечника хвостатого — Южная Америка. В нашу страну растение попало недавно, в 1961 году. Ученый констатирует, что в народной медицине эффективно применяется не только сок индийского лука. Настойка на спирте или водке листьев, выдержанных 2 недели в темноте и в темной посуде, хорошо помогает при отложении солей, полиартрите и остеохондрозе. Настойкой натирают больные места. Ее используют в виде компрессов при нарывах, ранениях, опухлях, ушибах, болях в суставах и радикулите.

Где же приобрести луковичку птицемлечника? Как размножить растение в домашних условиях и на огороде? Оказывается, сложностей никаких нет. Луковички могут предложить в магазине. Высаживают их в обычный цветочный горшок или небольшой ящик. Почвенная смесь берется такая же, как и для овощной рассады. Главное — не заглублять сильно лу-

ковицу в грунт, две трети ее должно оставаться на поверхности. Почву постоянно держать влажной. Но не переувлажнять — чем больше влаги в почве, тем менее острым будет сок в листьях. По мере отрастания листьев срезают их для лечения. При срезке обязательно оставляют центральный лист.

Через некоторое время после посадки маточной луковички под ее чешуей появляются луковички-детки. Когда от них на поверхности почвы появятся молодые листочки и достигнут высоты 5-6 сантиметров, деток можно отделять от маточной луковички и высаживать в горшочки, ящики или в открытый грунт, сильно не заглубляя, — по указанной выше технологии. Детки быстро укореняются. Примерно через три месяца листья можно использовать для лечения.

Листья плоские, ремневидные, до 5 сантиметров шириной и до 60 сантиметров длиной. Прямо не стоят, полегают. Иногда концы их засыхают, основание же продолжает расти. Луковица может вырасти до довольно крупных размеров — с кулак и больше. Луковицу так же, как и листья, используют для лечения, натирая ее соком больные места.

Индийский лук размножают и семенами, как простой лук-репку. Но семена в коробочке завязываются только летом, когда летают пчелы и возможно опыление. Без опыления они не завязываются, пишет «Белгородская правда».



ШАЛФЕЙ

Содержит растительный гормон, делающий его очень эффективным в легком настое при лечении болезненной и нерегулярной менструации. При наружном употреблении используется как способствующее заживлению и антисептик. Рекомендуются для полоскания при заболеваниях ротовой полости и горла. Можно также использовать как лосьон против выпадения волос. Свежий листок успокаивает при укусах насекомыми. Шалфей не рекомендуется кормящим женщинам, так как он тормозит прилив молока.

РОМАШКА

Цветы аптечной ромашки появляются только на второй год ее роста: нужно запастись терпением, чтобы собрать в середине лета цветы. Напиток из них вы дадите, чтобы успокоить нервного малыша или чтобы сбить температуру. Теплый и профильтрованный настой используется для промывания глаз при конъюнктивите. При опухших веках накладываются компрессы, а ромашковый лосьон эффективен при всех проблемах кожи.

ПОМОГАЕТ ПРИРОДА

Лавр (*Laurus nobilis*)

Неопадающие листья этого дерева входят в состав приправ. Они прекрасно помогают при трудностях пищеварения и аэрофагии. Листья употребляют в свежем виде перед едой (перезревание) или делают настои из сухих. Но не надо путать этот лавр с другими разновидностями, которые очень ядовиты.

Вербена (*Verbena officinalis*)

Настои из листьев вербены обладают мочегонным и успокоительным свойством, снижают лихорадку, избавляют от головных болей, невралгии, желудочных болей и поносов. Стимулируют циркуляцию крови, потому используются для регулирования месячных. Мелко порубленные свежие листья придают фруктовым салатам особенный аромат.

Мята (*Mentha aquatica*)

Существует пять разновидностей мяты, но они обладают одинаковыми свойствами. Обладая освежающим и стимулирующим свойством, мята широко используется при тошноте, головкружениях, сердцебиениях. Это также очень хорошее антисептическое средство и средство против кишечных паразитов. Заваренная с крепким сладким зеленым чаем представляет собой знаменитый мятный чай Северной Африки.

Лаванда (*Lavandula officinalis*)

Мочегонная, бактерицидная, глистогонная. Настои заваренных цветков лечат желудочно-кишечные заболевания, инфицированные дыхательные пути. Отвар используется для втирания против ревматизма и спринцевания влагалища при гинекологических нарушениях. Экстракт лаванды способствует заживле-

нию ран и ожогов. Высушенные цветки выгоняют моль из ваших шкафов.

Майоран (*Origanum marjorana*)

По-другому — душица. Если ее заварить за три-четыре дня до менструации, она позволит регулировать менструальный цикл и снимет боли в животе. Крепкий настой, вылитый в ванну, позволит вам воспользоваться успокаивающими и укрепляющими свойствами душицы.

Бasilik (*Ocimum basilicum*)

Единственное неудобство этого нежного ароматического растения состоит в том, что оно почти полностью теряет свой запах при варке и сушке! Используйте, стало быть, его свежие листья для приправы салатов и изделий из теста. Вы воспользуетесь, таким образом, его тонизирующими и возбуждающими свойствами, которые облегчат проблемы пищеварения: спазмы, тошноту, рвоту, запоры, пишет журнал «Maxi».

средств для устранения этих проявлений — **димедрол** — обладает еще и снотворным действием. Хорошей заменой димедрола служат **тавегил**, **диазолин** и **кларитин**, который особенно эффективен при устранении зуда.

ПРОСТУДА

Эффективным средством в борьбе с простудой является комбинация **аскорбиновой кислоты**, **аспирина** и **димедрола** (препарат **антигриппин**). Но при заболеваниях желудка и кишечника аспирин принимать не рекомендуется. **Ибупрофен** действует аналогично аспирину, но не оказывает раздражающего действия на слизистую желудка и кишечника. При первых признаках заболевания начинают принимать аскорбиновую кислоту по 1 г три раза в день три дня, затем — по 0,5 г, а к концу заболевания — по 0,25 г три раза в день. С первого дня простуды лучше употреблять витамин Е (**токоферол**) и витамин А (**ретинол**) или их комплекс — **аевит**. Для повышения иммунитета не помешает **дибазол**.

При насморке обычно закапывают **нафтизин** (**нафазолин**). При кашле применяют **либексин**, **бромгексин**, а также делают ингаляции с эвкалиптовым маслом (листом).

ВОСПАЛЕНИЯ

Наружные воспаления появляются на коже и слизистых, внутренние — проявляются в виде миозитов и невритов.

Поражения на коже устраняются либо мазью, содержащей **кортикостероиды** (типа гидрокортизоновой), либо с помощью вяжущих и подсушивающих мазей и паст (**цинковая мазь**, **паста Лассара**). При мелких гнойничковых заболеваниях нуж-

но помазать воспаленные участки зеленкой, димексидом, крепким раствором марганцовки или **тетрациклиновой мазью** (если не хочется стать пятнистым).

Миозиты и невриты лечатся противовоспалительными средствами: внутрь — **ибупрофеном**, а наружно — **меновазином**, **апизартроном**.

БОЛИ

При любых болях эффективен **парацетамол**. Сейчас этот дешевый препарат выпускают под десятком названий, и чем оно сложнее, тем лекарства дороже. При головной боли незаменим **пенталгин**. Если боль связана со спазмами, нужно применять **баралгин** (он же спазмалгон, триган и пр.). При почечных, печеночных, кишечных и прочих коликах принимают спазмолитическое средство **но-шпа**.

СЕРДЕЧНЫЙ И ВЕГЕТОСОСУДИСТЫЙ ПРИСТУП

Для оказания первой помощи часто бывают необходимы **нитроглицерин** (при внезапных болях в сердце) и **коринфар** (на случай гипертонического криза). Их кладут под язык до полного рассасывания. Не нужно забывать и о других успокаивающих средствах: **корвалол** (содержит валериану, мяту и фенобарбитал), **валокордин** (еще и хмель), **валоседан** (вместо мяты боярышник), **валосердин** (вместо боярышника масло душицы), **валокормид** (содержит валериану, ментол, настойку ландыша, красавки и бром).

Следует добавить, что домашние аптечки не составляются сразу, а набираются постепенно, по мере необходимости и индивидуальных особенностей членов семьи, пишет доктор медицинских наук В. Прозоровский в журнале «Наука и жизнь».

ПРОПОЛИС

ПРОПОЛИС (пчелиный клей) является смолистым веществом, которое собирают пчелы с растений разных видов и используют для заделки щелей в улье, полировки ячеек сотов. Он бывает, как правило, темно-зеленого цвета и горький на вкус.

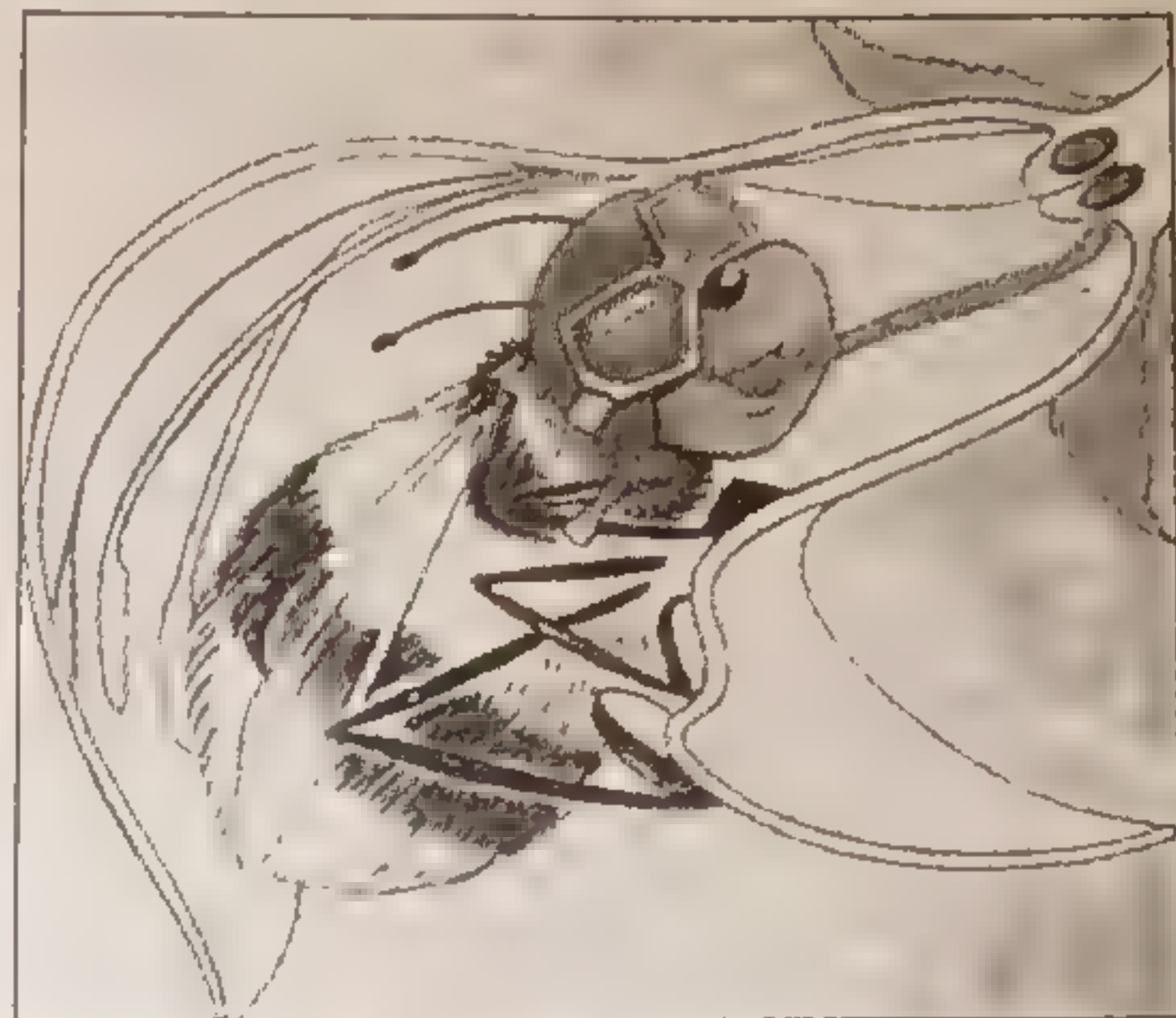
Это вещество обладает исключительно сильным бактерицидным и дезинфицирующим свойством. Десятипроцентная прополисовая мазь показала высокую эффективность при лечении не только различных ран и язв, но и при ожогах, обморожениях, абсцессах, долго не заживающих язвах. Под воздействием прополисовой мази раны очищаются от гноя и быстрее заживают. Она эффективна при лечении трещин грудных сосков у кормящих женщин.

Отечественный препарат из прополиса **Пропосол** (прополан или прополанос) — это аэрозоль, применяемый при ожогах всех степеней. Вайва — тоже аэрозоль, но употребляемый для дезинфекции полости рта.

Для наружного применения используются мазь из нативного прополиса, 10-20-процентные прополисовые мази, прополизад, эфирный экстракт прополиса; для внутреннего применения — прополисовое молоко, водно-спиртовая эмульсия, экстракт прополиса на оливковом масле, прополисовое сливочное

масло, спиртовый экстракт прополиса и др.

Прополисовые препараты применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; заболевании уха, горла и носа; в комплексном лечении ту-



беркулеза легких и бронхов; при остром и хроническом колите.

Для профилактики трансформации хронического бронхита в бронхиальную астму и предупреждения обострений 20-процентный спиртовый (водочный) раствор прополиса применяют по 5-6 капель 3 раза в день. Курс лечения 1,5-2 месяца. Дополнительно делал по 0,25 г в сутки.

При радикулите используется смесь, приготовленная из равных частей меда, подсолнечного масла и настоянного на этиловом спирте прополиса. Полученную массу густо наносят на листы бумаги, по размеру с горчичник, и прикладывают к больному месту, слегка прикрепляя бинтом на несколько часов, пишет «Родной край».

26. Имодиум — закрепляющее средство.
27. Камфарный спирт — местное растирание.
28. Каопектат — адсорбент при отравлении и поносе.
29. Карболен — препарат активированного угля при отравлениях.
30. Кларитин — противоаллергическое и противозудное.
31. Корвалол — успокаивающее, спазмолитическое и легкое снотворное.
32. Кордиамин — возбуждающее средство при гипотонии.
33. Коринфар — противогипертоническое средство.
34. Марганцовокислый калий — местное противомикробное средство.
35. Меновазин — кожнораздражающее при миозитах и невритах.
36. Натрия сульфат — слабительное.
37. Нафтизин — капли для носа.
38. Нашатырный спирт — раздражающее.
39. Нитроглицерин — расширяющее сосуды сердца.
40. Но-шпа — сильное спазмолитическое.
41. Панзинорм — комплекс ферментов при плохом переваривании пищи и поносе.
42. Парацетамол — болеутоляющее и жаропонижающее.
43. Паста Лассара — паста для подсушивания мокнущих гнойных ран и язв.
44. Пенталгин — комплексное болеутоляющее.
45. Полисорб — адсорбент для лечения отравлений.
46. Полифепан — адсорбент для лечения отравлений.
47. Перекись водорода — местное противомикробное и кровоостанавливающее.
48. Ромашка аптечная — мягкое вяжущее и противовоспалительное наружно и внутрь.
49. Смекта — защищает слизистую оболочку кишечника.
50. Спирт этиловый: 40% — компрессы, 75% — противомикробное, 95% — дубящее.
51. Тавегил — противоаллергическое и слабое снотворное.
52. Токоферол — витамин Е.
53. Фарингосепт — противомикробное при ангине и язвах во рту.
54. Фурациллин — противомикробное.
55. Цинковая мазь — применяется при лечении поверхностных ран с нагноением.
56. Шалфей — противовоспалительное. Для полосканий и ингаляций.
57. Эвкалиптовое масло — средство для ингаляций при трахеите и бронхите.

ЦЕЛИТЕЛИ КОЖИ

В СТАРОДАВНИЕ времена, еще до прихода Иисуса Христа, люди верили в разных богов. И боги были разными — хорошими и злыми. Объединил темные силы Великий Змей — и погасил солнце и звезды, настала тьма, и хотели они, чтобы тьма была вечной... Тогда на борьбу с этими темными силами встал справедливый бог Тор, и встали с ним вместе все скандинавские боги, люди и воскресшие великие воины, чтобы освободить Землю и Солнце. Великой была эта битва, и вот наступил день последнего боя. Горела земля, и небо было красным от огня, все сжигал на своем пути Змей, всем достались его ядовитые укусы, брызги раскаленной пены, черный пепел, белые ядовитые капли слюны, огненные искры, ожоги пара. Но в неравном бою Тор победил Змея и вернул миру Солнце. Но потом сам он и многие воины погибли от яда Змея. На месте гибели бога Тора и расцвел борец, цветок, возвестивший о том, что жизнь на Земле продолжается! А еще называют борец прикыш-травой. Цветки напоминают шлемы воинов, и растет он там, где полегли защитники, где оросилась кровью земля, как бы прикрывая капли крови героев своими шлемиками.

Я травница, поэтому и хочу рассказать о лечении кожных заболеваний травами. Может, кто-нибудь подумает, что псориаз или витилиго не смертельный недуг, не сопровождается дикими болями, тем более, что больные места можно как-то спрятать, замаскировать и не стоят эти болезни внимания. А вот один известный американский миллиардер, намучившийся от псориаза, — другого мнения, он объявил, что наградит любым количеством миллионов долларов того, кто сможет его излечить.

Заболеваний кожи множество: и микозы, и отрубевидный лишай, и эритразма, дерматозы, опоясывающий лишай, дерматиты, токсидермия, себорея, диатезы, экземы, крапивница, почесуха, нейродермиты, красный плоский лишай, туберкулез кожи, витилиго, псориаз и рожа... О лечении всех их просто невозможно написать. Худшее, конечно, рак...

Начну с псориаза. Всемирная медицина и статистика пришли к печальному выводу, что в наше время псориазом поражено около 4-5% населения земного шара! Это — хроническое заболевание кожи. Считается, что в 25% играют роль наследственные факторы — психические и механические — травмы, интоксикации, инфекции, нарушения в эндокринной системе, обмене веществ. Заболевание — не заразное. Псориазические очаги могут возникнуть на любом участ

стке кожного покрова, но есть у них излюбленные: локти и колени, волосистая часть головы, область поясницы и крестца. Иногда больные испытывают нестерпимый зуд. Часто поражаются ногти. Заболевание тянется многие годы. К сожалению, лечение даже сильными лекарственными препаратами не дает желаемого результата, не все так просто. Болезнь не сдается, хоть и бывает временная ремиссия (улучшение).

Начать лечение лучше всего с растения княжик (он самое сильное средство для стимуляции обмена ве-

*Здесь в зарослях лесных,
Где все нам с детства мило,
Где чистым воздухом приятно так дышать,
Есть в травах и цветах живительная сила
Для всех, умеющих их тайну разгадать.*

Роберт Рождественский.

ществ) и борец (аконит, самый лучший вид — иссыкульский, киргизский).

Берут всего 12,5 грамма сухого измельченного корня на 0,5 литра водки и настаивают в темном месте 14 дней (лучше — 21). Цвет будет коньячный. Начинают пить в первый день по 1 капле на 0,5 стакана воды (можно чая, кофе) 3 раза в день перед едой или во время еды. На второй день — по 2 капли. На десятый день — уже по 10 капель, т.е. прибавляя каждый день по 1 капле. Потом также убавлять вниз. Таких курсов — 3 с перерывами в 5 дней. Пятна легко смазывают (не втирают), а через минут 15 смывают молочной сывороткой.

Затем нужно принимать вербену и горный морозник (в разные часы). Вербена издревле считается у всех народов священной травой, ею производили очищение домов от нечистой силы, сглаза, порчи, а маги утверждают, что если натереться вербеной — получишь все желаемое! Она одно из 12 растений ордена Розенкрейцеров. Ее применяют от анемии оптического нерва, туберкулеза, тромбоза, она возжигает пламя любви, примиряет врагов.

У вербены более целебны листья. Они содержат гликозиды — вербеналин и вербенин, дубильные вещества, алкалоиды, витамин С, каротин, сапонины, эфирное масло, микроэлементы. Она оказывает потогонное, противовоспалительное, антисептическое, отхаркивающее, эпителизирующее действие, улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ в организме.

1 столовую ложку измельченной вербены заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение часа. Пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день. При

закупорке вен и атеросклерозе пьют по 1 стол. ложке через каждый час. На пораженные участки кожи витилиго, псориазом, при экземе, язвах, ранах делают и примочки на 2 часа 1-2 раза в день, можно и на ночь.

Далее, после вербены и горного морозника (опасайтесь подделок!) нужно принимать софору японскую. Софора японская — это дерево (не путать с травянистой софорой толстоплодной), родина которой Южный Китай и Япония, поэтому и растет она на юге. Достигает высоты 25 метров. Плоды софоры — нераскрывающиеся мясистые бобы длиной 6-10 см, с перетяжками, семян в бобах до 6 штук, размером они до 1 см — плоские, с округлым рубчиком. Все дерево содержит большое количество гликозида рутина, который известен по таблеткам «аскорутин», в плодах и цветках его содержится до 20%!

Настойку принимают внутрь и смазывают кожу, разведя настойку 1:5 с водой.

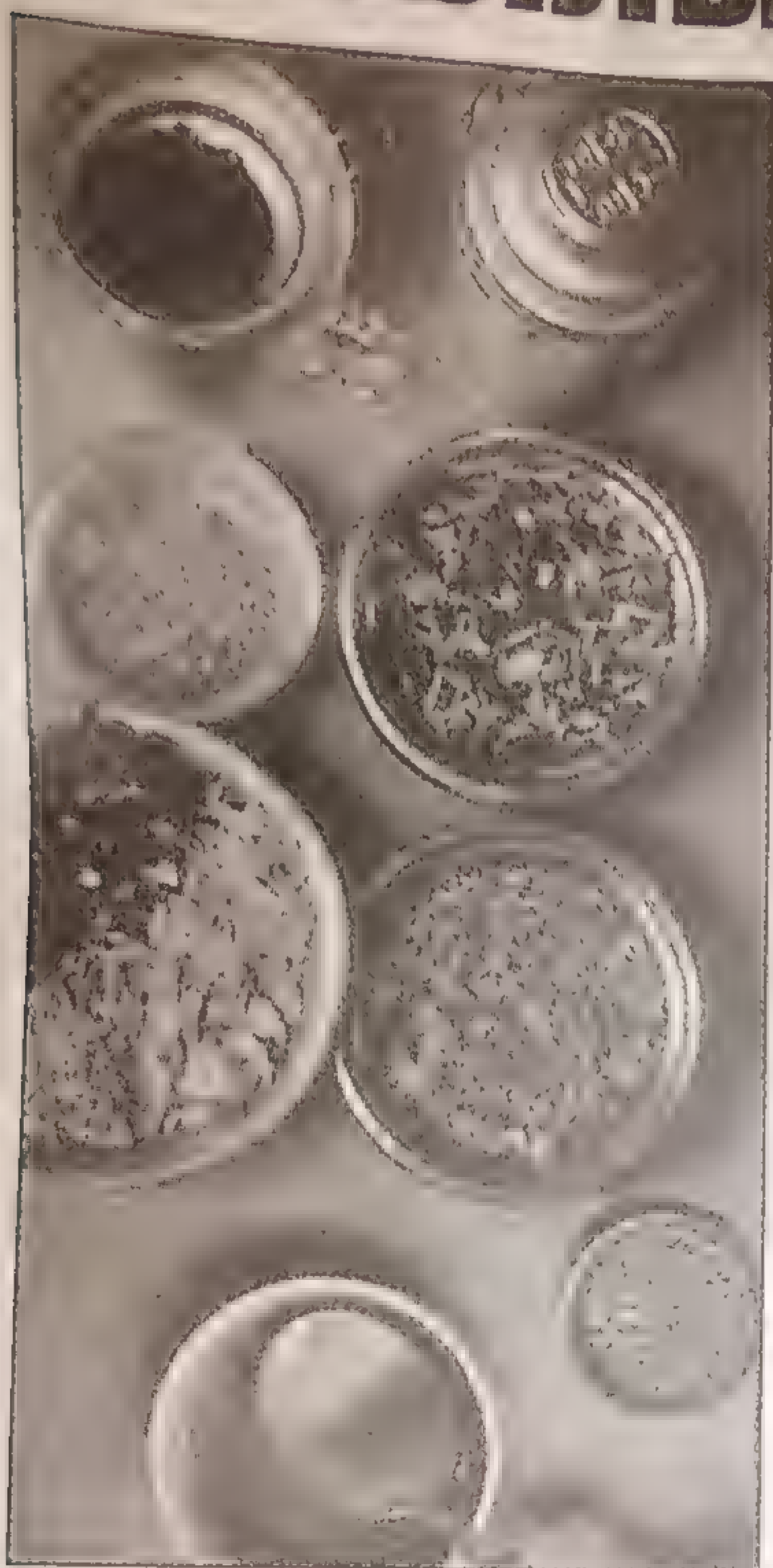
Бобы разрезать поперек плодов, сложить в стеклянную посуду на 1/3 и доверху залить водкой. Настоять 14 дней, встряхивая. Процедить. Хранить в темном месте, плотно укупорив. Принимать по 40 капель 3 раза в день. Нужно помнить, что давление немного понижается. Принимают за 20 мин. до еды.

Витилиго считается в основном наследственной патологией, но и сбоем обмена веществ может быть вызвано, и поражением нервной системы, сильным стрессом. Появляются белые, резко очерченные пятна, склонные к росту, окруженные зоной повышенной пигментации. Волосы на таких участках теряют пигмент, становятся обесцвеченными, седыми. Заболевание продолжается многие годы, появляются все новые и новые очаги, иногда процесс останавливается. Витилиго считалось болезнью привилегированных людей, наблюдалось у многих известных личностей.

На каждую хворь в Природе вырастает зелье. И часто лечение не в аптеке, а в библиотеке. У меня есть несколько сильных рецептов мазей от псориаза, витилиго, волчанки. Не отчаивайтесь, ведь в бой вступят и великий Поединщик (болиголов), Князь леса (княжик), Седьмая трава Венеры (вербена), Христова роза (морозник), легендарный Мужик-корень (молочай), софора японская и аконит — Борец джунгарский. Вот сколько у вас бойцов-защитников. Прибавьте вашу веру — и не устоит ни одна болезнь!

О. Климова, 353440, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.

МЕТАЛЛЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ



За годы перестройки значительно сократилось население России, снизилась рождаемость, увеличилась смертность. Причины всем хорошо известны.

Однако есть страны, очень малые, но с высоким жизненным уровнем населения. Это японцы. Они живут на островах, при большой нехватке земли, едят круглый год сырые овощи, фрукты, дары моря, зеленые травы, пьют лечебные соки. И ограничивают использование химических препаратов. Из 1000 человек у них 100 доживают до века. Это самый высокий показатель в мире. Я думаю, нам надо перенимать хороший опыт и использовать у себя. Рациональное питание — это не только белки, жиры и углеводы. Организму нужны и металлы. Вот что советуют диетологи:

Потеря обоняния — в организме не хватает цинка. Его много в морепродуктах, говяжьем мясе, орехах, фасоли.

Хрупкие, неживые волосы — не хватает кремния, цинка, серы. Надо есть постное мясо — говяжье, орехи, семечки.

Желтые зубы — не хватает кальция, фтора, фосфора, магния. Подбирать нужную зубную пасту. Есть орехи, морскую рыбу, бананы, фасоль.

Нарушение сердечного ритма — не хватает калия. Надо больше использовать в питании фрукты, соки, цитрусовые, семечки, помидоры, бананы, курагу.

Излишки холестерина — недостаток хрома — он препятствует склерозу и инфаркту. Много в говяжьих почках, телячьей печени, пророщенной пшенице, пиве, зеленых травах.

Шелушение и сухость кожи — не хватает йода, его много в луке, моркови, морепродуктах.

Слабость, нервозность — недостаток калия. Нужно есть овощи, сладкий перец, соки, цитрусовые, картошку в кожуре.

Дрожат руки, судороги ног — недостаток магния. Следует использовать в питании орехи, свеклу, овсяную крупу, горох, кукурузу, зеленые травы.

Склероз, забывчивость — недостаток фосфора, калия. Полезно употреблять постное мясо, рыбу, гречневую кашу, яйца, шпинат, хрен.

Нарушения в крови, снижение гемоглобина — это нехватка железа, витамина В, кобальта. Его много в куриной печени, овсяной крупе, молоке, сыре, бобовых, гречневой крупе, пивных дрожжах, сообщает «Брянский рабочий».

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА

● Настой, приготовленный из расчета 30 г листьев или зеленой плодовой корки грецкого ореха на 1 стакан кипятка, пить по 1/3 стакана в день при авитаминозе

как общеукрепляющее средство.

● 1 ст. л сухих измельченных молодых листьев грецкого ореха залить 0,5 л кипяченой воды, кипя-

тить на слабом огне 15 минут, настаивать 30-45 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день как витаминное и общеукрепляющее средство.

ТОЧКИ АКУПРЕССУРЫ

Мудрецы Древнего Китая считали, что в человеческом теле помимо крови циркулирует особая энергия, которая снабжает жизненной силой все ткани и органы. Они называли эту энергию «ци». Если кровь — это осязаемая материя, то «ци» — из тонкого, невидимого мира.

СОВРЕМЕННАЯ наука признает существование этой энергии, называя ее биоэлектричеством. Там, где «ци» подходит близко к поверхности тела, находятся чувствительные точки, и, когда человек заболевает, поток в этих точках прерывается. Воздействуя на них, можно восстановить циркуляцию «ци» и избавиться от болезни. Так работает, например, метод акупунктуры (иглоукалывания).

Но иногда вовсе не обязательно колоть себя иглами, часто облегчение может принести акупрессура — точечный массаж большим и указательным пальцами. Акупрессура не только утоляет боль, но и сокращает время болезни, исправляет нарушения в работе органов, снимает напряжение и успокаивает во время стресса. Кроме того, она проста и безопас-

на, что делает ее прекрасным методом самолечения.

Точки акупрессуры расположены на 14 линиях — меридианах, которые имеют специальные названия, такие, как «большой сердечный», «меридиан-гувернер» или «трехступенный обогреватель». На каждой линии есть три вида точек. «Гармонизирующие точки» лежат в начале и в конце меридиана. Нажимая на них, можно почувствовать гармоничные отзвуки этого воздействия во всех органах, относящихся к этой линии. Акупрессура «возбуждающей точки» улучшает реакцию и работоспособность органов, а «успокаивающая» снимает нервное состояние, ее массаж приносит самые благоприятные ощущения. Также существует система так называемых сигнальных точек. Каждый основной орган имеет свою собствен-

ную, и правильная акупрессура этой точки немедленно улучшает состояние человека и уменьшает боль.

Правильно это делается так. Нужно сесть или лечь на спину, расслабиться и на время отвлечься от всего. На необходимую точку положите кончик указательного пальца. Затем, легко надавив на кожу, начните делать круговые движения, следя за тем, чтобы палец не сходил с точки. Длительность процесса — от 30 секунд до минуты. Акупрессуру можно проводить много раз за день. При повторных сеансах вы заметите, что боль постепенно отступает. Иногда при надавливании вы можете испытывать приятное тепло, это значит, что вы близки к выздоровлению. Постарайтесь не волноваться и сохранять спокойное, ровное дыхание.

Чаще всего эту методику применяют, когда болит голова. Чтобы боль прошла, надо массировать точки, расположенные примерно на ширину большого пальца в сторону от внешних уголков глаз. Если мучает насморк или заложен

нос, облегчить состояние можно, воздействуя на точку непосредственно между глазами над основанием носа. А от зубной боли помогает интенсивная акупрессура ямочки над верхней губой.

Это метод в своей упрощенной форме не может, разумеется, заменить необходимое медицинское лечение (например, при аппендиците). Однако может применяться как дополнительное болеутоляющее средство или при оказании первой медицинской помощи.

Противопоказания при акупрессуре крайне редки. Ее нельзя использовать при тяжелых заболеваниях сердца и сердечно-сосудистой системы, во время беременности и при сильном утомлении, а также при локальных изменениях кожного покрова. В этом случае надо дождаться полного излечения кожного заболевания. Если во время точечного массажа самочувствие резко изменилось, процедуру нужно немедленно прекратить. К счастью, это происходит очень-очень редко, пишет «Шаг к успеху».

ЛОШАДИНАЯ КАША

РЕЦЕПТЫ С ДРЕВНЕРИМСКИХ СКРИЖАЛЕЙ

Овес — яровой злак, зерна которого идут на изготовление крупы, а также на корм лошадям. О возможности использования овса в питании человека писал древнеримский врач Гален, а Диоскорид рекомендовал применять зерно овса для компрессов, кашку из него — от поноса и овсяную слизь — от кашля.

В полной мере питательную и целебную силу овса люди оценили гораздо позже, но зато сегодня во многих странах завтрак без овсяной каши считается неполноценным. Например, в Англии утром обычно едят яйцо и овсяную кашу. По мнению специалистов, овес способствует выведению лишнего холестерина (которого много в яйце) из организма. Овсяный кисель и толокно были излюбленными блюдами и в России.

Зерна овса содержат жир (6-9%), крахмал (44-60%), белковое вещество (13-16%), ферменты, витамины группы В, РР, Е, А, холин, тирозин, эфирное масло, камедь, сахар, тригонеллин, минеральные соли — фосфорные, кальциевые и др. Причем аминокислотный состав овсяной крупы наиболее близок к мышечному белку, что делает ее особенно ценным продуктом.

С лечебной целью применяются неочищенный овес, крупа и мука из зерен овса, зеленые растения (верхушки стеблей длиной 20 см собирают в стадии колошения), а также солома.

Овес в старину был незаменимым лечебным средством, о нем даже слагали стихи:

*Кто отвар овса попивает,
Тот горя не знает.
Ростом большой —
Весел душой.*

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- стакан овса промыть 6-8 раз, залить 2 стаканами воды и варить, пока вода не выкипит наполовину, затем добавить 2 столовые ложки меда и варить еще несколько минут. Выпить в течение дня до еды в 2-3 приема.

- Пачку геркулеса (1 кг) залить 8 л чуть теплой кипяченой воды. Смесь оставить на час при комнатной температуре. Отдельно приготовить опару из столовой ложки дрожжей, 2 чайных ложек сахара, стакана муки и стакана воды. Поставить в теплое место, чтобы опара подошла. Затем соединить опару с геркулесом и оставить в теплом помещении. Через сутки забродившую массу процедить через сито в стеклянные банки или эмалированную кастрюлю и поставить в холодильник. Утром отлить 1,5-2 стакана смеси в кастрюльку, помешивая, довести до кипения и, добавив сливочное масло, разлить в тарелки. Принимать за 20-30 минут до еды или между приемами пищи 3 раза в день по 100-150 мл в течение 2-6 месяцев при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите и хроническом холецистите.

- стакан промытого овса залить 1 л дистиллированной воды комнатной температуры, настоять 10-12 часов. На медленном огне кипятить 30 минут при плотно закрытой крышке, укутать и настаивать 12 ча-

сов. Затем отвар процедить и долить дистиллированную воду, чтобы общий объем составил 1 л. Принимать в течение месяца за 20-30 минут до еды или между приемами пищи 3 раза в день по 100-150 мл при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гастритах независимо от кислотности, хроническом гепатите, панкреатите.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

- стакан зерен овса залить 1 л горячей воды и выпаривать до 1/4 взятой жидкости. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

- Измельченная овсяная солома, створки стручков фасоли, семена льна — по 50 г, листья черники — 40 г. Смесь залить 1 л кипящей воды и кипятить 10 минут, затем настоять 20 минут, процедить. Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана до еды в течение месяца.

- Овес перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки в зерне проклюнутся ростки. Затем зерна промыть, хорошо просушить, смолоть в кофемолке или провернуть через мясорубку. Полученную муку развести холодной водой, залить кипящей водой и варить 1-2 минуты. Кисель пить только свежим по 1 стакану 1-2 раза в день.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

- стакан овсяной крупы залить 1 л кипятка, варить, пока вода не выкипит наполовину, процедить, добавить 2 стакана молока и варить еще 20 минут. Принимать по стакану 3 раза в день до еды.

- Овсяная солома — 20 г, кукурузные рыльца, стручки и створки фасоли, ветки плауна — по 15 г, семена дикой моркови, листья черники, толокнянки, молодые побеги туй — по 10 г. 4 столовые ложки измельченного сбора залить 1 л холодной воды на 30 минут, кипятить 10-15 минут. Затем парить на медленном огне 12 часов. Всю массу растереть деревянной ложкой, процедить и отжать. Принимать по 1/4 стакана через каждые 30 минут. (Диета молочная, бессолевая, теплые ванны и грелка на поясницу или круговые горячие обертывания).

Горячие компрессы из крепкого отвара овсяной соломы. Полкило овсяной соломы залить 2 л воды и кипятить 30 минут на медленном огне. Смочить в отваре льняную салфетку и положить на область почек.

Ванны с отваром овсяной соломы. В ведро с кипятком положить 300 г овсяной соломы, закрыть крышкой и настаивать 1 час. Затем отвар процедить и вылить в ванну с температурой воды 36° С. Ванну принимать в течение 20 минут.

ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- стакан овса промыть 6-8 раз, залить 2 стаканами воды и варить, пока вода не выкипит наполовину, затем до-

бавить 2 столовые ложки меда и варить еще несколько минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при истощении сил, туберкулезе, желудочно-кишечных заболеваниях.

- Солома зеленого овса, плоды шиповника, трава чабреца, трава горца птичьего, корень цикория, почки березы, листья подорожника — по 20 г. Столовую ложку смеси положить в эмалированную посуду и залить стаканом горячей дистиллированной воды, нагревать на водяной бане 30 минут. Затем настоять 45 минут и процедить. Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды в течение 21 дня при цистите.

- 1 кг овса промыть, залить 10 л воды, кипятить, пока не останется 2 л, процедить, добавить 1 кг меда и 100 г сливочного масла, снова кипятить 10-15 минут. Затем остудить и принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды при хроническом гепатите и циррозе печени.

- Сок из зеленого овса содержит витамины группы В, минеральные соли, ферменты, белковые вещества, крахмал, сахар и др. Особенно полезен сок из зеленого овса, собранного в июне. Для его приготовления зеленый овес пропустить через мясорубку или соковыжималку. Принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды в течение 2-3 недель при нервном истощении, нарушении сердечного ритма, диабете, анемии, а также как улучшающее аппетит и общеукрепляющее средство.

- Зеленый овес измельчить, полученной массой доверху заполнить бутылку и залить водкой. Настаивать 2-3 недели в темном месте, периодически встряхивая. Процедить и принимать настойку по 20-30 капель на столовую ложку воды 3-4 раза в день до еды при физическом и умственном переутомлении, неврастении, бессоннице.

- стакан зерен овса залить 5 стаканами горячей воды и варить до густого киселя, процедить, затем добавить 4 чайные ложки меда и снова прокипятить. Отвар пить теплым по стакану 3 раза в день за час до еды. Этот калорийный напиток рекомендуется для укрепления сил при старческой слабости, больным после тяжелых операций.

- Килограмм — полтора свежемолотой соломы залить 5 л воды и кипятить 30 минут. Полученный отвар процедить и вылить в ванну с температурой воды 37-38° С. Продолжительность процедуры 10-15 минут. Принимать 2-3 ванны в неделю при рахите и золотухе у детей, а также при суставном ревматизме, подагре, артрите.

- 2 столовые ложки семян овса залить 1 л кипятка на 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца при болях в суставах и отложении солей.

- 2 кг овса тщательно промыть и залить 3,5 л воды на 30 минут, затем варить 2 часа на медленном огне, процедить. Принимать пополам с молоком (по 0,5 стакана молока и настоя) 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии, рекомендует журнал «VITA».

ВСЕГДА ИМЕЙТЕ ПОД РУКОЙ

УЖЕ ДЕСЯТЬ лет я на пенсии. На здоровье не жалею, но сама понимаю, что совсем без хворей не обойтись в этом возрасте. Среди моих подружек популярностью пользуется дешевая целебная жидкость. Вот ее состав: ментол — 2,5 г, анестезин — 1,5 г, новокаин — 1,5 г, спирт — 100 г. Как видно, в этом рецепте ничего вредного, зато помогает от разных болей. Например, при радикулите или отложении солей. Просто надо смазать больные места этим составом два раза в день. Когда ломит, тянет руку или ногу, хорошо ватой, смоченной в растворе, протереть больное место. А при бессоннице можно протереть шею перед сном, и от головной боли помогает. Это средство незаменимо в пенсионном возрасте, когда ноги не совсем слушаются. Для этого ступни и подкостные выемки смазываются один раз в день. Надеюсь, что это лекарство выручит многих. Желая всем крепкого здоровья.

Г. ФИЛИППОВА, г. Керчь



ЖЕЛТЫЙ, ОРАНЖЕВЫЙ И ЗЕЛЕНЫЙ

ГОД НАЗАД мы переехали в новую квартиру. Одну из этих комнат сразу предоставили нашей принцессе — одиннадцатилетней дочери Алине.

Обои она выбирала сама. Рисунок абстрактный, который сочетал в себе нежно-голубой, розовый, золотой и белый.

Обычную коричневую мебель, рамки для картин мы тоже перекрасили в белый цвет. Добавили розовые занавеси, голубой балдахин, зеленые и белые подушки, много комнатных растений. Комната получилась нежной и воздушной. Атмосфера ее, по нашему мнению, отражала формирующуюся в то время душу нашей дочери. Я сама ощущала себя необыкновенно женственной и умиротворенной, находясь в этом пространстве.

Прошло более года. Осень, солнышка все меньше, дожди, школьные хлопоты. Вижу, загрустила наша девочка. Сидит подолгу за уроками, появились ошибки нелепые в тетради, сочинения (ранее любимые) даются с трудом, то и дело спрашивает: «Мама, что мне делать?»

После разговора «по душам» (к которым уже Алина привыкла) понимаю: пустота образовалась в душе девочки, немотивированный хаос.

Совместно проанализировав ситуацию, приходим к выводу: необходим эмоциональный всплеск, пополнение сил (физических и душевных), повышение познавательной активности (школьная успешность важна для Алины). Выбор средств для достижения поставленных целей таков: фрукты, овощи, «Йод-актив», зарядка и главное, самое действенное, проверенное временем — цвет.

Нам нужен желтый, оранжевый и зеленый.

Достали все мои запасы тканей (я шью сама), разложили на полу наши с дочерью любимые журналы по интерьеру «Мой уютный дом» и стали выбирать.

Желто-оранжевые занавеси (ранее висевшие в зале) превратились в новый чехол для кресла, рюш для покрывала, наволочки. На этот раз мы осуществили свою древнюю мечту испробовать технику декупажа — украсили мебель фрагментами из салфеток с изображением анютиных глазок. На следующий день я сделала композицию, совместив акварель с высушенными еще в конце лета цветами. Картина чудесно вписалась в интерьер.

Мебель переставили. На рабочем столе поместилась зеленая лампа (в поддержку зеленым подушкам и растениям), небольшой букетик желтых цветов. На стенку повесили фотографию Алины, где она изображена в «пол-

ной боевой готовности» — в школьной форме и с портфелем за плечами.

Вот так за два дня мы преобразили комнату дочери. Результат наших стараний дал себя знать уже через неделю, девочка оживилась, сочинения писались с лету.

Уважаемые читатели, если вам не приемлемы такие глобальные перемены, можно добиться того же эффекта более простыми способами. Главное — это осознанное желание помочь себе или своему ребенку и знания. В частности, вот такие.

Желтый — это теплый, веселый, светлый цвет, который означает обращенность к миру, силу и подвижность мысли. Он несет в себе оптимизм, здравый смысл и стремление к успеху. Желтый символизирует солнце, свободный полет мысли, творчество.

Оранжевый — создает ощущение благополучия и жизнерадостности, полезен при депрессиях и меланхолии. Он помогает при многих физических недугах, доводит содержание гемоглобина в крови до нормы.

Зеленый — действует как антисептик, уничтожая в пространстве микробы и бактерии, препятствует процессу застоя. Он благоприятно влияет при усталости глаз, нормализует кровяное и внутриглазное давление, увеличивает остроту зрения и сужает слепое пятно сетчатки. Зеленый повышает работоспособность мозга (не сильно, но устойчиво), благоприятен для концентрации внимания. Доказано, что после привыкания детей к зеленому, число правильно решенных задач увеличивается на 10%, а число ошибок снижается на 20%. Зеленый цвет помогает бороться с неуверенностью в себе и даже с комплексом неполноценности.

Вот что могут сделать желтый, оранжевый и зеленый цвета для вас и вашего ребенка. Предлагаю вам несколько простых способов использования цвета:

- посадите на рабочий стол любимого желтого зайца;
- оберните учебники в зеленые, желтые и оранжевые обложки (ребенок цвет выберет сам);
- вырежьте из картона оранжевые закладки;
- если ваш малыш не уверен в своих силах, повесьте над его рабочим столом картину с изображением животного, ассоциирующегося у него с мужеством, силой духа;

Это только то небольшое, что придумала я. Уверена, что при желании вы изобретете еще не один десяток приемов, которые помогут вашему ребенку быть жизнерадостным, успешным и здоровым.

Н. Иванова, Армавир

БУДЕШЬ СНОВА МОЛОДЫМ

Я опробовал один тибетский рецепт оздоровления, и мне он понравился. Нужно смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Сложить в банку и закрыть крышкой. Вечером 1 столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка и настоять 20 минут. Процедить через ткань (но не марлю) и отжать. В стакане этого настоя растворить 1 чайную ложку меда и выпить. Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару, растворить в ней 1 чайную ложку меда и выпить за 15-20 минут до завтрака. Так поступать ежедневно, пока не закончится смесь.

В результате лечения улучшается обмен веществ, сосуды очищаются от жировых и известковых отложений, становятся эластичными.

В. ФЕДОТОВ, г. Москва

ОТ КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ СВОЯ ТРАВКА

ХОЧУ поделиться народным рецептом от язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Этот рецепт помог мне всегда избавиться от этой болезни. Во всяком случае за 10 лет не было ни одного приступа. Язву я себе заработал как и все — нервничал много, питался как придется, много курил. А когда скрутило, не знал куда бежать. Помогла жена, нашла в каком-то сборнике такой вот совет: траву зверобоя продырявленного, тысячелистника, календулы, корень валерианы и кукурузные рыльца берут в одинаковых пропорциях и заваривают на водяной бане 15 минут. Пить нужно за полчаса до еды — то есть 5-6 раз в день, потому что питаться нужно чаще, но понемногу. Конечно, в период обострения я соблюдал диету, ничего острого, жареного, копченого. Лечился я этим сбором месяцев шесть. И забыл про язву.

А. Добрягин, г. Хабаровск



ПРОШУ ПОМОЩИ

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Недавно я увидела вашу газету, стала читать и почувствовала, что у нас появилась надежда. Наша мама страдает от болезни Паркинсона. Она очень любит жизнь, нас всегда учила не унывать. Раньше, когда просыпалась, я всегда слышала, как мама на кухне готовит завтрак и поет частушки, романсы, народные песни. А сейчас, просыпаясь, стараюсь скрыть слезы. У мамы большие трудности при ходьбе. Вот уже шесть лет она принимает наком, мадапар, но добиться значительного улучшения не удается. Не может ли помочь гомеопатия?

Дорогая редакция, напечатайте мое письмо. Может быть, откликнутся люди, знающие, чем помочь, сами ус-

пешно борющиеся с болезнью Паркинсона.

Маша Любименко
665824, Иркутская область, г. Ангарск,
а/я Любименко.
E-mail: aetus@irmail.ru

Прошу помощи. Моей маме поставлен диагноз рак кожи. На руке и щеке пятна с горошину. Она больна сахарным диабетом с 1983 г. и имеет еще целый букет заболеваний. Ей 77 лет. Операцию мы боимся делать.

Откликнитесь, у кого есть опыт, чем можно помочь: травы, лекарства. Ищем препарат витурид, предлагаемый профессором Е. Воробьевой из Петрозаводска.

С. Шурилова
Воронежская область,
ст. Хреновое,
пер. Лесной. д.2

От редакции. Адрес Медицинского центра Тамары Воробьевой «Витурид плюс»: 185035, Карелия, г. Петрозаводск, а/я182, тел. (8142) 56-74-80, 56-75-75

У меня образовались тромбы на венах правой руки. Может, по-другому как-то называется эта болезнь? Опишите, от чего они образуются и как их лечить.

Кроме того, после уколов образовались шишки. Электрогрелка не помогает. Как же от них избавиться?

О. Скокова
309518, Белгородская область, г. Старый Оскол, м-н Звездный, д.10, кв.69

Уважаемая редакция! Обращается к вам гражданин России, живущий в Литве, раньше посланный туда работать, ныне пенсионер,

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№016322

инвалид Великой Отечественной войны.

В моем возрасте — куча болячек, и в последние годы стала донимать аденома простаты. Лечился травками, химией, но... Недавно достал корень молочай полласа. Как им пользоваться, не знаю. На пакетице нет способа приготовления без алкоголя, а спирт организм не выносит. Может быть, какой-нибудь опытный травник откликнется, посоветует. Заранее благодарен!

Оскиренко А.П.
Ул. Вилейске, д.29, кв. 8
2040 Вильнюс, Литва

ДВА ПИСЬМА НА ОДНУ ТЕМУ

ВЫПЬЕШЬ БАРАНЕЦ — АЛКОГОЛИЗМУ КОНЕЦ

Уважаемая Алевтина Михайловна!

Прочитала ваш адрес в газете «Ай, болит» о рецепте против алкоголизма и решила написать вам. В нашей семье большая беда — пьет сын, ему всего лишь 20 лет, а он уже пьет запоем. Пробовали лечить его таблетками — сорвался, не выдержал. Но сам он хочет избавиться от этого недуга. Надежда всегда умирает последней. И вот эта надежда пришла после того, как я прочитала о траве баранец, которая может помочь. Знаю пример, когда эта трава помогла. Вы послали ее женщине из нашего села, и она избавилась от страшной болезни. Помогите нам, пожалуйста, вышлите этой травы.

Заранее — большое вам спасибо!

От всего сердца желаю вам здоровья и счастья.

С уважением Т.Крохалева.

Это письмо мы получили от Алевтины Михайловны Корепановой. Понимая, что желающих избавиться от алкоголизма много, она решила дать рецепт через нашу газету.

Мой сосед — хороший, работающий мужик, жена и дети его любят, уважали на работе за «золотые руки». Но поломалась советская жизнь, а к новой он не смог приспособиться, вышел на пенсию да и пристрастился сначала к пиву, а потом и к водке. Пойдет в магазин за продуктами, а обратно идет «косой» и довольный. Поможет кому-нибудь по хозяйству, а расплата — бутылка. Вот и началась новая перестроенная жизнь. Раньше был тихий, спокойный, слова лишнего не говорил, а сейчас как бес в него вселился: стал раздражительным, буйным, сон пропал, мог жену оскорбить, подраться с ней. Жена предложила ему полечиться или закодироваться, но он не считал себя пьяницей, тем более алкоголиком и наотрез отказался.

И договорились мы с его женой про-

лечить страдальца, но так, чтобы он не догадался. Начала она мужа моим сбором поить: заварит чаек ароматный, на вкус приятный, нервы успокаивающий, сон направляющий да еще меду побольше подложит. Через месяц лечения мужичка как подменили: успокоил его чаек, а соседка с благодарностью пришла и еще «заварочки» попросила да и поинтересовалась, что за трава такая, которая отвела ее мужа от рюмки.

Трава эта — плаун-баранец, которая лечит хронический алкоголизм. Но не каждый пьющий согласится добровольно на лечение. А вот чай из баранца с душистыми и успокаивающими травами может пить каждый, и постепенно наступает отвращение к алкоголю и даже к никотину.

Если во время лечения пить водку, пиво, то будет тошнота, рвота, это тоже



лечение и в итоге приводит к отвращению к алкоголю.

Плаун-баранец можно пить не только от алкоголизма и курения, но и от запоя, при нервных заболеваниях, истерии, неврастении, бессоннице, испуге, туберкулезе легких, мочекаменной болезни, заболевании мочевого пузыря, почек, печени, кишечника, при судорогах в ногах, роже, экземе, задержке менструации, суставном ревматизме, псориазе, нарушении обмена веществ, как противоглистное, рвотное, как лучшая присыпка при опрелости у детей, ранах, ожогах, обморожениях, вшивости — мыть голову крепким отваром.

Противопоказания: беременность, сердечно-сосудистые заболевания. Растение ядовито!

Для лечения алкоголизма:

1 столовая ложка сбора, залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин. и выпить в течение дня. Курс лечения 1 месяц. При необходимости провести 2-3 курса. Лучше всего лечить больного при добровольном согласии, эффективность будет выше.

427433 Удмуртия,
г. Воткинск-3, а/я 23.
А. Корепанова.

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

ВУЕНОЙ БОЛИ
СКАЖЕМ «НЕТ!»



Стр. **3**

ГЛАДКИЙ ДЫМ
СМЕРТЕЛЬНОЙ
СТРАВЫ

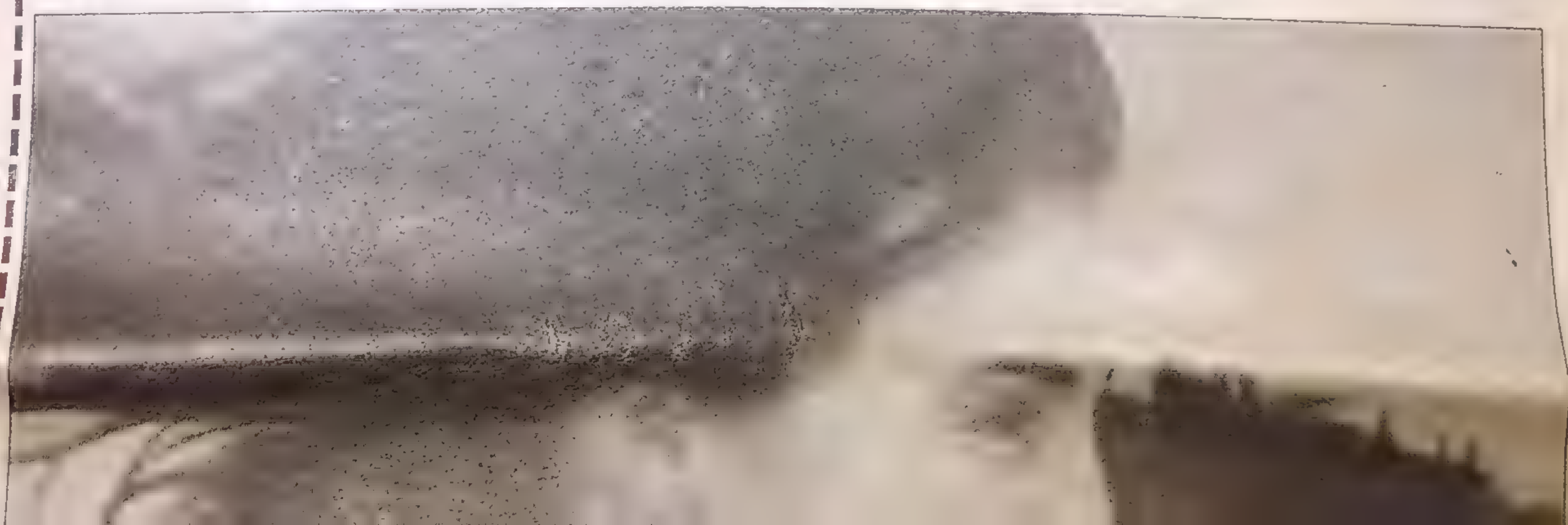
Стр. **6**

МОЙ ДОМ —
МОИ БОЛЕЗНИ

Стр. **7**

Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

3 (117)
2003 год

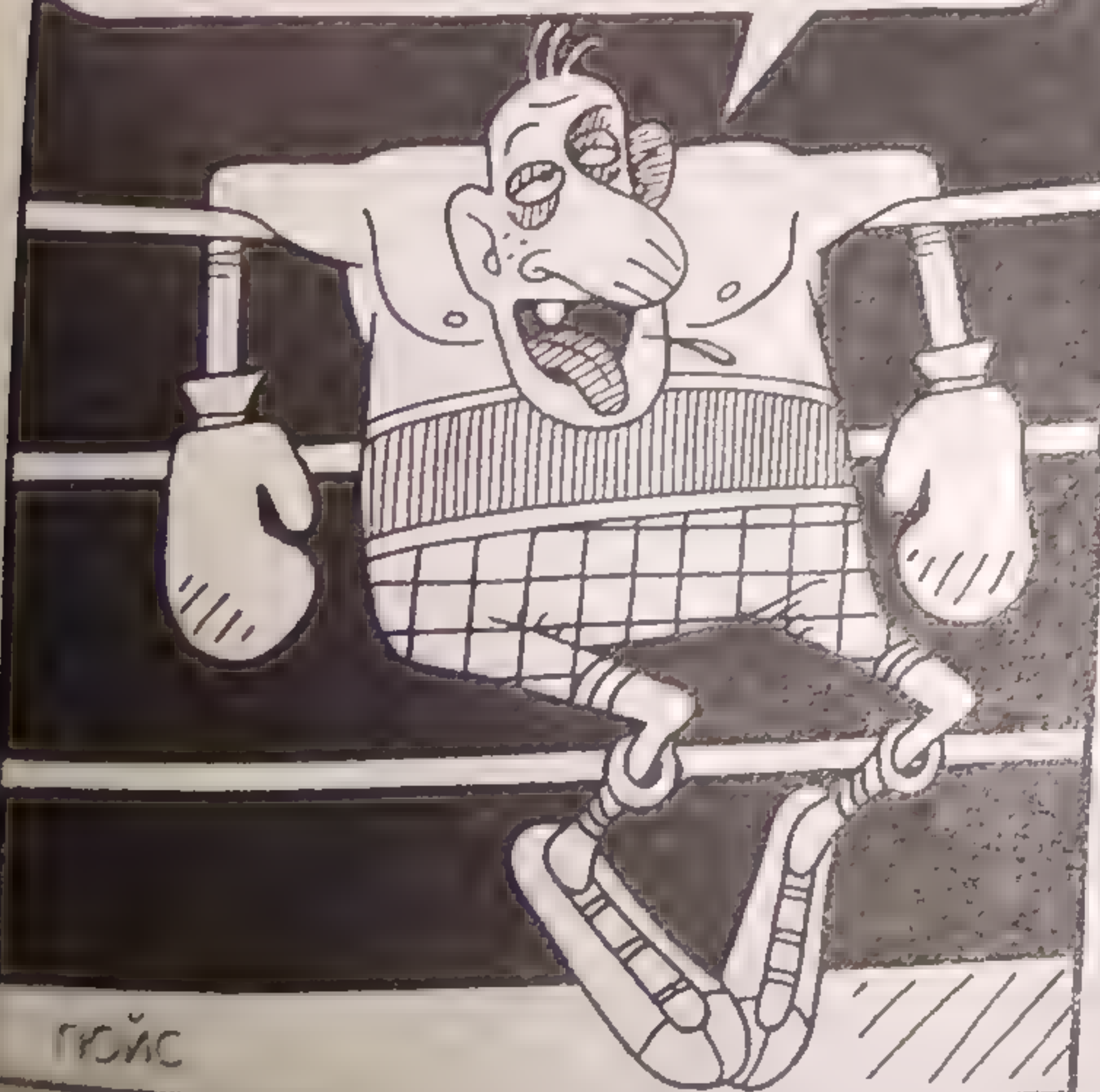


**Чай и Йога
ПРОТИВ
СТРЕССОВ**



КОНКУРС ДД

КОГДА У ВАС КРЕПКИЕ
ЗУБЫ,
МОЖНО ДАЖЕ ВЗЯТЬ
И ПОСТУЧАТЬ ПО НИМ!



БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Металл лечит

**Как Иван Кравчук
боролся с артритом**

Русский женьшень

Твой друг чеснок

50 лет врачей нет





СОХРАНЯЙ СЕБЯ САМ

Рекомендации Американской академии

РАСПОЛНЕВШАЯ Америка вновь пересматривает свои рекомендации в области питания и образа жизни.

Американская Национальная академия наук опубликовала новый доклад, в котором американцам настоятельно рекомендуется заниматься ежедневно физическими упражнениями или трудом не по полчаса в день, как это предлагалось до этого, а по часу, т.е. ровно в два раза больше. Рекомендация воспринята весьма внимательно, ибо для жителей США, 61 процент которых имеет избыточный вес, а 26 процентов отнесены к категории тучных людей, проблема эта отнюдь не праздная.

Новые академические рекомендации хороши тем, что на сей раз они не носят характер абстрактных теорий, а вполне понятны, конкретны и доступны каждому смертному.

В области питания проведена связь между активностью человека и потребляемыми им калориями. Иными словами, надо помнить, что для сохранения веса неизменным следует потреблять столько же калорий, сколько их и расходовать. Для уменьшения веса расход должен превышать их получение.

Отброшены как несостоятельные диетические рекомендации с упором на тот или иной продукт питания, оно должно оставаться сбалансированным.

Рекомендовано получать за счет углеводов 45-65 процентов всех калорий (натуральный сахар и крахмал, содержащийся во фруктах и хлебе); 20-

25 процентов — за счет мяса, молочных продуктов и растительных жиров и 10-15 процентов от пищи, богатой белками (то же мясо и молочные продукты, яйца и некоторые овощи).

В области питания приведены наглядные примеры. Употребление в пищу клетчатки названо хорошим способом уберечь себя от сердечно-сосудистых заболеваний. Скажем, мужчинам в 50 и менее лет следует потреблять ежедневно около 40 граммов клетчатки, женщинам — 25.

В более старшем возрасте рекомендуемое потребление снижается, соответственно 30 и 20 граммов. Ежедневная чашка бобовых даст 17 граммов, а крупяных изделий грубого помола — до 30 граммов. Это только пример.

Необходимое число калорий за счет углеводов рекомендовано получать от крупяных изделий, хлеба, макарон, овощей и фруктов.

В отношении жиров почетное место отведено грецким орехам, льняному семени и оливкам, а также кукурузе, сое, подсолнуху и маслу из него и плодам авокадо. Признано также, что жиры из этих продуктов снижают риск возникновения сердечно-сосудистой аритмии.

С настороженностью следует относиться к насыщенным жирам животного происхождения в силу высокого содержания в них холестерина и прямой связи между употреблением таких жиров и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Употребление таких жиров предлагается свести к минимуму. Кстати, организм сам вырабатывает холестерин в нужных ему количествах.

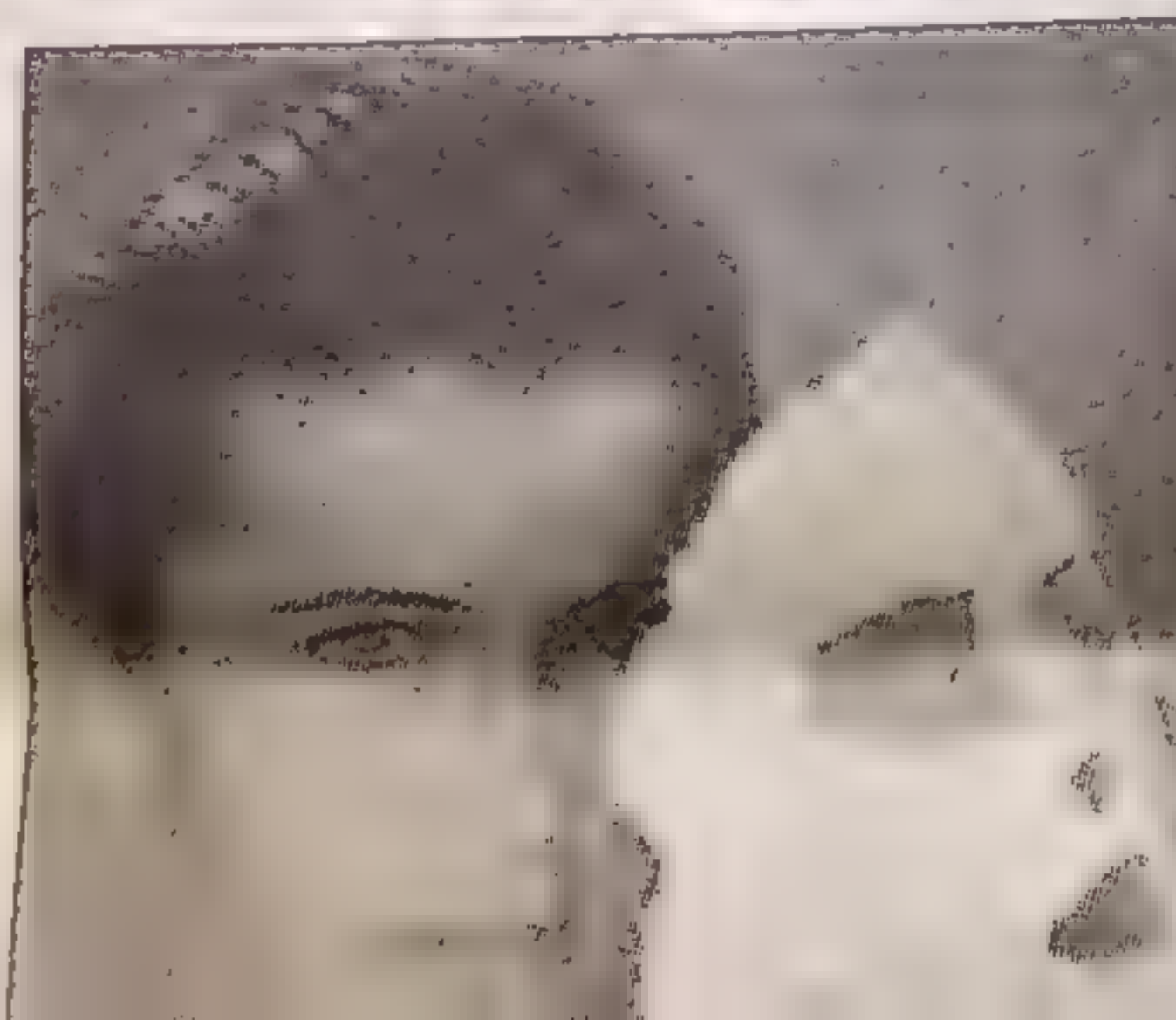
ШУМ ГОРОДА ВЕДЕТ К ГЛУХОТЕ

ОТ СИРЕНЫ сработавшей ночью автосигнализации еще можно спастись, заткнув уши. Гораздо коварнее в этом плане другие звуки — не слишком громкие, но постоянные городские шумы. Которых, как нам часто кажется, мы просто не замечаем. А зря: как установили немецкие специалисты, жители крупных городов начинают именно из-за шума терять слух с 30-40 лет, в то время как люди, постоянно обитающих в сельской местности, такая напасть наступает, как правило, с 70 лет. И вообще, только по чисто шумовым причинам продолжительность жизни в городах меньше ее теоретически естественной величины на 8-12 лет.

В общем, бегите, россияне, без оглядки из городов на природу и стройте там себе дома. С деньгами вот только у большинства из нас не густо.

ОТ СЕБЯ НИКУДА НЕ ДЕТЬСЯ

СМЕНИТЕ ЛИЦО



уже недостаточно профессиональных знаний и практического опыта — при приеме на работу большие требования предъявляются к внешности претендента. И чем более молодо он выглядит, тем большую в нем предполагают работоспособность, а значит, возрастают шансы. Не потому ли в последние пять лет число пластических операций превысило миллион? Большинство пациентов просит подтянуть кожу на лице, вставить волосы или удалить жировую прослойку.



У ПАМЯТИ свои законы. Мы хотим о многом забыть. Но, конечно же, не хотим забыть из памяти о своем прошлом. Если она продолжалась долго. Если человек пытается забыть все

полностью избавиться от воспоминаний — невозможно.

Более того, психологи утверждают: бывший партнер и не может быть абсолютно запретной темой.

Гораздо более важно другое: внимательно

Но, конечно же, не хотим стереть из памяти все воспоминания о былой связи, особенно, если она продолжалась долго. Если человек пытается забыть все это, то тем самым вычеркнет из памяти часть своей жизни.

Бывает и так: вы уже давно живете с новым партнером, однако раздражаетесь и приходите в гнев при одном упоминании имени предыдущей пассии. Во многих случаях это становится источником наибольшего числа конфликтов, так как

более того, психологи утверждают: бывший партнер и не может быть абсолютно запретной темой.

Гораздо более важно другое: внимательно следить за тем, что вы рассказываете:

о тех чертах бывшего партнера, которые вам нравились,

о причинах, по которым вы порвали отношения,

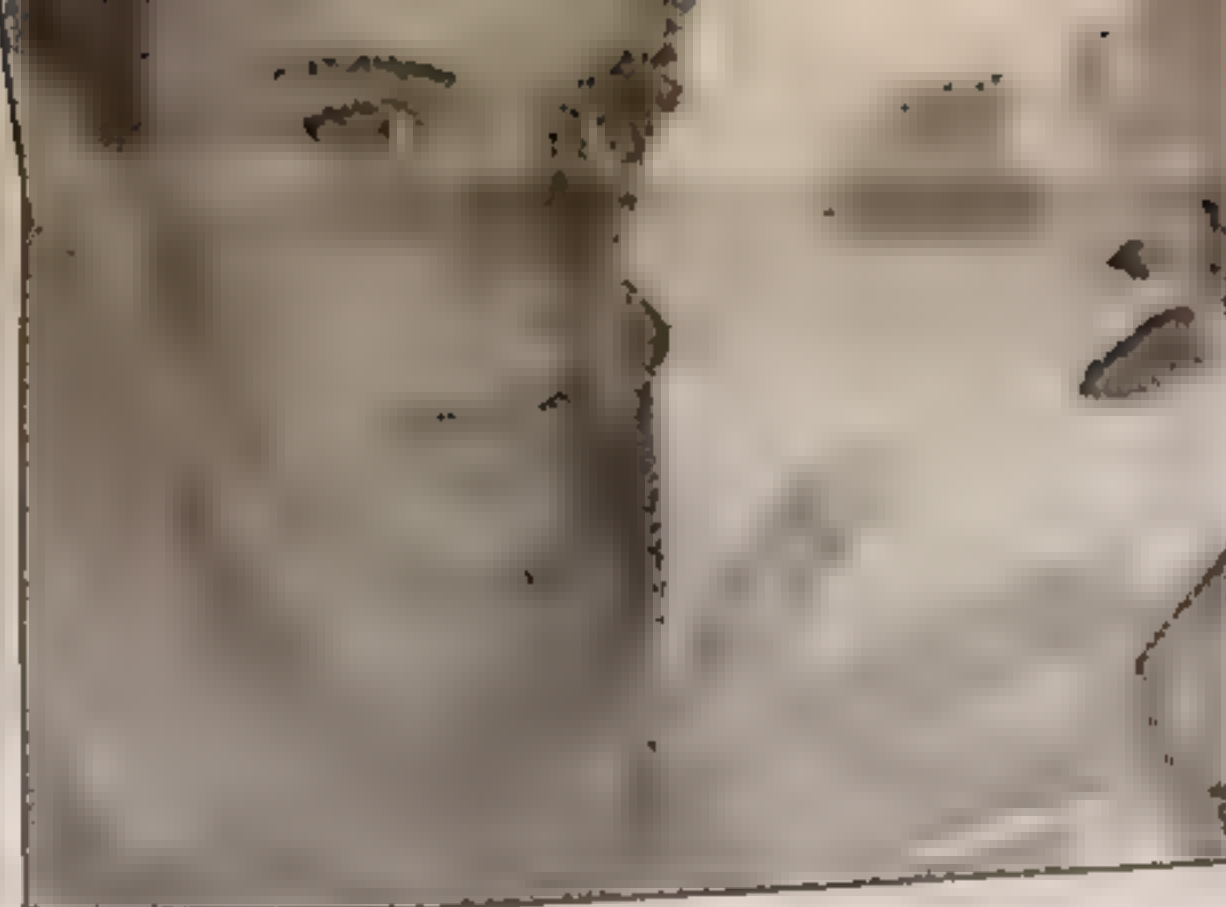
об общих целях, которых вы хотели бы достичь и с новым партнером.

С другой стороны, рекомендуется не касаться следующих тем:

о вашей половой жизни,

о том, что бывшего партнера вы любили сильнее, чем нынешнего,

об отрицательных чертах бывшего мужа или жены (потому что теперешний партнер может подумать: наверное, так же она будет говорить и обо мне).



ОБНОВИТЬ фасад советуют американские психологи всем, кто боится потерять работу или ищет ее. В наши дни, к сожалению,

значит, возрастают шансы. Но число пластических операций превысило миллион? Большинство пациентов просит подтянуть кожу на лице, пристыть волосы или удалить жировую прослойку.

По мнению специалистов, пластическая операция — это единственный способ идти в ногу с более молодыми коллегами. У тех, кто решается на операцию, возрастает чувство уверенности в себе, утверждают психологи. В то же время не следует забывать и о риске, которому подвергается человек под ножом любого хирурга.

Сенсация

НЕРВЫ МОГУТ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ

РАЗВИТЬ клетку нервной системы удалось ученым США. Начиная с основания взрослых клеток, извлеченных из спинного мозга во время опытов на крысах.

Исследователи, которые считают свою работу премьерой, пояснили: долгосрочной целью было определить, можно ли первоначальные нервные клетки трансплантировать человеку для изучения воздействия на васкулярно-церебральную атаку, опухоль мозга или болезни Альцгеймера и Паркинсона. Результаты работы, опубликованные в декабрьском журнале «Экспериментал нейробиологии», получены на крысах,

подобных им животных или на человеческих тканях, утверждает руководитель этих работ — доктор Джон С.Ю. Он, кстати, возглавляет программу изучения опухолей мозга в нейрохирургическом институте Седарса-Синая в Лос-Анджелесе (штат Калифорния).

По его мнению, культивированные первоначальные нервные клетки можно репродуцировать из нервных клеток, названных астроситами, нейронами и олигодендроситами. Ученые смогли установить, что уже через 48 часов после инъекции нервных клеток в артерии крыс, пораженных церебральными

ишемическими повреждениями, трансплантированные клетки достигнут больной части мозга.

Цель работы — научиться культивировать все типы клеток нервной системы человека, чтобы позднее иметь возможность заменять поврежденные различными болезнями клетки.

Однако ученые, которые работают в этой области, сталкиваются с трудностями, в первую очередь этического характера, по нахождению источника первоначальных клеток, которые могут производить нервные клетки. Потому что на сегодняшний день их могут дать только эмбрионы.



КОМУ ПРАЗДНИК, КОМУ БОЛЕЗНИ

КАЖДАЯ пятая уличная проститутка в Санкт-Петербурге является носителем ВИЧ. Таковы результаты их анонимного тестирования, которое проводилось в ходе реализации проекта «Профилактика распространения ВИЧ-инфекции среди женщин, вовлеченных в секс-бизнес» в период подготовки к празднованию 300-летия города.

Акцию в течение года осуществил Санкт-Петербургский благотворительный общественный фонд медико-социальных программ «Гуманитарное действие».

Добровольное анонимное тестирование уличных проституток проводилось также на вирусные гепатиты и инфекции, передаваемые половым путем. Обследование показало, что у каждой третьей проститутки сифилис.

Кто еще хочет женского тела с улицы?

ПОСЫПЬ КРАХМАЛ НА РАНУ

УДИВИТЕЛЬНОЕ открытие сделали клиницисты в штате Миннесота, работая над созданием новых кровоостанавливающих повязок. Среди нескольких испытываемых вариантов, включая классическую повязку, наилучший результат

показал чистый картофельный крахмал.

Нескольким сотням добровольцев делали на предплечье надрез длиной 5 мм и глубиной 1 мм. Затем накладывали повязки. Наблюдение за заживлением ран велось через последующие 10 минут, 2 часа, 7 и

30 дней. В результате установлено, что картофельный крахмал практически мгновенно останавливал кровотечение, способствовал наиболее быстрому заживлению пореза и предотвращал образование рубца на коже.

Результатом работ исследователей Миннесоты заинтересовались травматологи, кардиохирурги из других штатов. И, естественно, военные врачи.

По материалам «ЭКСТРА-ПРЕСС»

РАСШАЛИЛАСЬ ПЕЧЕНЬ...

Это больно. Но главное, печень все хуже выполняет свою обязанность очищать организм от вредных веществ. Что же полезно и что вредно для жизненно важного органа — печени, как сохранить ее здоровой? На эти вопросы отвечает врач-терапевт Н. Губкин.

ПОСТАРАЙТЕСЬ отказаться от алкогольных напитков, если уж не полностью, то хотя бы уменьшив привычную дозу. Если принимаете алкоголь довольно регулярно, сделайте безалкогольную паузу. Восемь недель полного отказа от алкоголя обычно позволяют здоровой печени прийти в себя (однако помните: серьезное повреждение печени может ухудшиться с резким, внезапным отказом от алкоголя).

Сократите употребление медикаментов. В первую очередь следует отказаться от приема по утрам стимулирующих препаратов, а также от вечернего приема снотворных. Ежедневную дозу кофе сократите до двух-трех чашек. Для печени более полезны минеральная вода и фруктовые соки.

Подгоревшее блюдо пусть «проглотит» мусорное ведро, а не ваш организм.

Если вы отправляетесь в дальние страны — позаботьтесь о надежной защите печени от малярии. Примерно за полгода до путешествия в течение 14 дней принимайте ежедневно специальные противомалярийные препараты, которые посоветует ваш лечащий врач.

Ваша печень устала и требует внимания, если вы:

- часто ощущаете сильную усталость. Даже по утрам, сразу после подъема, вы не можете лечь в уютную по-

- ваше лицо пронизывают красно-голубые прожилки, особенно обильно — под глазами;

- часто ощущаете неприятное чувство тяжести в животе;

- хотя и испытываете чувство голода, но у вас нет ни малейшего желания поесть;

- ночью нередко просыпаетесь, а засыпаете вновь с большим трудом;

- стали равнодушны к радостям жизни. То, что до недавнего времени казалось вам значительным и важным, вдруг потеряло свою ценность.

Ну а если вы ощущаете боль в области печени — это уже очень серьезный сигнал бедствия. Обычно заболевание печени не сопровождается болезненными ощущениями, и если боли появились — ваша жизнь в серьезной опасности. Немедленно обратитесь к врачу.

Чрезмерное увлечение алкоголем, согласно медицинской статистике, является причиной 2/3 хронических заболеваний печени.

Известно, что алкоголь может убить печень. В этой связи часто задается вопрос: какое количество алкоголя допустимо? Ответ таков: мужчины и женщины переносят алкоголь по-разному. Допустимая доза для представителей сильного пола примерно 60 г алкоголя ежедневно (что соответствует одной бутылке вина — 0,75 или пяти стаканам пива — 1,5 л).



ЗУБНОЙ БОЛИ СКАЖЕМ «НЕТ!»

СОВЕТ первый: не грейте больное место снаружи! Никогда не кутайте больное место в шарфы, не прикладывайте платков, не спите на больной щеке, так как за ночь подушка нарастит вам лишнюю добрую треть лица.

Совет второй: несмотря на абсолютную достоверность первого совета, второй звучит парадоксально, но от этого не менее верно. Всячески грейте больное место изнутри! Горячие полоскания весьма полезны при обострениях практически любых стоматологических заболеваний. Полоскания должны быть частыми, не менее 5-10 раз за день, а чем больше, тем лучше! С глубоким прискорбием вынужден вас огорчить. Полоскания спиртом, коньяком и прочими горячительными напитками к горячим полосканиям не относятся! Полоскать можно любыми травами типа ромашки, шалфея, коры дуба. Можно также использовать слабый раствор марганцовки или соды. Но при частом употреблении сода может сжечь слизистую, а при пародонтозе сода вообще вредна!

Совет третий: если воспаление сильное, то одними полосканиями обойтись сложно. Наименее опасное средство — это сульфадиметоксин. Он не антибиотик и, соответственно, имеет меньше побочных эффектов. Принимают сульфадиметоксин по очень сложной методике. В первый день ударная доза — 2 таблетки утром и 2 вечером. А дальше по одной утром и вечером. До полного исчезновения пачки, что составит четыре дня всего. Следующий препарат — бисептол. Там написано, что принимать нужно 1-3 таблетки 2 раза в день. Написанному верить! — пишет «Панорама».

АНАЛИЗ МОЧИ

серьезного внимания, если вы:

- давно ощущаете сильную усталость, вялость. Даже по утрам, почти сразу после подъема, вы не прочь снова лечь в уютную постель;

- у вас «стеклянные глаза»;

- не в состоянии сконцентрироваться, быстро теряете над собой контроль, легко возбудимы;

ПРИВИВКА ПРОТИВ ГЕПАТИТА В

На вопросы читателя отвечает Н. ДАНЧИНА

Сейчас очень распространено такое заболевание, как гепатит В. Можно ли его предупредить и как? — интересуется читатель Б. Пискунов из ст. Пластуновской Краснодарского края.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, вирусный гепатит В — очень распространенное инфекционное заболевание. Предупредить его можно с помощью специфической вакцины. С 2002 года прививка против гепатита В становится обязательной. Первую вакцинацию получают новорожденные еще в роддоме, вторую и третью — дети в возрасте 1-го и 6-ти месяцев. В 13 лет вакцинируются дети, не прививавшиеся раньше. Взрослым людям, не болевшим гепатитом В и не привитым от него, вакцинация выполняется по их желанию, на коммерческой основе, пишут «Кубанские новости».

ПОЛИОКСИДОНИЙ ПРЕПАРАТ XXI ВЕКА!

Более 30 лет потребовалось российским ученым из Института иммунологии Минздрава России, чтобы создать высокоэффективный иммуномодулятор Полиоксидоний. Средство, которое по праву можно назвать препаратом XXI века. Этот препарат — единственный иммуномодулятор двойного действия. Он не только восстанавливает иммунный статус человека, но связывает и выводит токсины из организма. Аналогов Полиоксидонию по составу и эффективности воздействия на организм нет в мире.

За создание Полиоксидония и внедрение его в медицинскую практику группа российских ученых в 2002 году была удостоена высшей награды Родины — Государственной премии Российской Федерации. Полиоксидоний применяют при лечении:

- острых и хронических инфекционно-воспалительных заболеваний бактериальной, вирусной и грибковой природы;
 - хронических заболеваний бронхо-легочного аппарата и урогенитального тракта;
 - хирургических, гинекологических и аллергических заболеваний;
 - гнойно-воспалительных процессов кожи и мягких тканей;
 - туберкулеза, бронхиальной астмы и ревматоидного артрита;
 - восстанавливает иммунитет при иммунодефицитных состояниях и онкологических заболеваниях.
- Лечение Полиоксидонием получили сотни тысяч человек — и ни в одном случае не было зарегистрировано побочных эффектов или осложнений.

Полиоксидоний помог им, поможет и вам!

Спрашивайте в аптеках!

Справки по тел. (095) 117-81-77, 117-79-55, 118-73-60

у себя печень устала и требует серьезного внимания, если вы: что алкоголь может убить печень. В этой связи часто задается вопрос: какое количество алкоголя допустимо? Ответ таков: мужчины и женщины переносят алкоголь по-разному. Допустимая доза для представителей сильного пола примерно 60 г алкоголя ежедневно (что соответствует одной бутылке вина — 0,75 или пяти стаканам пива — 1,5 л). Представительницы прекрасного пола должны выпить из указанного количества примерно одну треть, пишет газета «Будьте здоровы!».

АНАЛИЗ МОЧИ

Моча, не уступая крови, несет в себе ценную информацию не только о состоянии почек и надпочечников, но и о нарушениях функций таких жизненно важных органов, как гипофиз, сердце, печень, поджелудочная железа, желудочно-кишечный тракт и т.д. Это со знанием дела утверждает профессор С. Сафаров.

МОЧА, образовавшаяся в почках, по длинным путям выводится наружу. Примерно в середине мочевыводящих путей за костяным щитом, словно султан, восседает мочевого пузыря. Ежеминутно слабо пульсирующей струей в него поступает чуть больше 1 мл мочи, и за сутки набирается 1,5-2 л. Представьте только: не будь пузыря, из нас постоянно вытекала бы жидкость, совсем не оставляя времени на «дум высокое стремление»...

Удачное строение, эффективное функционирование этого резервуара стало прототипом многих уникальных творений, начиная от чайника и самовара до гидроэлектростанций, водонапорной башни и всеми нами уважаемого сливного бачка.

Каждый раз, когда в пузыре накапливается 150-200 мл, у человека возникает позыв к мочеиспусканию, что и делает он 5-6 раз в сутки с интервалом в 4-5 часов. Обычно дневная моча больше ночной, составляя соотношение их объема 4:1.

Свежевыпущенная нормальная моча чиста, прозрачна, соломенно-желтого цвета. Мутной она становится при ряде заболеваний от присутствия большого количества солей, бактерий, слизи, клеточных элементов и капелек жира. Опытные врачи по запаху мочи могут определить, чем страдает больной. При сахарном диабете моча пахнет сладковато-фруктовым запахом, аммиачный запах моча приобретает при тяжелых заболеваниях мочевого пузыря, распадающихся раковых опухолях. Гнилостный запах свидетельствует о процессах гниения или гангрены мочевого пузыря. Резко

зловонной моча становится после приема с пищей большого количества чеснока, хрена, спаржи.

Анализ мочи (к чему мы относимся с легкой иронией, сдобренной анекдотами и шутками) существенно помогает диагностировать заболевания. Например, появление в моче даже в мизерных величинах белка и сахара говорит о заболеваемости почек и сахарном диабете, красная моча — результат травмы или распадающейся опухоли мочевыводящих путей.

Юный герой из книги Корнея Чуковского «От двух до пяти» говорит: «Вот чудо: я пью и кофе, и воду, и чай, и какао, а из меня выходит только один чай!» Задержав в организме все полезные вещества, с мочой выводится 50-80% принятой за день жидкости и более 200 различных компонентов, в том числе ядовитые продукты распада белка, жира, углеводов и многие, многие до конца не известные химические соединения. Если выпарить 1 л мочи, получим 50-75 граммов сухого остатка, где 25% — неорганические и 50% — органические отходы.

Однозначно: моча — продукт отмыва органов и каждой клетки в отдельности. Это отходы организма. У каждого десятого здорового человека из мочи высеиваются бактерии, а при гнойно-воспалительных заболеваниях их в моче — сотни тысяч. Если будем придерживаться этой истины, то нет места столь распространенной в последние годы уринотерапии. Как бы ни рекламировали мочеиспускание, вряд ли эти шлаки, порой ядовитый коктейль и просто «мусор» организма обладают столь исцеляющим свойством — от простуды до раковых заболева-

ния пачки, что составляет для всего. Следующий препарат — бисептол. Там написано, что принимать нужно 1-3 таблетки 2 раза в день. Написанному верить! — пишет «Панорама».

ний. Уверен: среди поборников этого метода не найдется ни одного уважающего себя и свою профессию медика.

Предвижу вопрос читателя: могло ли это «лекарство», которое всегда с нами, кому-либо? «Медицинская газета» его адресовала известному медику и путешественнику Юрию Сенкевичу. Вот его ответ: «Во время трансатлантической экспедиции с Хейердалом на лодке «Ра» морское животное, похожее на щетку, с волной попало на грудь коллеге Норману. Увидев мою безуспешную попытку оторвать медузу, Хейердал вспомнил, что в подобных случаях помогает аммиак. Тогда, не долго думая, мы пустили по кругу кокосовую скорлупу и обмыли этим интернациональным «лекарством» грудь Нормана. Медуза отстала. Вот единственный известный мне положительный опыт уринотерапии»...

А теперь — занимательные факты. За всю жизнь мочеиспускание у мужчины в среднем отнимает 36 суток, у женщины — 40. На протяжении жизни мужчина выделяет 39000 л, а женщина — и тут не хочет отстать — 43000 л мочи, что составляет 128 наполненных ванн.

Моче обязаны открытием фосфора. Средневековые алхимики выпарили, прокалили ее и решили, что нашли философский камень — белый порошок светился в темноте. В литре мочи содержится до 20 г фосфора.

И, наконец, не удержусь от анекдота на рассматриваемую тему. Абрам несет в лабораторию огромную бутылку с мочой. У него спрашивают: «Зачем так много?» — «Жалко, что ли!» — отвечает тот. На второй день Абрам идет домой, в руках та самая бутылка, только «початая». «Зачем ты мочу несешь домой?» — спрашивают, него. — «Вы знаете, они нашли там столько сахара!..», шутит Д. гестанская правда».

РАК? НЕ НАДО ПАНИКИ...

Онкологические заболевания по методам лечения принято разделять на хирургические и терапевтические.

КХИРУРГИЧЕСКИМ заболеваниям относятся все доброкачественные и некоторые злокачественные опухоли, хирургическое удаление которых дает надежду на выздоровление. Примером может служить рак желудка, ободочной кишки, почки, легких. К терапевтическим онкологическим заболеваниям относятся такие, при которых добиться выздоровления удастся лучевыми и лекарственными методами.

Выбор метода лечения опухолей основывается на биологических критериях заболевания. Эти критерии делятся на местные, характеризующие самую опухоль и опухолевые процессы, и общие, определяющие состояние организма в целом, его способность сопротивляться болезни.

К местным критериям заболевания относятся: локализация опухоли и нарушение в пораженном органе; степень распространения опухоли, т.е. глубина поражения органа, наличие метастазов; анатомический тип роста опухоли; гистологическое строение опухоли. К общим биологическим критериям заболевания следует относить: состояние общего иммунитета, состояние противоопухолевого иммунитета, особенности гормонального профиля больного, состояние обменных процессов в организме.

Основная масса больных лечится у различных специалистов в зависимости от пораженного органа, и только около трети всех онкологических больных находится на лечении в специализированных онкологических лечебных учреждениях у онкологов и радиологов.

В онкологии различают комбинированное и комплексное лечение. Комбинированное лечение — это лечение злокачественной опухоли с использованием двух принципиально разных методов лечения, например: лучевой и хирургическое лечение, гормональное и химиотерапия, хирургическое лечение и химиотерапия. Комплексным принято считать такой способ лечения, при котором у одного больного применяют все три существующих метода: хирургический, лучевой и лекарственный.

Лучевое или лекарственное лечение может применяться до операции и после нее.

Как укрепить иммунитет, чтобы он надежно охранял нас от различных болячек? Сегодня об этом рассказывает директор Института биомедицинских исследований и терапии академик Александр Викторович КАРАУЛОВ.

ЗА МИНУВШИЙ год, по данным Всемирной организации здравоохранения, от разных болезней умерло 52 миллиона землян. Большинство — от инфекций и заболеваний сердечно-сосудистой системы. И в подавляющем большинстве исходными причинами этих печальных случаев были те или иные сбои в системе иммунитета.

В связи с этим каждый человек должен позаботиться от иммунопрофилактике — и своей собственной, и членов своей семьи. Помимо так называемой специфической иммунопрофилактики, то есть вакцинации, существует еще неспецифическая, на которой мне и хочется остановить ваше внимание.

Вы можете надежно защититься от многих опасных заболеваний с помощью пищевых добавок, содержащих витамины опре-

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

деленных групп. Так, например, уже давно известно, что одним из защитников организма от онкологических заболеваний является витамин Е. Кроме того, очень важно, чтобы организм ежедневно получал в достаточном количестве витамины А и С.

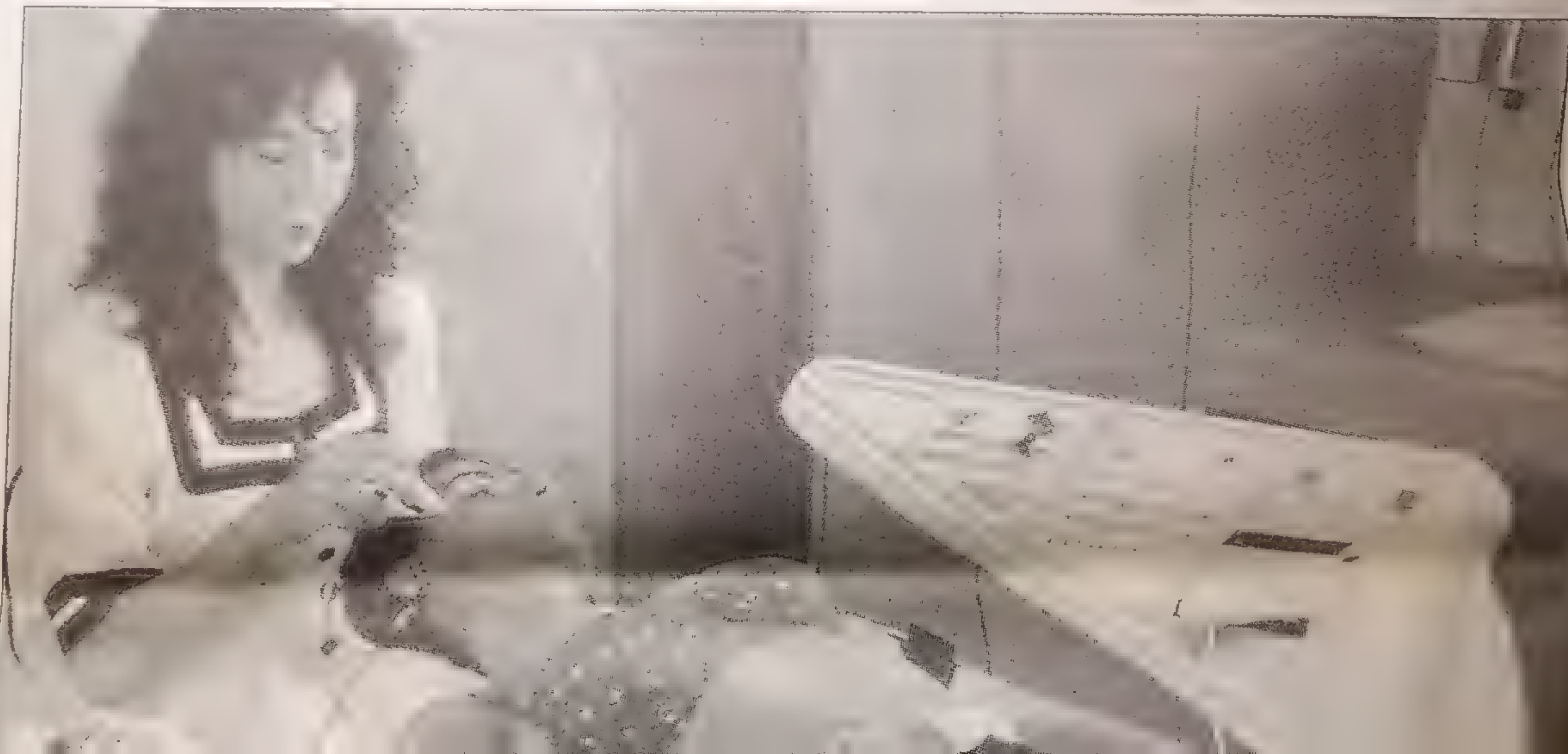
Совершенно четко определены так называемые иммуностропные микроэлементы, дефицит которых может вызвать сбои в работе тех или иных составляющих иммунной системы организма, — это цинк, селен и особенно магний, который необходим не только иммунной системе, но и всему организму в целом.

Неспецифические иммуномодуляторы — препараты эхинацин или иммунал, приготовленные на растительной основе. Основа этих лекарств — сок известного расте-

ния, красной рудбекии, он оказался настолько целебным, что теперь его включают и в некоторые зубные пасты, и в капли, и в детские леденцы и жевательные резинки. И все это теперь в нашей стране общедоступно.

Некоторым пациентам очень полезны препараты, которые называются адаптогенами. Они помогают людям прийти в себя после стрессов, психоэмоциональных расстройств, резкого изменения образа жизни, авиаперелетов на большие расстояния в местности с совершенно иными часовыми поясами.

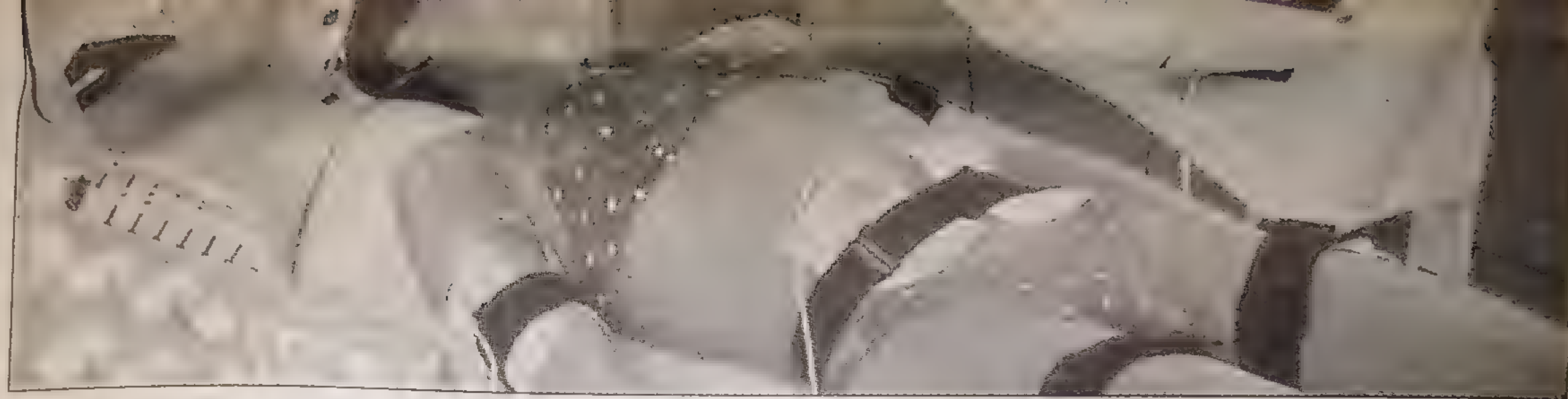
А главный совет — прежде чем принимать какие-то профилактические меры, проконсультируйтесь с иммунологом-аллергологом, советует «Труд-7».



химиотерапия и хирургическое лечение, гематерапия и химиотерапия, хирургическое лечение и химиотерапия. Комплексным принято считать такой способ лечения, при котором у одного больного применяют все три существующих метода: хирургический, лучевой и лекарственный.

Лучевое или лекарственное лечение может применяться до операции и после нее. Целью его является снижение биологической активности опухолевых клеток или подавление тех элементов опухоли, которые недоступны хирургическому лечению.

Самым важным условием излечения подавляющего большинства опухолей является ранняя стадия процесса и своевременное обращение за медицинской помощью. Помните — рак излечим, утверждает врач-онколог М. КОРОГОДИН в газете «Сельские просторы», г. Губкин.



Небольшая уютная клиника La Prairie предлагает такой широкий спектр услуг, которые характерен лишь для крупных медицинских центров

ОБМОРОК. ПОМОГИТЕ

ОБМОРОК — это кратковременная потеря сознания из-за острого недостатка кровообращения в мозге.

Человек может потерять сознание при переутомлении, сильном волнении, испуге, во время приступа боли, просто находясь долго в душном помещении. Обморок может вызвать кровопотеря, резкий переход из горизонтального положения в вертикальное, особенно после длительного пребывания в постели. Предрасполагают к обморокам перенесенные инфекционные заболевания, отравления, анемия, неустойчивость вегетативной нервной системы и связанные с ней эмо-

циональные особенности личности.

Обмороки могут наблюдаться в период гормональной перестройки организма: у подростков, у людей в возрасте 40-50 лет, когда сосуды наиболее чувствительны к различным воздействиям.

Длится обморок 20-40 с. Когда сознание возвращается, то человек ощущает слабость, разбитость.

Если вы оказались рядом с человеком, теряющим сознание, то прежде всего нужно устранить препятствия для свободного дыхания и нормального кровообращения, развязать галстук, расстегнуть воротник, распуштить

пояс. Больного уложите на спину без подушки, приподняв ножной конец кровати, позаботьтесь о свежем воздухе. На лицо надо побрызгать холодной водой, растереть кожу рук, подошв, дать понюхать нашатырный спирт. Надавите ногтем на основание ногтевого ложа с наружной стороны больших пальцев кистей и стоп, на точку в центре кончика носа, на точку в верхней трети носогубной складки. Это поможет восстановить нарушенное кровообращение.

...Утро рабочего дня. Час пик. В переполненных автобусах, троллейбусах, метро — духота, теснота... В такой обстановке даже молодой здоровый человек может потерять сознание, упасть в обморок. Как в этих условиях привести его в чувство, оказать помощь?

Посадите человека на скамейку или хотя бы на пол, расстегните воротник пальто, рубашки. Возьмите его за мизинец и резкими сильными движениями сжимайте, массируя таким образом от основания к ногтю, сверху и снизу пальца одновременно и справа и слева. После этого такими же сильными резкими движениями протомассируйте большой палец.

Тремя пальцами, сложенными в щепотку, сделайте несколько врашающих движений в центре бугра ладони около большого пальца левой руки.

Возьмите человека за мочки ушей и несколько раз сильно сдавите.

Как правило, после этого человек приходит в себя. Как можно быстрее выведите его на свежий воздух. До прихода врача можете выполнять следующее.

Массируйте средний палец руки (левой, потом правой) от основания к ногтю, особенно уделяя внимание кончикам пальцев. Движения должны быть более плавными, мягкими, чем в первых случаях.

Круговыми движениями погладьте ладони обеих рук. По несколько раз подавите на кончики пальцев у основания ногтей.

Как же предотвратить обмороки? Пожилым людям не следует вставать с постели сразу после сна. Эта рекомендация относится и к лицам с варикозным расширением вен, болезненным, принимающим мочегонные препараты и некоторые лекарства, понижающие артериальное давление (изобарин, допегит, раунатин). У пожилых людей, особенно при пневмонии, не следует резко «сбивать» температуру. Это может привести не только к обмороку, но и к более тяжелому состоянию — коллапсу (значительному снижению артериального давления).

Людям с неустойчивой вегетативной нервной системой нельзя долго находиться в вертикальном положении, особенно в душном помещении, не следует носить тугие воротнички, пишет «Завтра России» (Владивосток).

ПОМОЖЕТ ПРИ ГЕМОРРОЕ

ПРИ ГЕМОРРОЕ вредны лук, перец, горчица, капуста, черный хлеб, стручковые растения, незрелые плоды. Полезны: картофель, цветная капуста, морковь, рис, рыба, мед.

● Боль и жжение иногда снимаются льняным маслом, свежим коровьим маслом, сливками, жирными мазями.

● К геморроидальным шишкам прикладывать холодные примочки: смоченную в холодной воде марлю, слегка отжатую, прикладывают на 1 мин 3-4 раза в день. Через несколько дней холодные примочки заменить другой процедурой — прикладывать кусочек льда, завернутого в марлю. Процедура должна продолжаться не более 30 сек.

● В начале болезни помогают ванны, которые надо принимать сидя в воде (температура 28-35° С) ежедневно по 5-7 мин. Достаточно 10-12 таких процедур.

● Помогает, если пить натощак от 1 до 2 стаканов молочной сыворотки.

● На сильно набухшие шишки накладывают тряпку, смазанную маслом какао.

● Можно смазывать узлы и трещины медом, обязательно вымыв задний проход.

Календарь «Лечебник».

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

10 лет в жизни потребовалось Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Этот сбор, известный как «Живица». Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ № 2109992. Его сборы не только используются в медицинской практике, а люди надеются на то, что страдания могут быть побеждены.

Игорь Бойко начал собирать травы в Забайкалье. Бойко использовал «Мужик-корень» который оказывает мощное противоопухолевое действие. Этот сбор помогает не только бороться с раком, но и с другими заболеваниями. В результате след за отдельным противораковым сбором Игорь Бойко создал комплекс «Живица», состоящий из десятков растений, сгруппированных по своему действию. Этот сбор помогает бороться с раком, с другими заболеваниями.

Игорь Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало. Вот два из них: 1. Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало. 2. Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало.

Игорь Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало. 3. Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало.

Игорь Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало. 4. Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало.

Игорь Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало. 5. Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало.

Игорь Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало. 6. Бойко создал сбор «Живица» с помощью своего друга, специалиста от смерти уже не мало.

Татьяна Абрамова

ЦЕНТР ТРАДИЦИОННОЙ ФИТО- И ГИРУДОТЕРАПИИ под руководством Е.И. Мингинович

Фитотерапия (лечение травами).

Травы из экологически чистых районов России — 100 % натуральное сырье. Строго дифференцированный индивидуальный подход. Широкий спектр заболеваний (гинекология, урология, онкология, болезни сосудов, сердца, желудочно-кишечного тракта, бронхо-легочной системы, опорно-двигательного аппарата; неврозы, бессонница, синдром хронической усталости и др.)

Гирудотерапия (пиявки).

Старинный эффективный метод лечения

Компьютерная биорезонансная диагностика всего организма.

Предварительная запись по телефону: (095) 137-11-02

www.fito-center.boom.ru

На приеме у психолога

МУЖ ИЗБИВАЕТ ЖЕНУ

А кто спровоцировал конфликт?

Наш собеседник — Ларита БАЛАЕВА, психотерапевт центра психологического консультирования «TriaLog», один из разработчиков научно-практической программы «Психологическая помощь пострадавшим от насилия».

— Ларита, неужели и вправду наши женщины сплошь и рядом оказываются жертвами мужей-насильников?

— В обществе, переживающем столь трудный для человеческой психики период, когда напряжение достигает критических отметок, рост насильственных преступлений, в том числе и в семье, неизбежен. Однако такая статистика — лишь половина правды. Она, по всей видимости, базируется на данных правоохранительных органов и кризисных центров, в которые с жалобами на мужей обращаются женщины. Просить помощи, защиты и поддержки — удел слабого пола.

Для мужчины признаться, что он страдает от насилия жены, абсолютно невозможно. Он скорее наложит на себя руки, чем позовет на помощь милиционера. Кстати, несмотря на то, что широко распространено прямо противоположное мнение, мужчин, добровольно ушедших из жизни из-за невыносимой обстановки в семье, значительно больше, чем женщин.

Другое дело, что они не оставляют записок типа «прошу во мне винить мою жену». Так что

их проблемы скрыты от посторонних глаз. Женщины же становятся жертвами насилия, потому что не умеют постоять за себя. Они не умеют отстаивать свои интересы, не умеют говорить об истинных проблемах. Кто в семье — агрессор, а кто — жертва, а кто

наедине с ним, но и прилюдно.

Спокойный и уравновешенный муж долго терпел, а потом стал ее бить. Естественно, она жаловалась детям, друзьям и знакомым, они ее жалели и дружно осуждали изверга-мужа, она искренне считала себя жертвой. Я ни в коей степени не оправдываю мужчину, поднявшего руку на женщину, но как психолог могу объяснить его поведение.

Они постоянно меняются местами. Допустим, мужчина вечером оскорбил жену, устроил скандал. Наутро она упрекает его в содеянном, он начинает раскаиваться, а она,

Потому что, бегая по этому самому кругу, женщина начинает понимать, что надо что-то менять в отношениях, но что именно и как, не знает. Нередко женщины хотят, чтобы их пожалели, чтобы обратили на них внимание, чтобы восхищались их терпением и самоотверженностью. Кто-то имеет от этого прямую материальную выгоду: раскаявшийся супруг делает все, чтобы загладить вину. Но есть и женщины — жертвы по жизни, например, жены алкоголиков. Они годами спасают своих мужей от пагубного пристрастия, от которого те вовсе не хотят быть спасенными.

— Но в телепрограммах проходили репортажи из кризисных центров, сотрудники которых в буквальном смысле спасали жизнь женщинам, предоставляя временное жилье. А психологи давали совет, что мужчине, ориентированного на насилие, исправить нельзя, с ним нужно расставаться.

— Прежде всего не дело психологов давать советы. Это дело юристов. Наша задача — квалифицированно помочь человеку разобраться в проблемах и самому принять решение. И потом, отслеживают ли сотрудники этих центров дальнейшую судьбу своих подопечных? Уверена, что большинство из них, переживая опасный для жизни период, возвращаются к своим мужьям.

— Сексуальное насилие мужья творят тоже по вине самих женщин? Или это вообще надуманная проблема — жены обязаны выполнять супружеский долг?

— В чем суть насилия? В установлении контроля одной личности над другой. Почему мужчины пытаются установить контроль над женой через самую интимную часть их жизни?

всегда, кстати, реальными. Если мужчина не получает от женщины признания своих достоинств, не только интимных, но и личностных, он начинает вести себя как самец-повелитель — такова мужская природа. Пусть я не зарабатываю столько, сколько мои более успешные друзья, зато в супружеской спальне я хозяин положения. Бывает и так: мужчина чувствует, что по каким-то причинам жена ускользает от него. Он начинает требовать от нее исполнения супружеского долга помимо ее воли, пытаясь таким способом отстоять свои права. Не словами и просьбами, что может быть расценено как проявление слабости, а нарочитой демонстрацией силы. Если он идет на сексуальное насилие по отношению к жене, то дело здесь в более глубоком конфликте между супругами, который чаще всего не виден окружающим.

— Мне кажется, что умная женщина с хорошо развитым чувством собственного достоинства едва ли станет жертвой насилия. Вы согласны со мной?

— Согласна, такая женщина всегда найдет способ либо избежать насилия, либо свести его к наиболее мягким формам. Даже в том случае, если ей сильно не повезло в жизни и ей достался муж, обремененный негативным опытом семейных отношений.

К тому же уважающий себя человек всегда с уважением относится к другой личности. У таких пар есть перспектива для дальнейшей совместной жизни без насилия.

— И все-таки что вы посоветуете женщинам, страдающим, по их мнению, от насилия мужа? С чего им начинать строить свою новую мирную жизнь?

— Прежде всего женщина должна честно ответить себе на такие вопросы: почему это происходит? зачем нужны скандалы мне и мужу? что мы не можем объяснить? чего хотим друг от друга? Если найти ответы не удается, то прежде чем подходить

женщин. Другое дело, что они не оставляют записок типа «прошу во всем винить мою жену». Так что мужские слезы скрыты от посторонних глаз, а женские становятся достоянием общественности. На их основе формируется превратное представление об истинном существе проблемы. Кто в супружеской паре жертва, а кто насильник — большой вопрос, ответить на который можно только после серьезного анализа ситуации.

Бытовое насилие — это, как правило, реакция на провоцирующие действия со стороны жертвы. Уверю вас, просто так, ни с того ни с сего, никто никого бить не станет. Конечно, при условии, что речь идет о психически здоровых людях.

— То есть вы хотите сказать, что если муж бьет жену, то она сама в этом виновата?

— Чаще всего так и бывает. Приведу пример. К нам обратилась немолодая женщина с жалобой на то, что ее систематически избивает муж. Что же выяснилось после беседы с мужем, на которую, кстати, он согласился с большим трудом? Практически каждый день эта женщина начинала с упреков, что муж меньше нее зарабатывает денег, пришел в ее дом голый и босый, ничего не делает по хозяйству и так далее. Причем делала она это не только

наедине с ним, но и прилюдно. Спокойный и уравновешенный муж долго терпел, а потом стал ее бить. Естественно, она жаловалась детям, друзьям и знакомым, они ее жалели и дружно осуждали изверга-мужа, она искренне считала себя жертвой. Я ни в коей степени не оправдываю мужчину, поднявшего руку на женщину, но как психолог могу объяснить его поведение: он отреагировал на оскорбление так, как обычно реагируют мужчины.

Поскольку провоцирующей стороной была женщина, реакция наступила не сразу, а когда иссякли терпение и надежда на то, что она перестанет его унижать. Но что интересно: эта самая «жертва» каждое утро вставала в шесть часов, чтобы приготовить насильнику-мужу горячий завтрак. И даже

Они постоянно меняются местами. Допустим, мужчина вечером оскорбил жену, устроил скандал. Наутро она упрекает его в содеянном, он начинает раскаиваться, а она, упрекая, демонстрируя разбитую посуду и разор-

к своим мужьям. — Сексуальное насилие мужья творят тоже по вине самих женщин? Или это вообще надуманная проблема — жены обязаны выполнять супружеский долг?

— В чем суть насилия? В установлении контроля одной личности над другой. Почему мужчины пытаются установить контроль над женой через самую интимную часть их жизни?

мужа? С чего им это? — Прежде всего женщина должна честно ответить себе на такие вопросы: почему это происходит? зачем нужны скандалы мне и мужу? что мы не можем обсудить и выяснить? чего хотим друг от друга? Если найти ответы не удастся, то прежде чем подавать заявление в суд,

после развода, на котором все-таки настояла жена, они продолжают жить в одной квартире. Скандалов и драк стало меньше, но они не прекратились.

— И о чем это свидетельствует?

— О том, что жертва и насильник — очень устойчивые пары.

ванную одежду, начинает в свою очередь оскорблять и унижать его. Они как бы бегают по кругу, но продолжают жить вместе. В конечном итоге их обоих такие отношения устраивают.

— Почему же женщины жалуются, просят помощи?

— Потому что больно, обидно.

Вариантов множество. Кто-то пытается таким способом отстоять свои права, самоутвердиться в семье, показать, кто в доме хозяин.

Для мужчин такое поведение вообще характерно: известно, как многие из них любят похвастаться своими любовными победами, не

обязательно следует обратиться к психологу. Не к подруге, другу или родственникам, которые, скорее всего, примут сторону якобы страдающей стороны, а к специалисту, способному профессионально помочь разобраться в сути проблемы и найти верное решение, пишет «Женское здоровье».

НЕ ПОЗВОЛЯЙ ДУШЕ ЛЕНИТЬСЯ

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ чувству неуверенности удерживать вас на задворках жизни. В вашей жизни все может быть наоборот: вы можете встретиться с человеком своей мечты, получить повышение по службе, заставить людей ловить каждое ваше слово! В общем, отсутствие уверенности в себе лишает вас той жизни, которой вы достойны.

Следуя простейшим советам британских психологов, можно в ближайшее время приобрести чувство уверенности в своих силах и возможности:

1. Поймите взгляд собеседника. Если вы волнуетесь и чувствуете скованность, говорите медленно и тихо, глядя ему в глаза, чтобы казаться спокойным.

2. Чтобы чувствовать себя непринужденно, надо правильно дышать. Чтобы восстановить нормальное дыхание, вам потребуется несколько секунд и следующее маленькое упражнение: через нос глубоко втяните в себя воздух, и вы почувствуете, как ваша диафрагма медленно поднимается, затем так же медленно выдохните, ощущая, как диафрагма пошла вниз. Ежедневно находите пару минут для этого упражнения. Вскоре вы сможете при любых обстоятельствах управлять своим дыханием.

3. Поработайте над своей осанкой. Для этого распрямите спину, и разверните — насколько можете — плечи и резко опуститесь на стул. Если вы проделали это как надо, то хорошая осанка станет вашей нор-

мой. Помните, что плохая осанка — признак неуверенности в себе, кроме того, она также вызывает усталость и боль в спине.

4. Не сравнивайте себя с другими людьми, которым время от времени везет. У всех разные профессиональные навыки и таланты. Если вы постоянно оглядываетесь на других и смотрите, что делают или чего достигли другие, то вы не сможете оценить самого себя. Занимайтесь тем, что у вас получается лучше всего, и вы обнаружите, что добиваетесь того, чего больше всего желали.

5. Не позволяйте себе тушеваться из-за того, что совершили ошибку, не справились с заданием или потеряли работу. У каждого время от времени случается такое.

Начинайте все сначала, сделав вывод из своих ошибок.

6. Позитивный настрой — основа всему, не относитесь уж слишком критически к себе, даже если чувствуете, что совершили ошибку. Сосредоточьтесь на своих положительных качествах, будьте добрее к себе, и ваше положительное «я» будет вести вас по жизни. Представляйте, что вы уверенный в себе человек, что у вас все под контролем, что вы успешно работаете. Представьте себя там, где вы хотели бы быть через пять лет. Воспроизводите это в своем воображении каждый раз, когда будете оказываться в затруднительной ситуации. К вам будет возвращаться чувство уверенности.

7. Следите за своим внешним видом, он способствует успеху. Если вы будете хорошо выглядеть, то будете нравиться себе и другим.

СЛАДКИЙ ДЫМ СМЕРТЕЛЬНОЙ ОТРАВЫ

В последние годы в ряде европейских стран, а также в США, Канаде и др. осуществляются долгосрочные национальные программы по борьбе с курением, в результате чего число курильщиков значительно снизилось. Так, в настоящее время в Канаде курит менее 35% взрослых мужчин по сравнению с 50% 15 лет назад.

В нашей стране по-прежнему насчитывается более 70 млн курильщиков, а частота курения среди мужчин в отдельных районах достигает 70%. В выпускных классах школ курят 48,2% мальчиков и 31,4% девочек.

НЕ БОИТСЯ ТОЛЬКО ГЛУПЫЙ

Учеными доказано, что в табаке и продуктах его сгорания насчитывается более 4200 различных веществ, большинство из которых пагубно влияет на организм. Наиболее вредными считаются: никотин, окись углерода, сажа, полициклические ароматические углеводороды, нитрозосоединения, ароматические амины, муравьиная кислота, окислы азота, аммиак, мышьяк, синильная кислота и многие другие вещества.

Из радиоактивных элементов наибольшую опасность представляет полоний-210, который, попадая в организм курильщика, накапливается в бронхах и легких, а также в почках и печени в концентрациях, значительно превышающих установленные нормы. Это приводит к тому, что в легких курильщика накапливается сажа, которая вызывает загрязнение выхлопных газов автомобиля и в 240 раз — отработанные газы.

ливаясь в них. При этом страдают все отделы дыхательных путей. Голосовые связки утолщаются, становятся более грубыми, нередко возникает их хроническое воспаление. Наблюдается изменение тембра голоса, его понижение со специфической хрипотцой, что особенно заметно у женщин.

До 80% длительно курящих людей болеет хроническим бронхитом.

Голос грубеет, желтеют зубы и пальцы, портится цвет лица. При этом возникает навязчивый кашель и отделение мокроты, а при разговоре изо рта исходит неприятный табачный запах. Если раньше говорили, что женщина с сигаретой выглядит элегантно и модно, то сейчас свыше 80% мужчин осуждают женское курение. Одним словом, привлекательность курящих девушек и молодых женщин улетучивается, как сигаретный дым.

КУРИТЬ — БРОСИМ?

Преодоление привычки к курению является чрезвычайно трудной проблемой, поскольку большая часть курящих (примерно 93%) уже имеет так называемую

зависимость от курения. Чтобы отказаться от курения, нужно мобилизовать волю, выпишите на отдельном листке названия болезней, которые вызывает потребление табака (о них мы говорили), и пусть этот перечень будет постоянно перед глазами.

И, разумеется, желателен полный отказ от алкоголя, так как он может спровоцировать потребность закурить.

Иногда можно заранее наметить дату, когда вы бросите курить, причем желательно, чтобы она была приурочена к отпуску, ко дню рождения или другому знаменательному событию — это облегчит принятие решения.

Не носите с собой сигареты: уходя на работу, оставьте их дома, спрячьте их под замок и уберите из своей комнаты пе-

одно временно отвыкать от вредной привычки. Отсрочьте вашу первую сигарету на четверть часа и каждый следующий день все дальше и дальше отодвигайте ее время; не зажигайте сигарету сразу же, едва вам захотелось закурить, отвлекитесь, начните беседу, выпейте стакан воды, закройте глаза, установите часы, когда вы будете курить, и постепенно отодвигайте этот срок. Можно пойти и на такую меру, как заключение с кем-нибудь пари, что перестанете курить в определенный день. Это вас будет стимулировать осуществить намеченное.

В литературе можно найти и такие рекомендации: в заранее намеченное утро, открыв пачку ваших любимых сигарет, одну из них выбросьте, а 19 выкурите, как обычно, в течение дня. На следующий день выбросьте уже 2 сигареты. Организм ваш никак не среагирует на это небольшое уменьшение «нормы». На третий день вы выкуриваете 17, а на четвертый — 16 и т.д. При этом необходимо каждый раз открывать новую пачку сигарет и, не жалея, лишние выкидывать вон. Даже на 20-й день не пожалейте — выкиньте все ненужные 19 сигарет. На 21-й день — выкидывайте

опять 19 сигарет, а от одной оставшейся отрезаете одну треть, после чего ее можно выкурить; на 22-й день у оставшейся из новой пачки сигареты отрезаете половину и выкуриваете оставшуюся часть. На 23-й день от единственной из пачки сигареты отрезаете 3/4 ее длины и делаете последнюю, по сути дела, уже безразличную для вас затяжку. И все. С курением покончено!

Следует отметить, что первые сутки после



тановленные до-
пустимые нормы.

Загрязненность табачного дыма почти в 4,5 раза повышает загрязненность выхлопных газов автомобиля и в 248 раз — отработанного газа газовой горелки. С чем же это связано? В отличие от природного газа и бензина температура сжигания табака не превышает 700-800° С, поэтому сжигание представляет собой не только процесс сгорания, но и обычного испарения, возгонки, а также тления и пиролиза.

Одним из вредно действующих на организм веществ является никотин. Ядовитость его знакома каждому, кто впервые сталкивается с сигаретой, — это легкое отравление, головокружение, иногда сопровождающееся рвотой.

Наиболее сильное действие никотин оказывает на нервную систему, сердце и кровеносные сосуды. Сужение кровеносных сосудов обуславливает заболевание атеросклерозом, гипертонией, стенокардией, инфарктом миокарда. Известно, что инфаркты в сравнительно молодом возрасте (40-50 лет) бывают исключительно у курильщиков. В результате сужения сосудов головной мозг получает с кровью недостаточное количество кислорода, результатом чего является нарушение его деятельности. Учеными доказано, что инсульт среди курильщиков встречается в 4-8 раз чаще, чем среди некурящих.

Никотин вызывает серьезные заболевания органов пищеварения. Раздражая слюнные железы, он усиливает выделение слюны и, растворяясь в ней, легко заглатывается курильщиком. При этом поражаются слизистые оболочки пищевода, желудка, кишечника. Среди страдающих язвенной болезнью желудка злостные курильщики составляют 98%.

Курение крайне неблагоприятно сказывается и на дыхательной системе организма. Часто можно наблюдать, как курящие трубку, прочищают ее, чтобы удалить накопившуюся смолу, а ведь при курении сигарет или папирос эта смола нигде не задерживается и сразу попадает в легкие, накоп-

ческим «бронхитом курильщиков», при этом изменения в слизистой оболочке бронхов зависят от срока воздействия табачного дыма. Нарушается функция самоочищения бронхов, в легких ослабляется местный иммунитет, следствием чего могут быть частые пневмонии; увеличивается также склонность к туберкулезу.

КУРЕНИЕ И РАК

Впервые мысль о том, что курение может служить причиной рака, была высказана в середине XIX века в Германии, где было установлено, что рак губы встречается чаще у лиц, курящих трубки. В настоящее время доказано, что курение является одной из причин рака легкого, полости рта, глотки, гортани, пищевода, поджелудочной железы.

Курение может быть связано с развитием опухолей некоторых органов, которые в процессе курения не контактируют с табачным дымом. Так, доказано, что рак мочевого пузыря у курильщиков встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих. Среди женщин, больных, например, раком шейки матки, также большинство составляют курящие. В настоящее время в онкологии существует много загадок, но роковую роль курения в развитии злокачественных опухолей можно считать доказанной.

ЖЕНЩИНА И СИГАРЕТА

Серьезной проблемой стало женское курение. В силу биологических особенностей женский организм больше, по сравнению с мужским, страдает от ядов табачного дыма. Женщины быстрее втягиваются в курение и с большим трудом отвыкают от него.

Девушки и молодые женщины, помните, пожалуйста, что от куре-

«табачную зависимость» и даже при желании отказаться от курения не всегда могут успешно с этим справиться.

Следует отметить, что универсального, одинаково эффективного для всех курильщиков метода отвыкания на сегодняшний день не существует. Много зависит от состояния здоровья, особенностей психического склада и темперамента человека, образа его жизни, взаимоотношений в семье и на работе.

Да, но как бросить, где взять силы на это? Заядлые курильщики, пытавшиеся покончить с тягостной привычкой, по себе знают, как мучительны первые дни после прекращения курения. Так называемый синдром абстиненции сопровождается головокружением, головными болями, неприятными ощущениями в желудке, сухостью во рту. Однако такое состояние, как правило, через две-четыре недели проходит. Надо только собрать всю свою волю, постараться бросить курить сразу. Большинство бросивших курить (а их немало!) как раз и опиралось на эти два фактора — твердую волю и решительное желание осуществить задуманное. Так что не откладывайте на понедельник, уже сегодня выньте из кармана сигареты, спички и скажите себе: «Больше не курю!» Четко обоснуй-

пельницы, зажигалки и вообще все предметы, которые напоминают о курении.

При появлении желания закурить не доставайте сигарету из пачки, не берите в руки пачку, по крайней мере, в течение 3 мин. В этот момент постарайтесь занять себя чем-нибудь, например, позвоните кому-нибудь по телефону, пройдите по коридору и т.д.

Не курите, когда смотрите телевизор.

Есть и общие рекомендации: не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной (жирной, сладкой, мучной) и, напротив, употребляйте больше молочных продуктов, растительной пищи, соков и др.; чаще посещайте театры, музеи, кино, т.е. те места, где курить запрещено. Постарайтесь заменить сигарету легкими физическими упражнениями, короткими прогулками до и после работы; на предложение закурить отвечайте, что в данный момент вам не хочется. Предложите своему другу бросить курить — вместе легче; также и супругам легче

ственной из пачки сигареты отрезаете 3/4 ее длины и делаете последнюю, по сути дела, уже безразличную для вас затяжку. И все. С курением покончено!

Следует отметить, что первые сутки после прекращения курения вы можете чувствовать себя хуже, чем ожидали. Могут появиться неприятные ощущения; боли в животе, раздражительность, головокружение, сухость во рту и др. Но все это, как правило, проходит через некоторое время, и вы почувствуете приятные изменения; вкус и обоняние начнут постепенно обостряться, кашель уменьшится, голова станет легкой, а дыхание свободным, от вас не будет пахнуть табачным перегаром, вы избавитесь от ненужных расходов и чувства зависимости от курения. Вы ощутите прилив энергии!

Конечно, не исключено, что у вас опять появится непреодолимое желание закурить. В этом случае следует напрячь всю свою волю и вспомнить ту основную причину, из-за которой вы решили бросить курить. Кроме того, можно воспользоваться несколькими советами, которые помогут вам справиться с собой и отвлекут от желания закурить.

Если чувствуете, что начинаете сдаваться, зажгите спичку и медленно погасите, сомните ее в пепельнице, как будто это сигарета.

Когда желание закурить сигарету становится нестерпимым, попробуйте дома сжимать кистевой эспандер (желательно резиновый круглый) то правой рукой, то левой, то обеими вместе. Несколько минут достаточно, чтобы справиться с собой.

Побороть привычку поможет и врач, который, если понадобится, выпишет специальные лекарственные препараты, назначит их дозировку, способ применения. Уверены, ради здоровья и счастья своих детей вы сумеете побороть привычку к курению и навсегда откажетесь от сигарет.

Кабинет медпрофилактики

ГЕННЫЕ ПРОДУКТЫ: КУДА, КУДА ВЫ УДАЛИЛИСЬ?

МЫ СПРОСИЛИ в нескольких магазинах: имеются ли в продаже генетически модифицированные продукты? Цель рейда — выяснить, как выполняется постановление главного санитарного врача России, в котором он обязал маркировать такие продукты. Но их не обнаружили, во всяком случае, маркированных. Потому и обратились за консультацией в краевой центр Госсанэпиднадзора. Его пресс-служба со ссылкой на информацию, полученную в отделе гигиены питания, ответила однозначно: на контролируемом потребительском рынке края генетически модифицированных продуктов нет.

А вдруг где-то, вне отведенных для торговли мест, таковые продаются? К этой мысли приводит и публикация «Помидор+ген в нагрузку» («Аргументы и Факты», № 43, октябрь 2001 г.). Кстати, со ссылкой на нее нам позвонили несколько читателей с просьбой дать конкретный ответ: имеются ли в крае эти загадочные трансгенные продукты, вредны ли они?

Впрочем, однозначного мнения об их вредности нет. Как читаем в вышеназванной публикации, ведущий лабораторией токсикогенных микроорганизмов и биобезопасности НИИ биозащиты растений О. Монастырский считает, что «трансгены» изменяют свой обычный обмен веществ и могут образовывать токсичные элементы. Но выявить их воздействие на человека трудно. И в целом генетически модифицированные продукты ни опровергнуть, ни подтвердить их вредности для здоровья.

Вот мы и пришли — право выбора за вами, что мировые планы по использованию генетически модифицированных продуктов достигают 44



Панорама Москвы. Многие миллионы жителей столицы по праву могут сказать о своей квартире: «Мой дом — моя крепость». Но к сожалению, среди тысяч добротных домов есть отдельные жилые корпуса, про которые жильцы говорят:

МОЙ ДОМ — МОИ БОЛЕЗНИ

В СТОЛИЦЕ особенно не повезло тем, кто живет на восточной окраине. Вот, например, в 1973 году несколько 9-этажных панельных домов там построили по новому типовому проекту. Строили быстро, ускоренным методом, в качестве утеплителя использовали фенольно-формальдегидные смолы. Панели получались тонкие, но по прочности и теплоизоляции не хуже обычных. Строители прозвали их «сэндвичами».

Через несколько лет, в 1978 году, сотрудники Научно-исследовательского института прикладной геофизики установили, что основные источники заражения воздуха — панели и стены. Те самые «сэндвичи». По решению исполкома Моссовета дом передали городскому объединению гостиниц — непригоден, мол, к постоянному проживанию.

А в следующем, 1990 году, обследовали все дома района «Метрострогородок» той же серии (П-49) и тех же годов постройки (1970-1973). За домами с тех пор прочно

чексом отравлении которым начинается раздражение верхних дыхательных путей, меняется картина крови. Еще он — «содействующий агент в канцерогенезе», проще говоря, способствует появлению раковых опухолей.

Под влиянием формальдегида меняется структура внутренних органов человека и слизистой оболочки дыхательных путей. Но самое подлое свойство его паров — влияние на эмбриональное развитие организма.

дать за ее борьбой со стороны. Собравшись на Марининой кухне, они рассказывают:

— Проклятый наш дом. Участковый терапевт говорит: «Рождаемости у вас нет совсем». А откуда ей быть — рождаемости? Девчонки, что в нашем доме выросли, уж и беременеть боятся. Соседка с 7-го этажа родила мальчика, он умер через месяц. У другой, с 8-го, ребенок прожил чуть больше трех недель. Беременная из соседнего подъезда родила ребенка без пальчиков. Врачи в роддоме ей сказали: «Вы, милая, под радиоактивное облучение попали во время беременности». А она не выезжала никуда — просто весь срок жила в нашем доме.

ВРАЧИ

В районных поликлиниках, детской и взрослой, стараются не связывать состояние здоровья своих подопечных с тем, что они живут в зараженных домах. «Мы лечим болезнь, а не ее причину», — объясняют врачи.

Действительно, каждый занимается своим делом. Санитарные врачи могут констатировать превышение предельно допустимых концентраций фенола и формальдегида в воздухе.

— Жильцов отселяли, мероприятия по дефенолизации проводили, декоративные панели с вентиляторами в квартирах установили... — перечисляют мне сотрудники Московского центра Госсанэпиднадзора.

На столе у депутата городской Думы Валентины Присяжнюк толстенная папка переписки по «фенольному делу». Все письма «спускаются» в районную управу — к ее главе Владимиру Тюрину. Говорят, что все замыкается на нем.

Он тоже жил в таком доме. И сам же сказал мне:

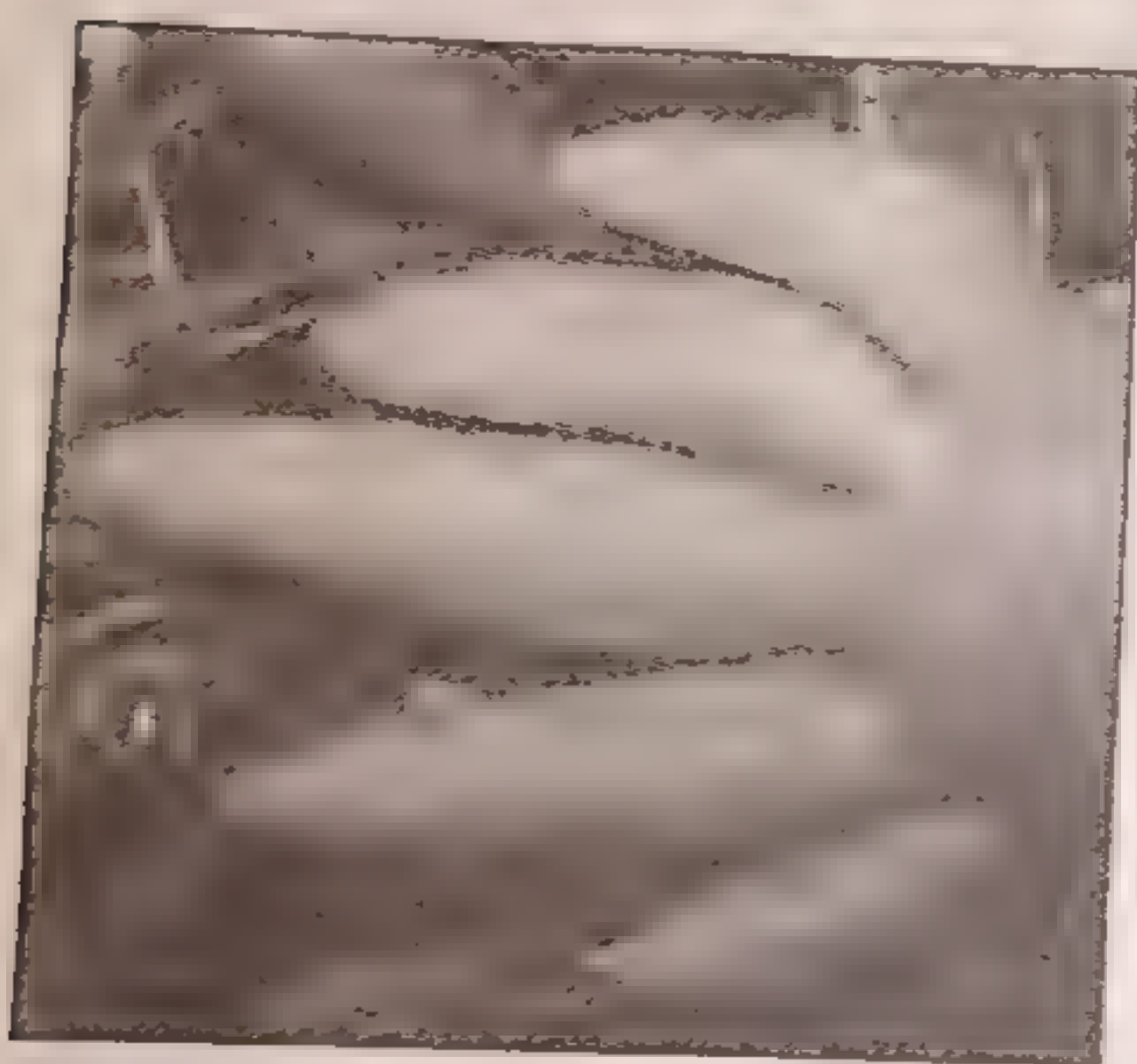
— В фенольных домах жить нельзя!

— А как же вы там жили, расскажите, — прошу я.

— Не имею права, Владимир Андреевич новник.

...кислотные элементы. ...их воздействие на че- ...пока трудно. И в целом официальная наука не может ни подтвердить, ни опровергнуть опасность их для здоровья.

Потому за нами — право выбора. Дело в том, что мировые плантации генетически модифицированных растений достигают 44 млн га. Это развивающийся и выгодный бизнес, и его продукция во всем мире маркируется. Так что один совет дают всем нам специалисты: не покупать «кота в мешке» с рук, на улице. В крае выращивают в садах и огородах, в сельском хозяйстве продукты вкусные и натуральные. Покупайте алтайское, пишет «Алтайская правда».



этажных панельных домов там построили по новому типовому проекту. Строили быстро, ускоренным методом, в качестве утеплителя использовали фенольно-формальдегидные смолы. Панели получались тонкие, но по прочности и теплоизоляции не хуже обычных. Строители прозвали их «сэндвичами».

Новоселы поначалу не обращали внимания на то, что их дети, да и они сами стали как-то странно покашливать. Кашель переходил в астматический бронхит, в бронхиальную астму. Только что могло насторожить советского рабочего человека? Квартиру, главное, дали.

ОТКРЫТИЕ

Однако, когда дети стали подрастать, оказалось, что не все девушки могут иметь здоровых детей, а юноши призывного возраста получают один за другим «белые билеты».

Кому пришла мысль связать это с собственным жилищем, сегодня уже никто не помнит. Но было решено проверить квартиры хотя бы в одном доме — № 24, кор. 1 по Открытому шоссе. И действительно, в воздухе были обнаружены вредные вещества — пары фенола и формальдегида.

Ровно десять лет назад, в 1989

— панели и стены. Те самые «сэндвичи». По решению исполкома Моссовета дом передали городскому объединению гостиниц — непригоден, мол, к постоянному проживанию.

А в следующем, 1990 году, обследовали все дома района «Метророгородок» той же серии (П-49) и тех же годов постройки (1970-1973). За домами с тех пор прочно закрепилось название «фенольные».

НУ-ХАУ

В квартирах тогда установили декоративные панели, которые должны были поглощать из воздуха вредные пары. Вместе с панелями жильцы получили инструкции по эксплуатации. Панель необходимо было «ежедневно увлажнять разбрызгиванием 100-150 мл воды». Рядом с панелью непременно следовало находиться включенному вентилятору, чтобы «обеспечить увеличение воздухообмена». Обитатели вредных малогабариток очень скоро послали эти самые вентиляторы с панелями — ну, вы сами понимаете, куда.

НЕМНОГО МЕДИЦИНЫ

Кстати, вы знаете, что такое фенол и формальдегид? Мне медики разъяснили. Фенол — это сильный нервный яд, при хрониче-

на крови. Еще он — «содействующий агент в канцерогенезе», проще говоря, способствует появлению раковых опухолей.

Под влиянием формальдегида меняется структура внутренних органов человека и слизистой оболочки дыхательных путей. Но самое подлое свойство его паров — влияние на эмбриональное развитие организма.

ЖИЗНЬ КАК БОЛЕЗНЬ

Марина В. приехала в этот дом недавно — с двухлетним сынишкой. Слова «фенол» и «формальдегид» она услышала позже, а поначалу появились головные боли, экзема на руках, выкидыш случился, потом еще один. Сынишка из-за сильных хрипов в груди перестал спать, стал капризным. К трем годам у него начали болеть суставы. Но стоит Марине отправить его к бабушке в Закарпатье или к тете в Подмоскovie, все проходит. Однажды от соседки Марина услышала: «А что вы хотите — наш дом фенольный...»

В начале этого года Марина наняла адвоката и подала в суд — на местное начальство и городских санитарных врачей. Но услуги адвоката стоят дорого — на круг с судебными издержками выходит 1000 долларов. Деньги такие есть не у всех. И Маринины подруги по несчастью могут только наблю-

что все замыкается на нем. Он тоже жил в таком доме. И сам же сказал мне: — В фенольных домах жить нельзя!

— А как же вы там жили, расскажите, — прошу я.

— Не имею права, — отрезает Владимир Андреевич. — Я чиновник.

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Недавно префект Восточного административного округа подписал распоряжение — семьи в 33 квартирах, признанных непригодными к проживанию, надлежит принять на учет по улучшению жилищных условий — в порядке общей очереди.

— Сколько лет в вашем районе ждут квартиру? — спросила я главу управы Тюрина.

— В этом году получают те, кто встал на очередь в 1983-м, — ответил он.

— Про меня пишите что угодно, — сказал мне Тюрин на прощание. — Прошу только, не давайте людям пустой надежды.

Я не собираюсь ничего писать про главу управы Тюрина. Слишком мало его знаю. Собственно, точно я узнала о нем только одно: пока он сам жил в фенольном доме, у него умерли дети — сын и дочь, пишет И. ПАВЛОВА в «Московских новостях».

ВИТАМИНЫ: ОБРАТНЫЙ ЭФФЕКТ

УЧЕННЫЕ обследовали 29 тысяч курильщиков, которые получали витамин Е и бета-каротин. Выяснилось: те, кто принимал витамины, не стали меньше болеть раком. В группе принимавших бета-каротин увеличилось число страдающих раком легких, а среди принимавших витамин Е возросло число инсультов.

Этот результат стал полной неожиданностью. Считалось, что витамины А и Е препятствуют образованию злокачественных опухолей и сосудистых заболеваний.

Вывод: курильщикам не рекомендуется принимать лекарства, содержащие бета-каротин, поскольку это способно повысить вероятность развития рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний. Но не стоит забывать каротина, содержащегося во фруктах и овощах.

Выяснилось также, что витамины, особенно А и Е способствуют более быстрому

распространению онкозаболеваний. Проведенные на мышах с опухолью мозга эксперименты подтвердили это. У мышей, которым в рационе оставили лишь крошечные дозы этих витаминов, опухоль оказалась на 17% меньше, чем у тех, кто потреблял обычную норму витаминов. Кроме того, у мышей с дефицитом витаминов количество отмирающих раковых клеток было в 5 раз больше.

Ученые сами долгое время не могли поверить этим результатам и провели эксперименты, где в качестве подопытных были выбраны мыши с грудным раком. Результат был тот же.

Выяснилось также, что передозировка витамина А вызывает головную боль и кожные раздражения. Если переест витамина В₆, может начаться нарушение кровообращения в конечностях, а превышение дозы витаминов С, Д, Е влечет за собой другие беды: от расстройства ки-

шечника и кровотечения десен до атеросклероза...

Исследования ученых показали, что «сверхдозы» кальция «бьют» по почкам, а злоупотребление витамином В может привести к серьезным расстройствам нервной системы.

Один из самых распространенных и любимых у нас витаминов — С полезен лишь в тех случаях, когда, принимая его, пациент не ест никакой пищи, повышающей в крови содержание железа. Само же железо в умеренных дозах может привести к началу сердечных заболеваний, цинк — к расстройству иммунной системы, а селен способен сильно уменьшить количество волос на голове и ослабить ногти.

Повышенное содержание витамина Д высокотоксично. Он, кстати, входит в состав крысиного яда.

Не мешало бы знать, что большинство витаминных добавок изготовлено из камен-

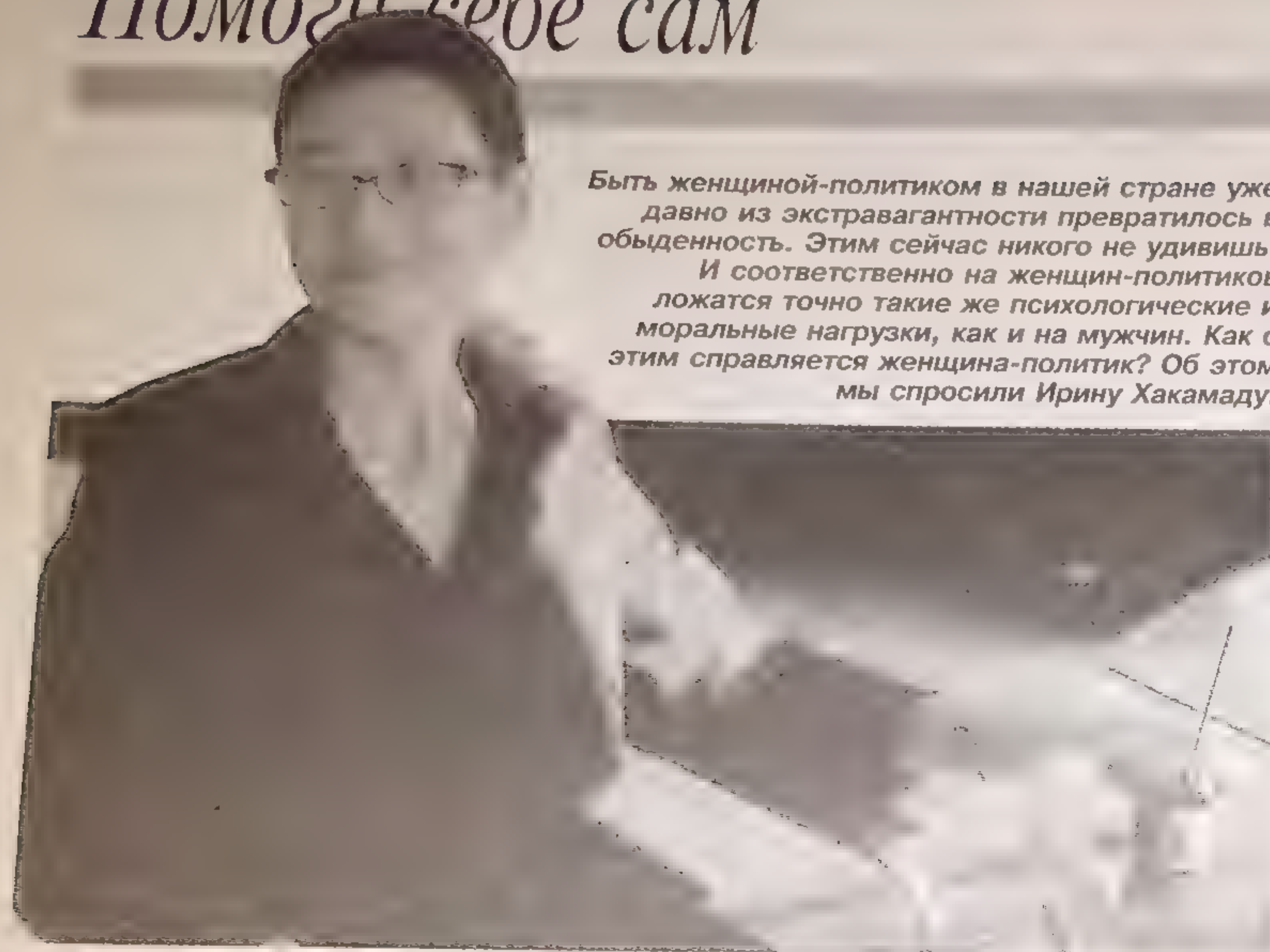
ноугольных смол и других производных нефти. Хотя чисто химически они идентичны натуральным витаминам, все же не могут успешно выполнять все функции, свойственные витаминам натуральным. Кроме того, могут приводить к побочным эффектам.

Сейчас все наши аптеки завалены различными витаминами и витаминосодержащими препаратами. Но ни одни таблетки не заменят натуральных продуктов.

Кроме того, одни и те же витамины и микроэлементы по-разному действуют на разных людей. Имеет значение возраст, пол, состояние здоровья. Важно и то, где вы живете и кем работаете.

Что же делать тем, кто всерьез обеспокоен своим здоровьем и хотел бы его поправить с помощью витаминов (ведь недостаток витаминов еще опасней, чем избыток)? Перейти на свежие овощи, фрукты и ягоды.

А если уж решили дополнительно принимать витамины в таблетках, подумайте, стоит ли покупать дорогие импортные, пишет «Айболит».



Быть женщиной-политиком в нашей стране уже давно из экстравагантности превратилось в обыденность. Этим сейчас никого не удивишь. И соответственно на женщин-политиков ложатся точно такие же психологические и моральные нагрузки, как и на мужчин. Как с этим справляется женщина-политик? Об этом мы спросили Ирину Хакамаду.

ВЕГЕТАРИАНСТВО И ПОЛИТИКА

— Скажите, политика для вас только работа или же образ жизни?

— Для меня политика — это образ жизни. Политика — это то, чем вы должны жить, она должна даже сниться, а иначе ничего не выйдет.

— Каким образом вы распределяете свое время, чтобы всегда быть в хорошей форме? Ведь для женщины внешний вид важнее, чем для большинства мужчин...

— А жалко. Поэтому у нас мужчины-политики так ужасно выглядят... День у меня начинается с девяти утра до двенадцати ночи, а иногда, если повезет, все закончится часов в шесть вечера. Поэтому — как получится. Однако я хожу в спортивно-оздоровительный клуб, а там — график свободный. Можно появиться рано утром или поздно вечером. Можно заняться спортом и в субботу. А если нет никакой возможности

люблю сливочное масло, не люблю яйца, не люблю мясо. То есть у меня такое стихийное вегетарианство.

— А каково ваше отношение к курению и алкоголю?

— Я курю, хотя и знаю, что это плохо. Но я курю очень давно и поэтому стараюсь об этом не думать. Если курить и постоянно думать, что это плохо, то будет еще хуже. Но, конечно, надо бросить когда-нибудь! Вот алкоголь меня не увлекает. Я пью все что угодно, но очень немного. И могу пить и кампари, и сухой martini, и коньяк. Если я заболеваю и плохо себя чувствую, то предпочитаю коньяк, а если я в нормальной форме, то красное вино.

— Ирина, а вы можете вспомнить: были ли в вашей оздоровительной практике какие-либо казусы? Например, вы соблюдали диету, а результат вышел прямо противоположный...

ЧАЙ И ЙОГА ПРОТИВ СТРЕССОВ

Многие из нас убеждены: избежать стрессов нельзя. И как неизбежное мы принимаем разнообразные мелкие и крупные неприятности, досадные мелочи и... нервничаем, переживаем, расстраиваемся. Скажете, иначе и не получится? Это не так. Существует множество способов привести в порядок расшатавшиеся нервы (а то и не дать им разгуляться) и измученное болячками тело. Йога и фитотерапия — одни из них. Хочу предложить несколько рецептов и упражнений, которые легки в исполнении и помогают справиться с одолевающими нас проблемами. Травы, необходимые для приготовления чаев, можно купить в аптеке.

1. БОЛИ В СПИНЕ

Если вы проводите большую часть рабочего дня в позе «шахматного коня», то вам должно быть знакомо ощущение болей в спине. Хочется трупом рухнуть на кровать. Но предупреждаю: если не предпринять мер, боль в спине не исчезнет.

Рецепт чая: 1 часть валерианы, 3 части крапивы, 2 части мяты перечной, 3 части коры крушины. Залить столовую ложку смеси стаканом кипятка, подержать 5 минут на медленном огне, затем настаивать полчаса. Полстакана нужно выпить перед сном, оставшийся чай — утром. Можно добавить немного сахара или меда — травяные чаи, конечно, на любителя. Но в их пользу, думаю, никто не сомневается.

Упражнение. Лягте на пол, расслабьте мышцы шеи. Зубы разожмите, приоткройте рот. Резко поверните голову влево и зафиксируйте ее в этом положении. Затем

правый бок. Встаньте на четвереньки, не отрывая голову от пола, закрыв глаза и не напрягая живот. Сделайте несколько вдохов-выдохов. И на вдохе сядьте на пятки. Откройте глаза, потянитесь. Оставайтесь полминуты в этом положении и потом вставайте.

Эти упражнения, выполненные правильно, по эффекту могут заменить несколько часов сна.

4. ОЩУЩЕНИЕ РАЗБИТОСТИ

Вы целый день провели на ногах, попали в пробку, долго добирались по непогоде до дома... В общем, вы, как говорится, совершенно «разбиты». Как собрать себя по частям?

Рецепт чая: возьмите по одной части листьев земляники, малины, ежевики, черной смородины, зверобоя и чабреца. Чайную ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться полчаса и выпейте с медом. Через несколько часов примите этот настой еще раз.

Упражнение. Сядьте на пол, согните ноги в коленях. Правой рукой возьмитесь за левую лодыжку, левой рукой — за правое запястье. Округлите спину. Плавнo отклонитесь назад, коснитесь позвоночником пола. Дышите носом. Не стоит делать упражнения на кровати — лучше на полу, подложив одеяло.

Если у вас есть турник — повисните на нем, расслабив все мышцы, дышите носом. Представьте, что вы — мокрое белье. Подержитесь в таком положении как можно дольше.

5. БЕССОННИЦА

Рабочий день наконец-то кончился, вы свернулись клубочком под одеялом, прокушав сладкий сон... Но он все никак не



ненормированный. Иногда работа может длиться с девяти утра до двенадцати ночи, а иногда, если повезет, все закончится часов в шесть вечера. Поэтому — как получится. Однако я хожу в спортивно-оздоровительный клуб, а там — график свободный. Можно появиться рано утром или поздно вечером. Можно заняться спортом и в субботу. А если нет никакой возможности куда-то ехать, можно просто бегать возле дома.

— Ирина, какой вид спорта у вас любимый, чему вы отдаете предпочтение?

— Я разделяю: любимый вид спорта — тот, от которого вы получаете светское удовольствие. Поэтому игра в теннис для меня относится к любимым видам спорта. В том плане, что я играю не так уж хорошо, но мне все нравится, это всегда какое-то развлечение. Можно играть с партнером, с любимыми людьми, с компанией. Например, Лужков и Караганов очень хорошо играют и берут меня в свою компанию, при этом что я чаще им мешаю (смеется). Это всегда приятно. Это развлечение. А спорт, который обеспечит вам нормальную физическую форму, — это обязательное совмещение аэробической и мышечной нагрузки. Первой спокойно может стать бег — великолепная тренировка для сердца. Ну и, конечно же, надо заниматься «железом».

— А как насчет диеты? Вы придерживаетесь какой-нибудь из них?

— Да. Я не ем, вернее, пытаюсь не есть (хотя периодически ничего не выходит) после 19 часов или за три-четыре часа до сна. Если я знаю, что все равно лягу спать в пять часов утра, то какая разница? Но вечернюю пищу я выбираю как можно легче — овощи или фрукты. К тому же я придерживаюсь раздельного питания: не смешиваю белки и углеводы. И еще мне повезло в жизни — я не люблю мяса. Так уж вышло.

— Вы вегетарианец?

— Я не жесткий вегетарианец. Потому что вегетарианство — это целое искусство, это очень дорогая кухня, нужно иметь персонального повара. Ну, действительно, это не выдержать самому. Но правда то, что я не люблю творог, не люблю сметану, не

люблю грибы, и шампиньоны, и сухой маринованный коньяк. Если я заболела и плохо себя чувствую, то предпочитаю коньяк, а если я в нормальной форме, то красное вино.

— Ирина, а вы можете вспомнить: были ли в вашей оздоровительной практике какие-либо казусы? Например, вы соблюдали диету, а результат вышел прямо противоположный...

— Да, был у меня казус под влиянием всяческих разговоров о похудении. Тем более что мой второй ребенок появился в достаточно серьезном возрасте, и проблемы с весом были. Это по молодости весь вес уходит автоматически. Я целых десять дней абсолютно ничего не ела! Я пила одну минеральную воду без газа. И все. То есть я ходила с этой бутылкой и, как только хотела пить, выпивала два-три глотка. Я настолько отвыкла есть, что моя команда даже начала беспокоиться: как же так, скоро выборы, а вы ничего не едите! И казус был в том, что за десять дней я не потеряла ни одного грамма веса!

— Вам кто-то посоветовал такой способ сбросить вес?

— Да, мне кто-то посоветовал. Я плохо себя чувствовала и плюс к этому считала, что у меня лишний вес. Я решила попробовать поголодать. Голодание оздоравливает организм. Длительное голодание должно быть под контролем врача, а дней семь-десять — это легко и без проблем. В принципе голодание эффективно, но в моем случае почему-то не помогло.

— И насколько быстро проявляется эффект от голодания?

— Намного быстрее и эффективнее способ: не есть после 19 часов. Только жестко: стукнуло 19 часов — и все! Рот на замок. И не важно, ложитесь вы спать в двенадцать часов, в два часа ночи, в пять часов утра. После семи — ни крошки. На следующий день — минус килограмм. За неделю уходит три-четыре килограмма. Но это тяжелый образ жизни. Поэтому никто и не худеет, поскольку редко кто выдерживает. Причем те, кто хочет сильно похудеть, должны не есть уже после пяти часов, пишет журнал «Береги себя».

ния следует проводить два-три раза в неделю.

● Позаботьтесь о поступлении в организм кальция. Для этого включайте в свой рацион обезжиренное или пониженной жирности молоко, сыр, йогурт. Так вы пополните запасы кальция при относительно низкой калорийности продуктов.

● Занимайтесь аэробикой или каланетикой. Ходьба, бег, танцы помогают сжигать лишние калории и при этом укрепляют кости.

● Не забывайте и об элементах тяжелой атлетики. Поднятие веса способствует укреплению костной ткани и повышает трофику мышц. Подобные упражне-



вправо. Дышите носом. Повторите 8-10 раз. Теперь сядьте на пол, ноги выпрямлены. Согнув правую ногу в колене, перекиньте ее через левую. Поверните корпус вправо, опираясь на правую руку. Сделайте вдох и выдох. Вернитесь в исходное положение и повторите все с левой ногой.

2. РАСШАЛИВШИЕСЯ НЕРВЫ

Причины сильного волнения могут быть разными — свидание, собеседование, экзамен. Вот только дрожь в ногах, руках и голосе вам ни к чему.

Рецепт чая: залить 3 чайные ложки корня валерианы лекарственной стаканом кипятка, настаивать в термосе не менее двух часов. Пить по 2 столовые ложки перед едой в течение дня.

Упражнение. Встаньте, расставьте ноги, выдохните. На медленном вдохе поднимите руки перед собой до уровня плеч ладонями вверх. Затем сожмите их в кулаки и задержите дыхание. Опустите руки. Повторите несколько раз.

Есть и простое дыхательное упражнение: дышите ритмично и на выдохе повторяйте: «Я спокоен. Волнение прошло». Повторите раз семь.

3. СОНЛИВОСТЬ ДНЕМ

Разгар рабочего дня, а вы только и думаете о том, как же хочется спать. О каких-либо продуктивных действиях даже речи быть не может. Непорядок? Исправимо!

Рецепт чая: чайную ложку золотого корня (родиола розовая) залить литром воды, кипятить на медленном огне 10 минут и 30 минут настаивать под крышкой. Пить 3 раза в день. Можно прямо на работе.

Упражнение. Лягте на спину, вытянитесь сильнее. Раскиньте ноги и руки в стороны, ладони должны смотреть вверх. Глаза закрыты, мышцы расслаблены. Рот чуть приоткрыт. Почувствуйте ровное дыхание и биение сердца. Очень важно, чтобы вы были в тепле. Расслабляйтесь в течение 15 минут. Резко не поднимайтесь — пошевелите сначала руками и ногами, повернитесь на бок, сядьте и только потом поднимайтесь.

Упражнение можно усложнить. Поочередно согните ноги в коленях, повернитесь на

Если у вас есть турник — повисните на нем, расслабив все мышцы, дышите носом. Представьте, что вы — мокрое белье. Поддержитесь в таком положении как можно дольше.

5. БЕССОННИЦА

Рабочий день наконец-то кончился, вы свернулись клубочком под одеялом, предвкушая сладкий сон. Но он все никак не идет — сказываются перегрузки.

Рецепт чая: взять по одной части мяты перечной, валерианы лекарственной и пустырника пятилопастного. Заварить одну столовую ложку смеси в стакане кипятка, настаивать 30 минут, выпить полстакана на ночь и потом допить утром, чтобы не мучиться от бессонницы следующей ночью.

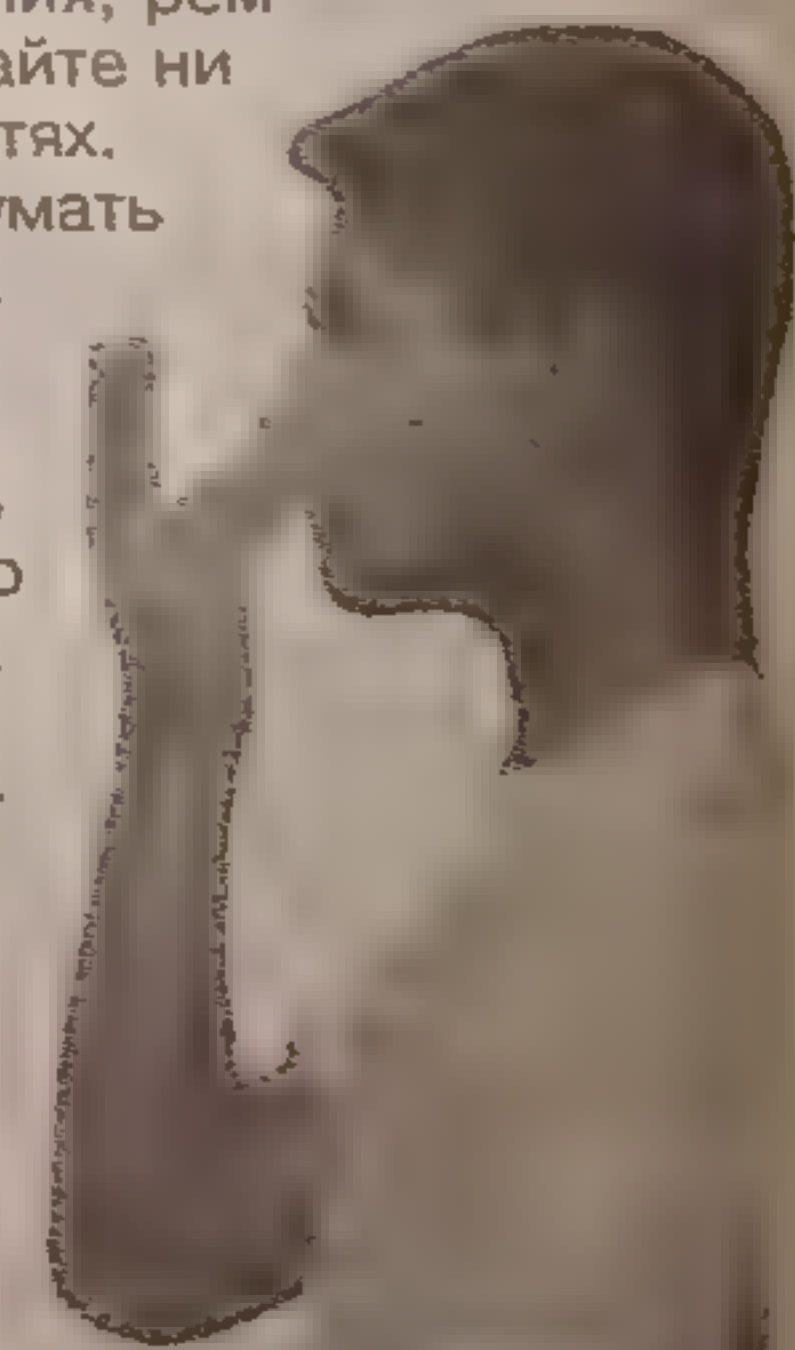
Упражнение. Сядьте на колени, за спиной возьмитесь правой рукой за левое запястье. Сделайте вдох, а на выдохе наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом пола. Расслабьтесь и задержите дыхание, при этом следите, чтобы пятки не отрывались от ягодиц. На вдохе выпрямитесь, не напрягая живот. Повторите 4 раза.

Сделайте и дыхательное упражнение. Закройте правую ноздрю пальцем и дышите. Расслабьте при этом мышцы — начиная с мышц ног и заканчивая шеей. Поменяйте ноздрю.

Видите, как все просто? Напоследок дам еще несколько советов. Наиболее часто употребляемые смеси трав готовьте с запасом и храните в деревянных банках с соответствующими наклейками. Упражнения выполняйте в теплом, но проветренном помещении. В целях безопасности снимайте часы, очки, украшения, ремни и обувь. Не думайте ни о каких неприятностях.

Постарайтесь не думать вообще ни о чем, а концентрироваться на тех частях тела, которым пытаетесь помочь. Вам ничего не должно мешать, пока вы занимаетесь. Поэтому выключите телефон, попросите домашних вас не беспокоить.

А вообще, правильный образ жизни и физическая активность еще никому не вредила, пишет Н. УМНОВА в газете «Призыв» (г. Владимир).



НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО КАЛЬЦИЙ

ЕСЛИ ВЫ придерживаетесь строгой диеты, возможно, вы теряете не только жировые отложения, но и костную массу. Поэтому диету, направленную на уменьшение веса, сочетайте с тактикой, способствующей укреплению костей. Вот что советуют специалисты:

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

В прошлом номере мы говорили об энергетической ценности продуктов с точки зрения рационального питания. Но не только в калориях дело. Для организма важен еще баланс белков, жиров и углеводов. И сегодня речь пойдет об этом.

Продолжение. Начало в № 2

Население использует в пищу тысячи разнообразных продуктов, и еще большим разнообразием отличаются блюда из них. При этом все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.

Энергетическая ценность рациона человека, как мы уже знаем, зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Последние выполняют преимущественно роль поставщиков энергии, тогда как жиры и особенно белки кроме снабжения организма энергией являются еще и необходимым материалом для пластических целей, т.е. для постоянно протекающих процессов обновления клеточных и субклеточных структур.

Известно, что скелетные мышцы и клетки нервной системы используют для своей деятельности в качестве источника энергии преимущественно глюкозу, входящую в состав углеводов, тогда как для работы сердечной мышцы необходимы в значительном количестве жирные кислоты. Использование белков в качестве энергетического материала весьма невыгодно для организма: во-первых, белки являются наиболее дефицитным и ценным пищевым веществом, во-вторых, при окислении белков, сопровождающемся выделением энергии, образуются вещества, обладающие существенным токсическим действием.

К настоящему времени выяснено, что оптимальным в рационе практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4. Это соотношение наиболее благоприятно для максимального удовлетворения как пластических, так и энергетических потребностей организма человека. Белки в большинстве случаев должны составлять 12%, жиры — 30-35% общей калорийности. Теплота сгорания 1 грамма жиров, как мы говорили, значительно больше теплоты сгорания того же количества белков или углеводов. Лишь в случае значительного увеличения доли физического труда и потребности в энергии содержание белков в рационе может быть снижено до 10% общей калорийности рациона (при увеличении доли углеводов).

Важнейшая суточная потребность взрослого человека в энергии при легком физическом труде, в энергетической ценности пищи составляет 2750-2800 килокалорий. В белках — 80-90 граммов, в жирах — 100-105 граммов, в углеводах — 360-400 граммов.

Усредненные потребности в основных пищевых веществах и энергии для взрослого человека 18-29 лет

Основные пищевые вещества	Суточная потребность взрослого человека (18-29 лет)
Белки, г	85
Жиры, г	102
Усвояемые углеводы, г	382
в том числе моно- и дисахариды	50-100
Минеральные вещества	
кальций, мг	800
фосфор, мг	1200
магний, мг	400
железо, мг	14
Витамины	
B ₁ (тиамин), мг	1,7
B ₂ (рибофлавин), мг	2,0
PP (ниацин), мг	19
B ₆ , мг	2,0
B ₁₂ (кобаламин), мкг	3
B ₉ (фолатин), мкг	200
C (аскорбиновая кислота), мг	70
A (в пересчете на ретиноловый эквивалент), мкг	1000
K (токоферол), мг	10*
D, мкг	2,5*
Энергетическая ценность, ккал	2775

*10 мг а-токоферола=15 международным единицам.

**2,5 мкг витамина D₃=100 международным единицам.

Однако белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, яйцах, молоке и молочных продуктах, считаются полноценными, потому что незаменимых аминокислот в них столько же или больше, чем в идеальном белке. Растительные белки в своем подавляющем большинстве являются неполноценными, так как они содержат некоторые незаменимые аминокислоты в значительно меньших количествах, чем идеальный белок. Например, в белках пшеницы и ржи, а следовательно, и в белках пшеничного и ржаного хлеба содержится недостаточное количество лизина (почти в 2 раза меньше оптимального), а также треонина, изолейцина и валина.

В повседневной жизни человек использует для питания смесь белков, которая обычно включает как животные, так и растительные белки. Эта смесь не является идеальной, и

жиров, доступностью их при определенном уровне благосостояния народа. Однако повышенное содержание жиров в пищевом рационе, особенно насыщенных жиров животного происхождения, способствует развитию таких заболеваний, как атеросклероз и ишемическая болезнь сердца.

Оптимальным считается следующее соотношение жирных кислот в пищевом рационе: насыщенные жирные кислоты — 30%, мононенасыщенные (типа олеиновой кислоты) — 60%, полиненасыщенные — 10%. Этого можно достичь, если соотношение растительных и животных жиров в рационе будет соответствовать 3:7.

Оптимальная потребность в углеводах. Углеводная часть пищевого рациона человека (365-400 граммов) состоит преимущественно из крахмала, но включает также целлюлозу, гемицеллюлозу, пектин, ди- и моносахариды (сахарозу, лактозу, глюкозу, фруктозу и др.). Потребление сахара (сахарозы) и кондитерских изделий (содержащих большое количество сахара) неуклонно возрастает, что становится опасным для здоровья. Дело в том, что сахароза быстро расщепляется в желудочно-кишечном тракте на молекулы глюкозы и фруктозы, а глюкоза легко всасывается в кровь, вызывает секрецию инсулина (специфического гормона) поджелудочной железы. Когда количество попадающей в кровь глюкозы слишком велико, происходит усиленная секреция инсулина, который, с одной стороны, резко влияет на углеводный и липидный обмен в организме, а с другой стороны, оказывает существенное действие на синтез и секрецию целого ряда других гормонов, т.е. может весьма значительно изменить нормальный гормональный статус организма человека. Поэтому рекомендуется, чтобы содержание моно- и дисахаридов в суточном пищевом рационе не превышало 50-100 граммов (50 — для тех, кто занимается легким физическим трудом, 100 — для занятых тяжелым физическим трудом), причем важно, чтобы это количество более или менее равномерно распределялось по отдельным приемам пищи.

Оптимальная потребность в пищевых волокнах. В рацион здорового человека обязательно должны входить так называемые пищевые волокна, и прежде всего такие растительные волокна, как пектин и клетчатка. Рекомендуемое потребление этих веществ составляет 10-15 граммов в сутки (в том числе 9-10 граммов клетчатки и 5-6 граммов пектиновых веществ). Растительные волокна улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике. Обнаружена обратная зависимость между их содержанием в пище и частотой возникновения рака толстого кишечника.

Потребность в витаминах. В далеком и даже сравнительно недавнем прошлом людей подстерегали тяжелые бедствия в результате развития гипо- и авитаминозов (иavitaminosis) — начальная стадия авитаминоза). Такие тяжелые заболевания, как цинга, пеллагра, рахит и др.

рили, значительно больше теплоты сгорания того же количества белков или углеводов. Лишь в случае значительного увеличения доли физического труда и потребности в энергии содержание белков в рационе может быть снижено до 11% общей калорийности рациона (при увеличении доли жиров и углеводов как поставщиков калорий).

Приближенная суточная потребность взрослого человека, занимающегося легким физическим трудом, в энергетической ценности пищи составляет 2750-2800 килокалорий, в белках — 80-90 граммов, в жирах — 100-105 граммов, в углеводах — 360-400 граммов.

Итак, мы знаем, сколько белков, жиров и углеводов человеку нужно и в каком соотношении. Однако сами по себе белки, жиры и углеводы имеют разный состав. Посмотрим, какие компоненты белков, жиров и углеводов нужны и в каком количестве.

Оптимальное соотношение белковых компонентов в рационе. Белки пищевых продуктов состоят из 8 незаменимых для человека (взрослого) аминокислот и 12 заменимых. Для нормального питания необходимо определенное количество как незаменимых, так и заменимых аминокислот. Требуемое соотношение незаменимых и заменимых аминокислот зависит от возраста.

Незаменимые аминокислоты в сумме (с учетом также цистина и тирозина) должны составлять примерно 40% от суммы аминокислот в питании детей дошкольного возраста, 36% — в питании взрослых, т.е. при суточной норме белка 80-90 граммов (для взрослого) должно потребляться около 30 граммов незаменимых аминокислот. Однако общее содержание незаменимых аминокислот не может считаться удовлетворительным, если хотя бы одной аминокислоты в белке будет меньше установленного оптимального количества. Соотношение заменимых аминокислот, по некоторым данным, тоже имеет значение, однако не такое серьезное.

Белок, который содержал бы все незаменимые и заменимые аминокислоты в оптимальном соотношении, или так называемый идеальный белок, в природе не встречается.

Растительные белки в основном подавляющем большинстве являются неполноценными, так как они содержат некоторые незаменимые аминокислоты в значительно меньших количествах, чем идеальный белок. Например, в белках пшеницы и ржи, а следовательно, и в белках пшеничного и ржаного хлеба содержится недостаточное количество лизина (почти в 2 раза меньше оптимального), а также треонина, изолейцина и валина.

В повседневной жизни человек использует для питания смесь белков, которая обычно включает как животные, так и растительные белки. Эта смесь не является идеальной, и принято считать, что ее биологическая ценность для населения нашей страны составляет 70%, если за 100% принять биологическую ценность идеального белка. Таким образом, суточная потребность человека в белке зависит от качества белка: чем более неполноценными являются потребляемые белки, тем выше должна быть суточная норма (до разумного предела), и, наоборот, чем ближе по составу потребляемые белки к идеальному белку, тем ниже должна быть эта норма (теоретически 56-63 грамма). Хотя растительные белки неполноценны, они играют существенную роль в питании человека. Оптимальное соотношение животных и растительных белков находится в пределах от 60:40 до 50:50 (в зависимости от качества растительного белка), а в среднем составляет 55:45.

Оптимальное соотношение жировых компонентов в рационе. Весьма важное значение имеют растительные жиры, так как они содержат в большом количестве полиненасыщенные жирные кислоты (незаменимые пищевые вещества), а также фосфолипиды, необходимые для обновления клеток и внутриклеточных структур. Желательно, чтобы растительные жиры составляли в пищевом рационе человека не менее 30% общего количества жиров.

Как свидетельствует мировая статистика, доля жиров в суточном рационе населения высокоразвитых стран постоянно увеличивается (например, в нашей стране она составляет в среднем 30% по калорийности). Это объясняется высокой энергетической ценностью, вкусовыми качествами

сукки (в том числе 9-10 граммов). Растительные волокна улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике. Обнаружена обратная зависимость между их содержанием в пище и частотой возникновения рака толстого кишечника.

Потребность в витаминах. В далеком и даже сравнительно недавнем прошлом людей подстерегали тяжелые бедствия в результате развития гипо- и авитаминозов (гиповитаминоз — начальная стадия авитаминоза). Такие тяжелые заболевания, как цинга, пеллагра, рахит, полиневрит (болезнь «бери-бери»), некоторые виды анемии (малокровия) и гемофилии (усиленного кровотечения), а также многие другие возникали в результате резкого уменьшения в пище тех или иных витаминов. В настоящее время эти заболевания встречаются относительно редко благодаря широкой пропаганде медицинских знаний и соответствующим мероприятиям органов здравоохранения.

В наши дни серьезные опасения вызывает вегетарианством (полное исключение из пищи продуктов животного происхождения), когда в организм человека не поступает витамин B₁₂ и создаются предпосылки для развития анемии и других патологических симптомов недостаточности этого витамина.

Надо сказать, что в период хранения овощей, фруктов и других продуктов питания в них происходит неуклонное снижение содержания витаминов. Поэтому в странах умеренного и холодного климата в зимне-весенний период, когда содержание витаминов в пищевых продуктах значительно снижено, можно применять (но только по совету врача!) имеющиеся в аптеках поливитаминные препараты.

Потребность в минеральных веществах. Обычный набор пищевых продуктов, включающий достаточное количество овощей, фруктов, хлеба и молока, как правило, удовлетворяет потребности организма человека во всех необходимых ему минеральных веществах.

Из книги «Как правильно питаться».

Продолжение следует

НАЙДЕН ВИНОВНИК ГАСТРИТА

УЧЕНЫЕ нашли виновника гастрита. Это микроб хеликобактер, провоцирующий воспаление слизистой оболочки желудка и вызывающий гастрит. И тем не менее, по мнению главного диетолога Петербурга Владимира Доценко, хеликобактер здесь всего лишь «стрелочник», главный виновник болезни — гиповитаминоз весенний.

Почему весенний? Да потому что, к примеру, дефицит витамина С в организме горожанина в это время года достигает 50-70 процентов, витамина А — 20-70 процентов. Другой вопрос, почему от дефицита витаминов в первую очередь страдает желудок? Дело в том, что при нехватке витаминов А, Р, С нарушается синтез соединительной ткани, происходит ее разрыхление, и стенки желудка становятся беззащитными перед любым воздействием на них. К примеру, поели вы грубую пищу, и она, как наждак, про-

шла по вашему желудку. После этого вы потребили еще и химии (всевозможные пищевые добавки), которая, как соль на рану, легла на поврежденные стенки желудка...

Но на этом «пытки» для вашего желудка еще не закончились. Вы поругались на работе или в автобусе, и у вас тотчас же случился стресс. Ваш внутренний «МЧС» срочно отправляет «гуманитарную помощь» — витамины из резерва организма жизненно важным органам: сердцу, мозгу, почкам... Желудок остается на голодном пайке, поскольку снабжается витаминами по остаточному принципу.

Что могут посоветовать тут диетологи? Не экономьте на витаминах, а особенно весной, когда ваш желудок из последних сил «тянет» весь организм. Ублажайте его каротином, аскорбиновой кислотой. Не устраивайте из него «доменную печь», отправляя вов-

нутрь скворчащую от огня пищу. Не нужен и «северный полюс», ведь холодную котлету вашему желудку, прежде чем переварить, придется разогреть до нужной температуры, а это лишние энергозатраты, которые спокойно может взять на себя кухонная плита.

Профессор Доценко считает, что для поддержания нормального внутреннего тонуса в организме нужно потреблять в сутки от 70 до 100 мг витамина С, чем, собственно, является аскорбиновая кислота. Наибольшее ее содержание в плодах черной смородины, цитрусовых, луке, листовых овощах. Но несомненный лидер здесь — шиповник. Чтобы удовлетворить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте, вам понадобится съесть 1,5 кг бананов, 0,5 кг лука, моркови или тыквы... Весь этот овощной «базар» можно без ущерба компенсировать настоем из трех граммов шиповника.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

В издательствах «ЭКСМО» и «СКИФ» вышла «Энциклопедия заблуждений. Дети». Очень нужная книга, помогающая избавиться от предрассудков в понимании и воспитании детей. Публикуем отрывки из этой книги.

Очередность рождения и характер

Существует ряд предрассудков, связанных с очередностью рождения детей в семье как фактором, определяющим характер и способности ребенка. Их опровергают английские ученые.

Первый ребенок самый умный

Исследования показали, что у родных братьев и сестер коэффициент умственных способностей приблизительно одинаков.

Старшие дети добиваются лучших результатов в жизни

Родители чаще замечают достижения своих старших детей, так как они первенцы и все, что с ними связано, для родителей внове.

Младшие дети умеют хорошо ладить с окружающими

Все дети вынуждены уметь идти на компромиссы, чтобы добиться от родителей того, что им нужно, и способность эта зависит скорее от индивидуальных черт характера, чем от порядка рождения.

Родит ли женщина богатыря?

Многие думают, что существует прямая зависимость между тем, на сколько прибавляет в весе женщина во время беременности и весом будущего ребенка. На самом деле же дело такой зависимости нет. Женщина может поправиться на 20 кг, а родить ребенка весом 3 кг, или прибавить 10 кг, а родить ребенка весом 4 кг.

Кроме того, большая прибавка массы тела далеко не всегда по-...

Происходит такой выброс адреналина в кровь, какого никогда в жизни больше не будет. Затем наступает фаза расслабления и умиротворения, и он может отдохнуть. Поэтому на шлепок по попе он реагирует явно отрицательно и начинает громко кричать».

Смотрины

Этот обычай довольно-таки распространен. Посмотреть на

младенца приглашают родственников и друзей. Казалось бы, что в этом плохого? Для взрослых, может, и ничего, а вот малышу от подобных смотрин часто бывает плохо. Многочисленные раздражители (много чужих людей, громкая речь, поцелуи, и т.п.) способствуют нарушению процессов торможения и возбуждения в головном мозге. А у маленьких детей преобладают процессы возбуждения, и пройдет еще много дней, прежде чем ребенок войдет в норму.

Чьи у него глаза?

зовать для малыша большое пространство, где бы он мог, находясь в безопасности, резвиться в свое удовольствие.

Повышение температуры у ребенка

Довольно часто при повышении температуры у ребенка родители применяют различные растирания. Используется при этом спирт (водка) или уксус. Однако, по мнению врача-педиатра Е.О. Комаровского, делать это категорически нельзя. Он пишет: «Вы даже представить себе не можете, какое количество детей поплатилось жизнью за эти растирания! Если уж ребенок пропотел, то температура тела снизится сама.

А если вы растираете сухую кожу — это безумие, потому что через нежную детскую кожу то, чем вы растираете, всасывается в кровь. Растерли спиртом (водкой, самогоном) — добавили к болезни отравление алкоголем. Растерли уксусом — добавили отравление кислотой.

Вывод очевиден — никогда и ничем не растирайте».

Оставлять ли одного?

Некоторые родители приучают своих детей оставаться в одиночестве дома с самого раннего возраста. По их мнению, это не только дает возможность заниматься своими делами, но и закаляет психику ребенка. Однако психологи установили, что маленькие дети остро реагируют даже на кратковременную разлуку с близкими людьми. Они отмечают, что чувство незащищенности, которое испытывает «брошенный» взрослыми ребенок, может быст-

уменьшению интенсивности циркуляции в них крови, при этом кожа ребенка становится прохладной на ощупь. А вот если при нормальной температуре (18-19° С) у голенью ребенка розовые и теплые пятки, то это свидетельствует о том, что родители своей чрезмерной заботой уже «испортили» его и он не умеет сохранять тепло, что может привести к быстрому переохлаждению и, как следствие, к болезни.

Цвета

Очень часто в детских комнатах стены оклеены обоями с веселеньким детским рисунком, как правило, на белом фоне. Взрослые подобным рисунком умиляются и думают, что и малышам они тоже нравятся. Однако, как отмечают психологи, статичные фигурки заек, мишек и корабликов очень быстро начинают раздражать малыша. И если он совсем маленький, то сам не в силах разобраться в этом и тем более сказать вам.

По оценкам специалистов, намного полезнее для глаз и нервной системы малыша однотонный спокойный цвет: розовый, голубой, салатный, бледно-желтый.

Давать ли им карандаши?

Некоторые родители опасаются давать маленьким детям в руки карандаши и фломастеры.

рафии — социальная и педагогическая запущенность. Однако в настоящее время установлено, что дисграфия появляется при наличии минимальной мозговой дисфункции (ММД).

Некоторые родители пугаются диагноза ММД, считая, что это нечто ужасное. На самом же деле, как видно из расшифровки этой аббревиатуры, это минимальные нарушения, которые обычно не мешают нормальному развитию ребенка.

Он уже ругается

Иногда ребенок вдруг начинает дома ругаться (употребляя порой даже ненормативную лексику). Если для семьи подобная речь не является нормой, то это вовсе не означает, что ребенка «безнадёжно испортила улица». Скорее всего, он произносит эти слова, чтобы точно уяснить для себя их значение.

Есть несколько возможных вариантов реагирования на них. Детский психолог Дмитрий Юрьев описывает основные из них.

Вариант 1. «От кого ты (пауза — родитель с усилием подбирает выражения)... негодник, узнал это слово?!» С пристрастием выясняется источник, после чего следует строжайший запрет на общение с ним, будь это даже приятель по детскому саду. Вариант, прямо скажем, никудашный. Ведь ребенка, как ни старайся, под колыбель не заснешь. И не исключено еще, что он ответит: «От тебя...» И что дальше?

Вариант 2. «Чтобы я больше от тебя таких слов не слышала!» И для верности добавляется наказание. Подход распространенный, по своему действенный. В э...

нет. Женщина может поправиться на 20 кг, а родить ребенка весом 3 кг, или прибавить 10 кг, а родить ребенка весом 4 кг.

Кроме того, большая прибавка массы тела далеко не всегда полезна. В литературе рекомендуемый вариант — за девять месяцев не более 9 кг (минимально 6 кг).

Когда перерезать пуповину?

Видимо, в силу инерции в нашей стране в родильных домах продолжают некоторые процедуры, не только не представляющие собой необходимые, но и во многом идущие вразрез с основной медицинской заповедью «Не навреди».

Так, как правило, сразу же после появления малыша на свет перерезают пуповину. А ведь от подобной практики во всем мире давно уже отказались. Дело в том, что для перетекания крови из плаценты по пуповине к ребеночку необходимо несколько часов. И эта кровь, конечно же, для него не лишняя. Именно поэтому при домашних родах кроха лежит у мамы не груди до тех пор, пока не выйдет послед, а затем плацента несколько часов лежит рядом с малышом, и только после этого пересекают пуповину и завязывают пупок.

Еще один странный ритуал существует в родильных домах — шлепанье по попе. Вот что говорит по этому поводу профессор педиатрии из Йельского университета (США) Николь Кокс: «Он, ребенок, находится в состоянии сильного стресса. Чувство волнения кажется ему бесконечным.



детей преобладают процессы возбуждения, и пройдет еще много дней, прежде чем ребенок войдет в норму.

Чьи у него глаза?

Неопытных родителей иногда пугает окрашивание глазного белка новорожденного в цвет крови (или появление больших кровоизлияний). Но особо волноваться не стоит, все нормализуется обычно в течение 2-4 недель.

Часто у родившегося ребенка цвет глаз отличается от цвета глаз родителей, что зачастую является основанием для определенных подозрений у мужчин. Но надо знать, что большинство детей появляется на свет с ярко-голубыми глазами. Американские офтальмологи полагают, что причина этого — в отсутствии особого пигмента, для образования которого может понадобиться 20-30 месяцев. И только примерно к трем годам цвет глаз у ребенка становится таким, каким и будет в дальнейшем.

Когда малышу исполнится год, его необходимо постричь наголо

Многие родители думают, что после этого у малыша волосы начнут буйно расти. На самом же деле стрижка под ноль не приводит ни к укреплению волос, ни к увеличению их количества.

Не соответствует действительности и мнение, что чем чаще стричь ребенку волосы, тем они будут гуще.

Нужен ли ребенку манеж?

«Конечно нужен!» — могут воскликнуть многие родители, ведь это так удобно: посадил в него ребенка, и можно заниматься своими делами. Но то, что удобно родителям, не всегда полезно ребенку.

Дело в том, что манеж препятствует развитию подвижности. А потому многие специалисты рекомендуют использовать его очень ограниченно. Желательно органи-

которое испытывает «брошенный» взрослыми ребенок, может быст-



ро перерасти в невротическое состояние и снизить защитные силы организма.

Исследования американских ученых показали, что дети младше 7 лет, которых регулярно оставляют дома в одиночестве, болеют чаще и тяжелее своих сверстников. Они нередко страдают бессонницей и энурезом. Поэтому не рекомендуется оставлять ребенка дома одного, если ему еще не исполнилось 7 лет.

Холодные пятки

Холодные на ощупь пятки ребенка, находящегося в комнате при нормальной температуре, взрослых порой пугают. Они думают, что из-за этого ребенок может заболеть. Однако в действительности никаких оснований для подобных опасений нет. И вот почему.

В организме человека постоянно происходят процессы теплообразования и теплоотдачи. Если в комнате прохладно, то организм здорового ребенка уменьшает потерю тепла за счет сокращения сосудов кожи, приводящего к

много полезнее для глаз и нервной системы малыша однотонный спокойный цвет: розовый, голубой, салатный, бледно-желтый.

Давать ли им карандаши?

Некоторые родители опасаются давать маленьким детям в руки карандаши и фломастеры из-за боязни того, что малыш может разрисовать все вокруг. Эти опасения преувеличены.

Конечно, какой-то вред маленькие художники окружающему их интерьеру нанести могут. Но, во-первых, на стены детской комнаты можно специально наклеить не слишком дорогие обои (чтобы не было жалко), а во-вторых, польза от рисования с самого раннего возраста несомненна. Особенно важным представляется то, что рисование связано с мышлением и речью. Оно способствует воспитанию гармоничного мышления, поэтому очень важно, чтобы ребенок научился рисовать и почаще с удовольствием это делал.

Дисграфия

Дети, страдающие дисграфией, в младших классах школы имеют серьезные проблемы с овладением письмом: у них ужасный почерк, они не используют заглавные буквы и знаки препинания, а выполняемые ими письменные упражнения содержат множество ошибок. В средних и старших классах такие дети при письме используют короткие фразы с ограниченным набором слов, но и в них допускают ошибки. Естественно, они слышат насмешки со стороны сверстников, а порой и жесткую критику от не слишком умных педагогов.

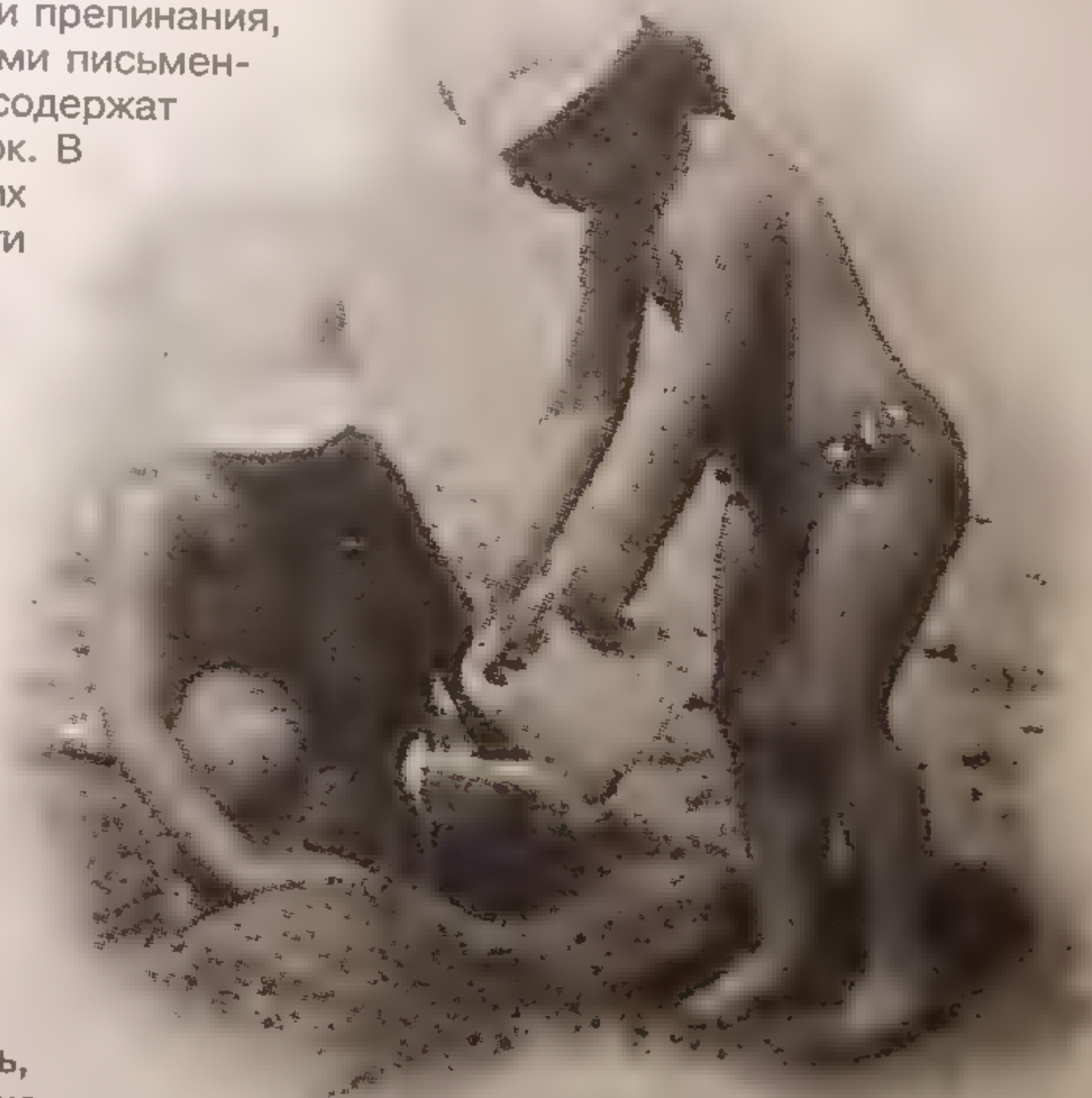
До недавнего времени считалось, что главная причина дисг-

бенка, как ни старайся, под колпак не засунешь. И не исключено еще, что он ответит: «От тебя...» И что дальше?

Вариант 2. «Чтобы я больше от тебя таких слов не слышала!» И для верности добавляется наказание. Подход распространенный и по-своему действенный. В присутствии родителей ребенок и впрямь начинает следить за речью. А вот когда их рядом нет, все повторяется.

Вариант 3. Дети, в отличие от взрослых, любят, когда им что-то растолковывают. Объясните крошечному матерщиннику, чем слова плохи. Например: «Все эти слова грубые, неласковые, ругательные. Все они о том, как люди делают себе ребенка. Мы своего ребенка, то есть тебя, делали с любовью и ласково. Разве приятно нам теперь слушать об этом грубости? А тебе их говорить?»

Именно третий вариант представляется оптимальным. В то же время он и самый непростой для многих родителей. Но затраченные усилия не пройдут даром, если ребенок поймет, что обо всем, связанном с вопросами пола, следует говорить без грубости.



АБОРТ — ЛЕГАЛЬНОЕ УБИЙСТВО?

В России ежегодно около 2,5 миллионов женщин искусственно прерывает беременность. Это понятно лишь в одном случае — если речь идет о тяжелом заболевании плода или есть реальная угроза жизни матери. Но чаще всего беременность

оказывается случайной, не планировавшейся, порой рождение ребенка не несет ничего хорошего ни ему, ни матери по социальным причинам. Подобные случаи — красноречивый показатель неумения многих женщин пользоваться контрацептивами.

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Каждой женщине необходимо знать, что искусственное прерывание беременности не может пройти совершенно бесследно для ее здоровья, даже когда оперативное вмешательство было произведено в клинике опытным специалистом при самых лучших больничных условиях. Первый аборт наиболее опасен, он может навсегда лишить женщину материнства, особенно если у нее отрицательный резус-фактор. Также возможные осложнения — острые гнойно-воспалительные заболевания, кровотечения, травмы внутренних половых органов — являются ведущей причиной материнской смертности.

Проблемы после абортов возникают почти у каждой третьей женщины. Прежде всего такая операция крайне отрицательно влияет на репродуктивную функцию: если аборт делался один раз, угроза выкидыша при последующей беременности будет у 26% женщин, если дважды — опасность возрастает до 32%, трехкратный же аборт (или более) увеличивает вероятность выкидыша до 41%.

Часто в результате операции по искусственному прерыванию беременности у женщины возникает полная непроходимость маточных труб, что приводит к бесплодию. Кроме того, не менее серьезными отрицательными последствиями аборта являются гормональные нарушения, которые не только вызывают функциональные нарушения яичников, но и приводят к доброкачественным и злокачественным заболеваниям молочных желез и половой системы.

И ВСЕ-ТАКИ АБОРТ?

Почему же женщины зачастую предпочитают аборт рождению ребенка, расценивая незапланированную беременность как нежелательную? Ответить на этот вопрос помогают социологические исследования, согласно которым лидирующую позицию занимает сформировавшаяся в большинстве современных семей жесткая установка на малодетность (данные последних лет свидетельствуют о том, что супруги стремятся ограничить число детей до двух, а нередко — одного). Второе и третье места среди причин выбора аборта занимают неблагоприятные отношения в семье и невозможность сочетания учебы с рождением и воспитанием ребенка, причем в молодых семьях эта причина при прерывании первой беременности — основная. Самими женщинами были названы также материальные затруднения, наличие детей или нежелание их иметь, медицинские показания, плохие жилищные условия, а также отсутствие мужа.

ИЗ ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ — В ЮРИДИЧЕСКУЮ

Действующее ныне в России законодательство довольно четко регламентирует процедуру аборта. В течение первых 12 недель беременности для ее прерывания достаточно лишь желания женщины. Если же по какой-то причине до истечения этого срока оно не исполнилось, а ме-

нет, то решение о его целесообразности будет приниматься в соответствии с перечнем социальных показаний, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 8 мая 1996 года (№ 567). Впрочем, этот список достаточно широк, чтобы не чинить особых препятствий женщине, пожелавшей сделать аборт: для этого, к примеру, достаточно быть незамужем.

А вот после 22-й недели беременности основанием для ее искусственного прерывания могут быть только проблемы медицин-

ского характера, так как это срок реальной выживаемости и жизнеспособности родившихся в этом возрасте детей. (Под медицинскими показаниями к производству аборта подразумеваются состояния, при которых развитие беременности представляет серьезную угрозу для жизни и здоровья женщины или когда дальнейшее вынашивание плода не имеет смысла в связи с выявлением у него тяжелого заболевания или его гибелью.)

Неоптимальное репродуктивное поведение многих женщин приводит к тяжелым последствиям, с которыми отечественная медицина в последние годы сталкивается наиболее часто: это и продолжающееся снижение рождаемости, и рост числа гинекологических заболеваний, в немалой степени

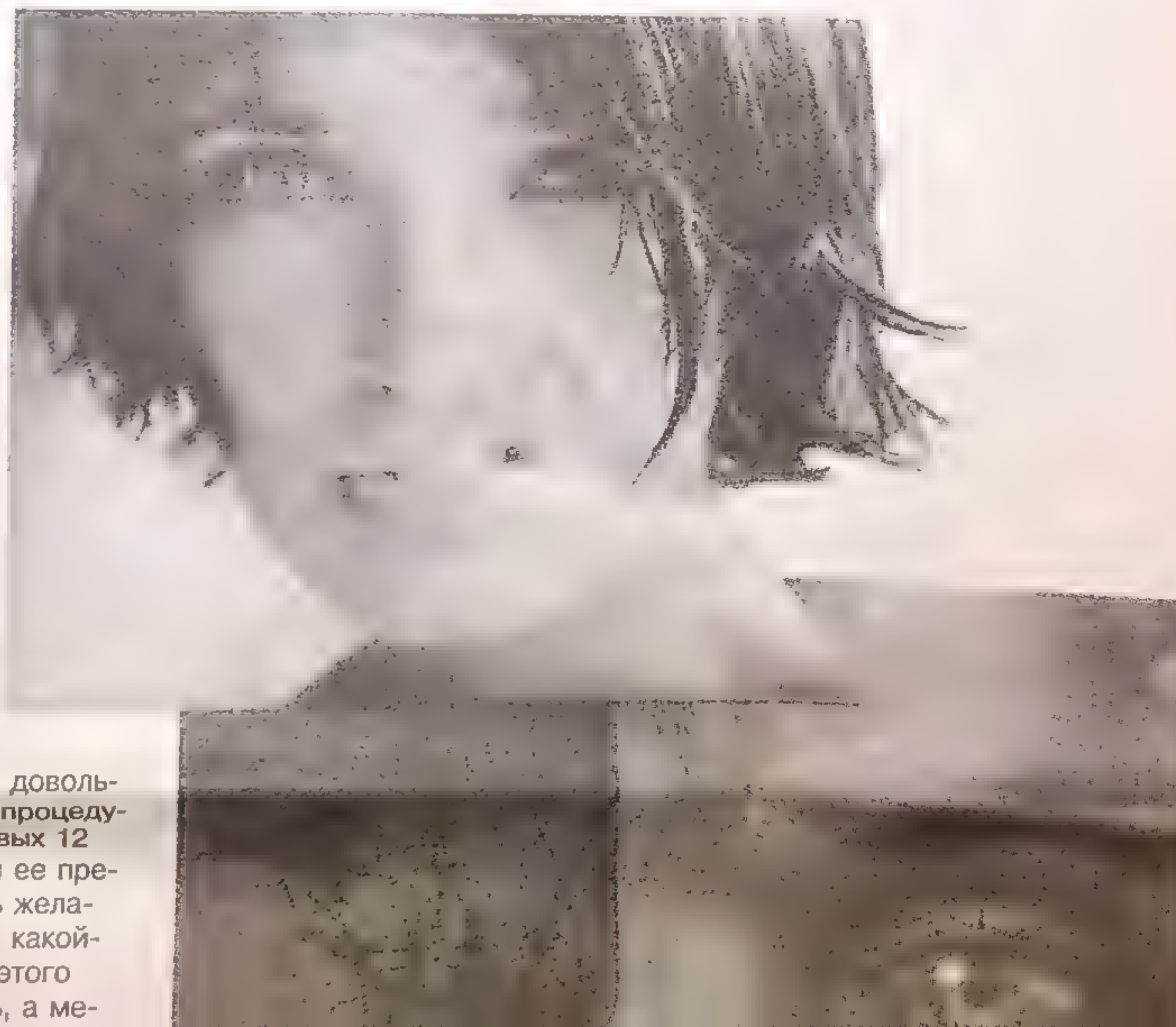
связанный с осложнениями после абортов, и ухудшение общего уровня здоровья детей и новорожденных.

Кроме того, сегодня очень остро стоит проблема беременности у подростков, которая также является значительным фактором риска для жизни и здоровья молодой мамы и ее ребенка. Правда, судя по результатам опросов, пропаганда безопасного секса потихоньку делает свое дело: по крайней мере, молодые люди перестали стесняться, покупая в аптеке презервативы и противозачаточные таблетки. Но и тут есть загвоздка: современные контрацептивы не каждому подростку по карману, поэтому колоссальное количество девочек 13-15 лет ежедневно обращается в медицинские учреждения страны с просьбой сделать аборт. А ведь прерывание первой беременности — самое опасное и вредное для здоровья (а иногда и жизни) молодой женщины!

ВЦИОМ провел опрос на тему: «Какие из приведенных аргументов против абортов кажется вам наиболее существенными?» В результате голоса респондентов распределились следующим образом:

- 46% — аборт может повредить здоровью женщины;
- 41% — аборт может привести к бесплодию;
- 30% — аборт наносит женщине тяжелую психологическую травму;
- 25% — аборт — грех перед богом;
- 23% — аборт — это узаконенное детоубийство.

Все эти доводы помогают сделать один-единственный вывод: аборт нельзя рассматривать как метод регуляции рождаемости. На уровне медицинской практики его должны заменить контрацепция и стерилизация, а на уровне идеологии — принципы планирования семьи и правильного ре-



точных труб, что приводит к бесплодию. Кроме того, не менее серьезными отрицательными последствиями аборта являются рецидивирующие воспалительные процессы, которые не только вызывают функциональные нарушения яичников, но и приводят к доброкачественным и злокачественным заболеваниям молочных желез и половой системы женщины.

СУЛЬТАЦИИ — В ЮРИДИЧЕСКУЮ
Действующее ныне в России законодательство довольно четко регламентирует процедуру аборта. В течение первых 12 недель беременности для ее прерывания достаточно лишь желания женщины. Если же по какой-то причине до истечения этого срока оно не исполнилось, а медицинских показаний для аборта

ПРИМЕНЯТЬ, ПОКА ЕСТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ

«Мы с мужем решили перейти от надоевших презервативов и колпачков с мазями к гормональным таблеткам. Но моя более опытная подруга напугала, сказав, что они очень вредны для здоровья: от них женщины быстро толстеют и покрываются густыми волосами. Если это так, зачем же врачи их выписывают?»

И. Запевкина, Ярославль

-М ОГУ ВАС заверить, что «опытная» подруга не права. Как показали многочисленные клинические исследования, современные оральные гормональные контрацептивы (ОГК) безопасны для здоровья, иначе их бы не стали применять миллионы женщин во всем мире. В частности, в Голландии этими средствами контрацепции пользуются 60% женщин, а в Италии, ФРГ и США — 45-50%.

Особенно эффективным и надежным средством предохранения от нежелательной беременности специалисты считают гормональные контрацептивы 3-го поколения, такие, например, как фемоден. На сегодняшний день это, пожалуй, один из самых низкодозированных оральных контрацептивов. Он содержит всего 30 мкг этинилэстрадиола и 75 мкг гестодена. Этого вполне достаточно, чтобы затормозить процесс овуляции — созревания яйцеклетки и ее выхода из яичника. А как известно, без способности к оплодотворению

яйцеклетки зачатие невозможно.

Гормональное содержимое препарата не только служит «тормозом» овуляции. Под действием гестодена сгущается цервикальная слизь, и шейка матки закупоривается своеобразной «пробкой», которая мешает сперматозоидам проникать в полость. Кроме того, гормоны сдерживают рост ее слизистой оболочки. Она истончается и становится совсем «неплодородной», непригодной для имплантации яйцеклетки.

Низкодозированные ОГК надежно защищают также от воспалительных и инфекционных заболеваний органов малого таза, поскольку густая цервикальная слизь затрудняет доступ в матку болезнетворных микроорганизмов и вирусов. А в результате того, что гормоны жестко контролируют разрастание эндометрия, снижается риск развития гиперплазии, миомы и полипоза матки, эндометриоза, злокачественных новообразований...

Но и это далеко не все достоинства препарата: фемоден обладает способностью регулировать длительность цикла и интенсивность кровотечений, а потому оказывает прекрасный лечебный эффект при обильных и болезненных менструациях. Те, кто всю жизнь страдал от необычно короткого или, напротив, длинного либо нерегулярного цикла, могут забыть о своих проблемах: с фемоденом менструации, а вернее — менструальноподобные выделения приходят день в день, как только женщина приняла упаковку таблеток и сделала 7-дневный перерыв. Если, скажем, перерыв совпадает с поездкой на море или ответственной командировкой, менструацию можно отсрочить, продолжая пить таблетки. Кстати, это достоинство контрацептива высоко ценят спортсменки, артистки, балерины и деловые женщины. Их вполне устраивает еще и то, что препарат практически не дает прибавки в весе — в его состав входит

столь мизерное количество гормонов, что они не оказывают заметного воздействия на обменные процессы в организме.

Серьезные исследования, проведенные в ведущих клиниках, в том числе и в нашем научном центре, показали, что фемоден практически не влияет на обмен углеводов, не повышает уровень глюкозы и инсулина в крови. Не затрагивает он и метаболизма липидов, влияющих на уровень холестерина в крови.

Очень многих женщин привлекает удобство применения препарата: таблетка в день, желательно в одно и то же время. Если, скажем, не удалось, как обычно, принять фемоден вечером, вполне допустимо выпить таблетку на следующее утро.

Этот оральный гормональный контрацептив можно применять столь долго, сколько женщина нуждается в защите от беременности. Когда она решает родить ребенка и перестает принимать таблетки, первая самопроизволь-

ная менструация наступает обычно через 4-6 недель. Многие способны к зачатию уже в первый месяц после прекращения приема контрацептива.

Практически все, кто пользуется фемоденом, отмечают его легкую переносимость и отсутствие выраженных побочных эффектов (не случайно в мире выпущено более 150 миллионов упаковок лекарства!). В редких случаях в течение первых 2-3 месяцев пациентки жалуются на тошноту, напряжение и легкую боль в молочных железах, на головокружение... Но эти неприятные явления проходят, как только организм адаптируется к действию препарата.

Однако и у этого надежного и хорошо переносимого ОГК есть противопоказания к применению. Его, в частности, не рекомендуют женщинам с нарушениями функции печени и жирового обмена, страдающим сердечно-сосудистыми, тромбоэмболическими и некоторыми другими заболеваниями. Поэтому прежде чем вы поспешите в аптеку за упаковкой противозачаточных таблеток, обратитесь к гинекологу по месту жительства или к специалистам Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН (117815, Москва, ул. академика Опарина, 4, тел.: 438-69-34). Вместе с опытным врачом вы сможете обсудить достоинства и недостатки того или иного контрацептива и с учетом состояния вашего здоровья, возраста подобрать средство, которое идеально подходит лично вам, пишет кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН Е. Межевитинова в журнале «Здоровье».

Секреты красоты

ЧЕТЫРЕ «ОКОШКА» — ИДЕАЛЬНЫЕ НОЖКИ

Конечно, вы гневно кривите губки, когда какой-нибудь нахал оборачивается, чтобы бросить еще один взгляд на ваши красивые ноги. Но в душе-то — играет музыка победного марша! К слову, а какие ноги надо считать красивыми? Давайте спросим об этом у специалистов — людей искусства, спортивных тренеров, врачей, ученых.

СЕГОДНЯ специалисты выделяют 13 параметров красоты, по которым женскую ногу можно назвать идеальной и определить которые вы можете самостоятельно, встав перед зеркалом и вооружившись портняжной лентой:

1. В спокойном состоянии передняя часть («фасад» — увы, ученые не романтичны!) колена должна иметь форму детского личика с челкой, щечками и ямочками для глаз и подбородка.

2. Место под коленом должно быть таким же тонким, как щиколотка. Во всяком случае приближаться к этим размерам.

3. Идеальная лодыжка должна быть тонкой, но не тощей. Не меньше двадцати сантиметров в обхвате, если вы ростом больше полутора метров.

4. Сбоку у колена не должно быть никаких выступающих частей.

5. С обратной стороны колено должно иметь углубление. Специалисты считают, что подколенные впадины — одно из самых прелестных мест женского тела.

6. Мышцы икр не должны быть чересчур развиты, чтобы не нарушать очертания ноги. Слишком откровенно накачанные икры выглядят не слишком женственно. То есть в расслабленном состоянии под кожей не должны выделяться две отдельные икроножные мышцы.

7. Ахиллесово сухожилие (соединяющее пятку со щиколоткой) должно быть тонким и иметь правильные углубления с обеих сторон. Оно оформляет обратную сторону

8. Пятка должна быть видимая, не слишком выпуклая, но округлой, не плоской (сплюснутой) формы.

9. Кверху бедро должно утончаться, чтобы на уровне промежности быть тоньше, чем между коленом и промежностью.

10. Самая широкая часть бедра — в пер-

вой верхней трети между коленом и тазобедренным суставом.

11. Профиль бедра (вид сбоку) должен немного выдаваться вперед и постепенно углубляться в направлении колена. По форме оно должно напоминать веретено.

12. Колено должно быть на одинаковом расстоянии от верхней и нижней части ноги, то есть точно посередине между верхней частью бедра и ступней. Только не забывайте, что верхняя часть бедра находится не на уровне промежности, а сантиметров на пятнадцать выше — на уровне тазобедренного сустава, который легко нащупать под кожей.

13. Идеальная нога должна иметь вогнутую, удлиненную и тонкую ступню. Пальцы должны лежать свободно, один рядом с другим, и не быть деформированными неподходящей обувью.

ПОДСКАЖЕТ ЗЕРКАЛО

Встаньте прямо перед зеркалом лицом к нему. Когда поставите ноги вместе, они в определенных местах будут соприкасаться, а в других — нет. Просветы хорошо сложенных ног образуют четыре «окошка» — между пяткой и икрами; между икрами и коленом; над коленом в нижней части бедра (это «окошко» должно быть самым узким) и в промежности.

Ну вот, теперь вы изучили свои ноги вдоль и поперек. И если вас что-то не устраивает, помните: все, что касается параметров длины, дано вам от рождения, и пойти с этой проблемой можно разве что к хирургу или психиатру. Ну, а все, что касается поперечных параметров, — в ваших руках. Так что берите ноги в руки, отправляйтесь в тренажерный зал и превращайте их в эталон по всем правилам науки, советует «Гала-клуб» (г. Тамбов).

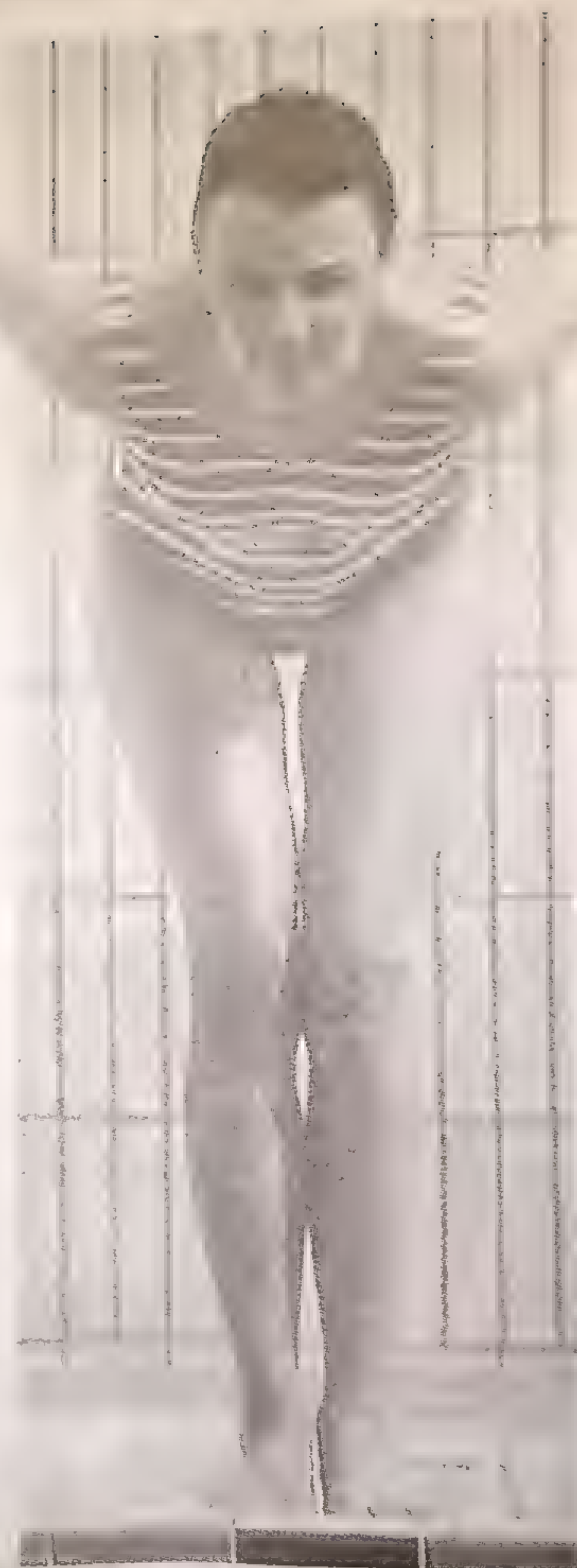
НЕ К ЛИЦУ УСЫ МАРУСЕ

Не иначе как в недрах народных масс женского пола (по принципу «голь на выдумки хитра») родился дешевый, доступный и абсолютно безвредный метод, дающий полную гарантию двухнедельной чистоты кожи. И ничего, кроме сахара, уксуса и обычной зеленки для этого не понадобится!

СЧЕГО начинаем? С приготовления сиропа. На килограмм сахара берется в равных пропорциях вода и уксус — около стакана. Это не значит, что весь стакан вам понадобится. Как и при варке варенья, сахар этой жидкостью смачивается и ставится на медленный огонь. Точно так же и помешивается, пока все не растает и не превратится в сироп средней густоты. После этого в него вливают треть пузырька обыкновенной зеленки. Как только вся масса приобретет ровный темный цвет густого изумруда, выключаем варевое. Пусть слегка приостынет, но не до полного застывания, а чтобы его можно было перелить в другую емкость.

Теперь берем эту самую другую емкость: сковородку, салатницу (только не пластмассовую), селедочницу... Стелем на нее обычный пластиковый пакет из тех, с которыми ходим за продуктами, только новый. Приостывший темно-зеленый сироп выливаем прямо на пакет в избранную нами форму. И ждем, когда он застынет. «Глина» для удаления волос готова!

Как ею пользоваться? Очень просто. От холодного комка отрываем маленький кусочек и тщательно разминаем его до состояния пластилина. Не перестарайтесь: нельзя, чтобы масса потекла, перегревшись в руках. Теперь проделываем следующую манипуляцию. С помощью большого пальца, так, как это делают скульпторы, заглаживающие глину, намазываем полученную размяченную массу тонким слоем на участок того места кожи лица, которое хотим избавить от растительности. Глина прилипнет, как пластырь. И так же, как пластырь, тут же ее отрываем, «отклеивая»: эти два движения должны практически слиться в одно: «отлепить от лица».



ХРУПКИЕ НОГТИ

Для укрепления хрупких и ломких ногтей

8. Пятка должна быть видимая, не слишком выступающая, но округлой, не плоской (сбитой) формы.

9. Клерку бедно должно утончаться, что бы на уровне промежности быть тоньше, чем между коленом и промежностью.

10. Самая широкая часть бедра — в пер-

ни, и пойти с этой проблемой можно разве что к хирургу или психиатру. Ну, а все, что касается поперечных параметров, — в ваших руках. Так что берите ноги в руки, отправляйтесь в тренажерный зал и превращайте их в эталон по всем правилам науки, советует «Гала-клуб» (г. Тамбов).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

У вас к вечеру устают глаза и вы инстинктивно трете их до покраснения. Сделайте гимнастику для глаз правилом — и ваши глаза всегда будут ясными, живо реагирующими на происходящее, усталость как рукой снимет.

1. Закройте глаза и легко, без нажима приложите выпуклые части ладоней обеих рук к закрытым векам. Сосчитайте до 10, снимите ладони, откройте глаза. Повторите 2-3 раза. Эффект будет полнее, если вы смочите ладони прохладной водой.

2. С силой зажмурьте глаза на 5-7 секунд, затем откройте, повторите 8-10 раз.

3. Как можно быстрее моргайте в течение 15 секунд, отдохните 5-7 секунд, повторите 5-6 раз.

4. Поднимите глаза. Задержите взгляд в таком положении 2-3 секунды, опустите глаза вниз. Повторите 10-12 раз.

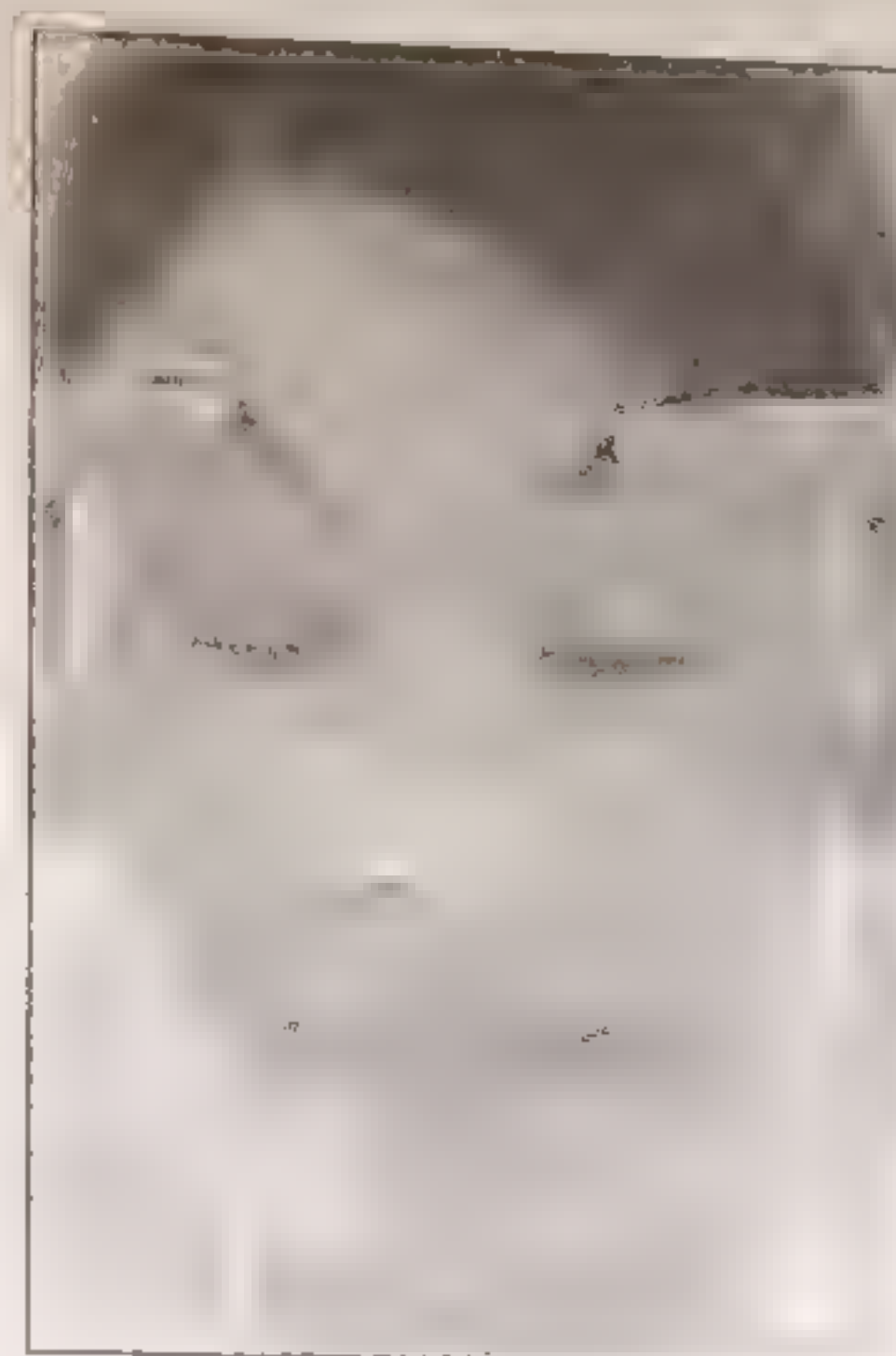
5. Медленно, не поворачивая головы, посмотрите налево, задержите взгляд на 2-3 секунды, переведите взгляд вправо. Повторите 10-12 раз.

6. Теперь повторите упражнение 1, только сейчас надавите выпуклыми частями ладоней на глаза (веки закрыты). Преодолевая сопротивление, вращайте глазами по и против часовой стрелки. Вращение медленное, по 10-12 кругов в каждом направлении.

7. Уберите ладони, откройте глаза и выполните те же вращательные движения открытыми глазами в обоих направлениях по 10-12 кругов.

8. Снова закройте глаза и подушечкой одного или двух пальцев помассируйте веки в течение минуты.

9. Щипки и оттягивания век: закройте глаза, большим и указательным пальцами возьмитесь за верхние веки так, чтобы при этом образовались вертикальные складки, которые оттягивайте от глазного яблока до тех пор, пока они



не выскользнут из пальцев. Эти движения выполняйте очень мягко, нежно. Повторите 5-6 раз.

10. Кончиками пальцев поглаживайте края век, заканчивая движения от внутренних углов глаз к наружным — на наружных углах круговыми движениями с легкими надавливаниями.

11. Внимательно посмотрите на какую-нибудь точку вдаль, затем быстро переведите взгляд на любой предмет, находящийся вблизи. Прodelайте упражнение 10-12 раз. Затем наоборот — с ближнего предмета на дальний — тоже 10-12 раз, советует С. КОРШУНОВ, врач лечебной физкультуры в газете «Друг дома».

ПОЧИСТИМ ПЕРЫШКИ

При грубой, шершавой коже рук рекомендуется (2 раза в неделю) делать ванночки из сока квашеной капусты, молочной сыворотки или воды, в которой отваривался картофель (15-20 минут). Затем смазывают руки жирным кремом и надевают на ночь хлопчатобумажные перчатки.

Хороший смягчающий эффект дает содовая ванночка: 50 г соды на 1 л теплой воды.

Обратите внимание на кожу локтей. Во время душа разотрите эту область щеткой или мочалкой, а затем смажьте жирным кремом.

ХРУПКИЕ НОГТИ

Для укрепления хрупких и ломких ногтей 1-2 раза в неделю делают ванночки из теплого растительного масла с добавлением витамина А, 3 капель йода или 5 капель лимонного сока. Регулярно втирайте в ногтевую пластину и кутикулу лимонный сок, сок клюквы, черной или красной смородины. Делайте теплые ванночки из морской или поваренной соли.

Употребляйте в пищу продукты, богатые содержанием белка, минеральными солями, витаминами А, Д и желатином. Кстати, желатин можно добавлять просто в горячий суп.

Если на подошвах кожа огрубела, то обратитесь к мыльно-содовой ванночке. Затем нанесите любой крупнозернистый пилинг и обработайте подошвы пемзой. После чего разведите в тазике с теплой водой стакан молока и погрузите туда ножки на 15 минут, затем промокните их полотенцем и протрите ломтиком лимона. Делать процедуру необходимо 2 раза в неделю.

Хороши также ванночки с настоем льняного семени (2 ст. л на 1 л кипятка).

пальца, так, как это делают скульпторы, заглаживающие глину, намазываем полужидкую размяченную массу тонким слоем на участок ногтя от растительности. Глина прилипнет, как пластырь. И так же, как пластырь, тут же ее отрываем, «отклеивая»: эти два движения должны практически сливаться в одно: «налепил-отклеил». Налепляем вдоль роста волос — отклеиваем против направления их роста. Например усы: мажем от носа к губам, сдираем — от губ вверх, к носу.

Обычно кусочка величиной с половинку грецкого ореха хватает на все лицо.

Кстати, хорошо добавить его во время приготовления глины перед зеленкой: сам по себе он разрушительно действует на луковицы волос, тормозит, а иногда и вообще прекращает их рост.

Но вот процедура завершена. Не исключено, что сначала после нее кожа в обработанных местах покраснеет. Но даже если этого не произошло — все равно необходимо ее смазать либо каким-нибудь ночным (то есть жирным), либо, и это самое лучшее, обычным детским кремом.

Осталось добавить, что этот вполне доступный любой из нас способ удаления лишних волос используется очень успешно не только для лица, но и для ног, бедер, подмышек и даже бикини, пишут «Женские дела».

ВЕРНИТЕ ТЕЛУ ГИБКОСТЬ ЮНЫХ ЛЕТ!

Большая спина — удел практически каждого, кто перешагнул двадцатипятилетний возрастной рубеж. Но вот беда! Мануальных терапевтов (так называемых) много, да только ходить к ним боязно. Попадаешь к иному — потом вообще не разогнешься. Ведь не все еще знают, что здесь, рядом, в Москве, есть талантливейший квалифицированный специалист, каких, наверное, больше нет нигде.

Доктор Булатов, ведущий прием в медицинском центре «Волшебная Сила» — находка для огромного числа пациентов. Специалистов его уровня очень мало. Врач высшей категории, Булатов вот уже более двадцати лет буквально ставит людей на ноги. Школа Китайских Учителей, долгие годы работы в странах Азии и Африки в экстремальных условиях отточили мастерство талантливого от природы доктора до совершенства!

Руки МАСТЕРА колдуют над вашей спиной, и через пять минут вы заново рождены!

Чувствуешь физически, как позвонки встают на место, но при этом — никаких неприятных ощущений.

Теперь вы навсегда избавитесь от остеохондрозов, радикулитов, невритов, артрозов и прочих заболеваний опорно-двигательного аппарата.

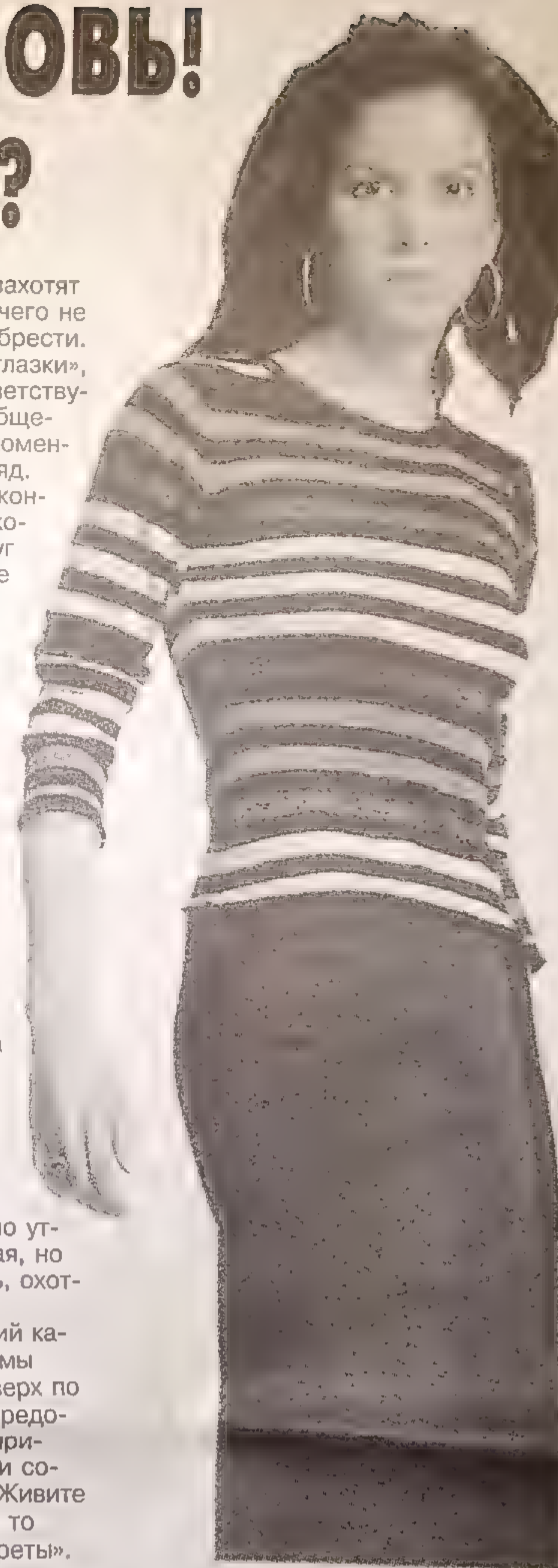
Курс рефлексотерапии излечит от всех хронических заболеваний внутренних органов, изнауряющих годами, — болезней почек, печени, кишечника; бронхо-легочной, сердечно-сосудистой, нервной систем; избавит от алкогольной зависимости, депрессий, бессонницы; усилит иммунитет.

Вам крупно повезло — вы нашли своего Доктора, как нашли его мы — лучшего врача мануальной и рефлексотерапии страны.

Телефон Центра «Волшебная Сила»: 325-43-92, 321-80-15
адрес: м. «Царицыно»,
ул. Солнечная, 6
Лиц. МДКЗ № 14228/5687



ВСТРЕЧАЙТЕ ЛЮБОВЬ! НАСТРОИЛИСЬ?



ЖЕНА — ДЛЯ МУЖА, МУЖ — ДЛЯ ЖЕНЫ

Американский специалист в области семейной терапии Уиллард Харли выявил основные потребности мужа и жены, удовлетворение которых делает союз счастливым. Каждый муж может стать идеальным для своей жены, если научится удовлетворять пять ее основных потребностей:

В нежности. Важно, чтобы муж обнимал и целовал любимую жену при каждом удобном случае.

В личных беседах. Необходимы разговоры с женой об общих ощущениях и чувствах. Эти беседы служат проявлением желания понять ее.

В искренности и открытости. Он не будет скрывать от жены мысли, которые его тяготят.

В финансовой поддержке. Если его доход недостаточен, чтобы содержать семью, он не прикрывается самообвинением, а пробует найти конкретные пути увеличения дохода, повышая образование и профессионализм.

В преданности семье. Супруг отводит семье в своих планах первое место. Он посвящает время и силы нравственному и умственному развитию детей. Играет с ними, беседует о жизни, занимается спортом, выезжает на природу.

А вот пять потребностей мужа, которые должна удовлетворять жена:

Сексуальные желания. Жена должна стремиться быть идеальным сексуальным партнером.

Быть спутником по отдыху. Она хочет знать, чем интересуется супруг, и пробует стать знатоком в этой области.

Стать привлекательной спутницей жизни. Стремится быть обаятельной, чтобы дать ему возможность гордиться ею и когда они вдвоем, и когда находятся на людях.

Создать домашний уют. Со-

они знакомы, и не отказывайтесь, если вас захотят представить кому-нибудь из них. Вы ведь ничего не теряете, а наоборот — получаете шанс приобрести.

● Не стесняйтесь кокетничать и «строить глазки», конечно, если это будет происходить в соответствующей обстановке — в гостях, на отдыхе, в общественном транспорте. И уж тем более не рекомендуется нервничать, краснеть и отводить взгляд. Психологи предупреждают: без визуального контакта ничего у вас не получится. Если люди хотят познакомиться, они должны смотреть друг на друга, улыбаться друг другу и в результате — читать по глазам.

И не ждите, пока мужчина сам перейдет к следующему этапу и заговорит с вами. В этой ситуации вполне уместно, например, спросить у него, который час или, на худой конец, как пройти в библиотеку.

● Заранее настройтесь на то, что если вас отвергли, то ничего плохого в этом нет. Многие мужчины поначалу не могут разобраться, готовы ли они на продолжение знакомства или нет, и потому ведут себя очень сдержанно. Женщины же воспринимают это как бесповоротный отказ на всю оставшуюся жизнь. А если и в самом деле на этот раз не сложится, тоже не отчаивайтесь: негативный опыт — тоже полезный опыт. В следующий раз попробуйте вести себя по-другому. И помните, что риск и романтика всегда идут рука об руку.

● Будьте благожелательны, внимательны и добры ко всем, кто вас окружает. Даря родным и близким вам людям свою любовь, вы рано или поздно станете тем человеком, которому кто-то тоже захочет подарить в ответ теплые чувства. Как бы ни было парадоксально утверждение, что мы становимся богаче, отдавая, но это так. С тем, кто сам не скупится на любовь, охотно делятся любовью другие.

● Верьте в успех и помните, что под лежащий камень вода не течет. Ведь предпринимаем же мы всевозможные усилия, чтобы продвинуться вверх по карьерной лестнице, и никто не считает это предосудительным. Так почему же мы стесняемся признать, что мечтаем встретить свою любовь и совершаем для этого определенные действия? Живите с мыслью, что если вы хотите стать любимой, то обязательно станете ею, пишут «Женские секреты».

И ТАК, вы настроились на то, что найти единственного, только вам одной предназначенного мужчину не так уж сложно? Тогда пора действовать!

● Чем больше людей попадает в поле вашего зрения, тем больше у вас шансов найти свою половинку. Почаще присматривайтесь к людям, которыми вам приходится сталкиваться по работе. Не запирайте себя в четырех стенах: ходите на прогулки, в театры, музеи, путешествуйте. Попросите своих друзей вспомнить всех одиноких мужчин, с которыми

А СЧАСТЬЕ БЫЛО ТАК ВОЗМОЖНО

себя в четырех стенах: ходите на прогулки, в театры, музеи, путешествуйте. Попросите своих друзей вспомнить всех одиноких мужчин, с которыми

вы мечтаем встретить свою любовь и совершаем для этого определенные действия? Живите с мыслью, что если вы хотите стать любимой, то обязательно станете ею, пишут «Женские секреты».

А СЧАСТЬЕ БЫЛО ТАК ВОЗМОЖНО

Расхожие мифы для тех, кто стремится, да не умеет быть счастливым.

Миф 1. ХОРОШЕЙ ЖЕНЕ НЕ ИЗМЕНЯЮТ

Можно из кожи вон лезть, стараясь во всем угодить партнеру, и остаться в результате у разбитого корыта. Сколько пресловутых «королев в гостях, хозяек на кухне и куртизанок в постели» внезапно узнают, что потерпели полное фиаско в борьбе на первый взгляд с гораздо менее совершенной соперницей, и потом изводят себя вопросом: «Как же это могло произойти? Ведь я по всем статьям лучше разлучницы!» А дело в том, что пока вы старались стать «хорошей» (в силу вашего понимания) для своего избранника, отказывались от лишнего куска пирога и наводили макияж к его возвращению с работы, она просто жила и в свободное время кокетничала с мужчиной, который ей понравился.

Может быть, вы и достигли высот, но делали это для него, любимого, а не для себя самой, в то время как она охотилась за вашим мужем из чисто эгоистических соображений. Пытаясь обеспечить мужчине комфорт, часто даже в ущерб своему благополучию, бескорыстно отдавая свое время и силы, мы, безусловно, демонстрируем ему любовь, но лишаем возможности завоевывать возлюбленную, превращаем привязанность во что-то такое же привычное, как домашние тапочки или вечерняя газета. Конечно, я не призываю к равнодушию или бесконечным капризам, но попробуйте все же поставить себя на первое место в своем списке приоритетов. Спросите себя: «Чего он от этого мужчины? вместо того, чтобы спросить: «Чего он от меня хо-

чет?» И вы автоматически наберете очки в борьбе с возможной изменой.

Миф 2. МОЖНО ЗАСТАВИТЬ МУЖчину ХРАНИТЬ ВЕРНОСТЬ

То, что клятвы в вечной любви и преданности нарушаются мужчинами практически ежедневно, уже ни для кого не секрет. И тогда в ход идут плохо завуалированная слежка, поиск следов губной помады, проверка содержимого карманов и т.д. Такое поведение иначе как «провокацией» не назовешь. Самый беспорочный семьянин в конце концов задумается: а стоит ли терпеть такие муки напрасно? Может, и вправду обратить внимание на одну из миловидных сослуживиц? Осмелюсь утверждать: верность нельзя навязать, она может быть лишь результатом личного ответственного и свободного решения. Если

человек сам (подчеркиваю: САМ) принимает решение быть верным своему партнеру, то нарушение слова становится психологически неприемлемым прежде всего для него самого.

И уж, конечно, он будет всячески избегать ситуаций, способных ввести в искушение. Другое дело — честно и открыто поговорить о том, что вас беспокоит. Ведь то, что в ваших глазах вопиющая измена, по его мнению, может оказаться невинным флиртом. Важно разъяснить свою позицию, основываясь на чувствах и переживаниях, а не апеллируя к абстрактным правилам («Я чувствовала себя очень одиноко, когда ты три раза подряд танцевал с Петровой» вместо «Хватит на нее пялиться, что люди скажут!»). Ваш любимый, возможно, не захочет расстраивать лично вас, но вряд ли поспешит отказаться от донжуанских намерений из уважения к мнению чужих людей. Пусть он ясно отдает себе отчет в том, чем и ради чего рискует. Только это

должны быть не привычные страшилки («Изменишь — убью!»), а вполне реальные, конкретные шаги.

Миф 3. МОЖНО ИЗМЕНИТЬ ТЕЛОМ, НО НЕ ДУШОЙ

Многие обманутые жены утешают себя таким образом. И по-своему они правы. Ведь в этом случае критерием преданности является не романтическая любовь, в отрицании которой, собственно, и заключается смысл измены, а нечто другое: привязанность, забота о семейном благополучии. Жена может пользоваться уважением мужа как хозяйка и мать, но оставлять его равнодушным в качестве женщины. Такая модель семьи была распространена в патриархальном обществе, но в наше время кажется устаревшей и даже унижительной.

Миф 4. ИЗМЕНА БЫВАЕТ СЛУЧАЙНОЙ

Такое явление действительно известно психологам и называется «ситуативной изменой». Мужчина вроде бы не стремится к связи с другой женщиной, не предпринимает активных шагов к сближению, но, попав в подходящую ситуацию, будто бы «срывается с цепи», теряет контроль над своими импульсами. Потом человек раскаивается, корит себя и клянется исправиться. «Бес попутал», — искренне говорит он. Но на самом деле **случайная измена не случайна**. За ней стоит определенный дефект личности, которая не способна управлять своим поведением. Не стоит связывать свою жизнь с мужчиной, который склонен изменять случайно, переделать его едва ли удастся, а вечный невроз неуверенности в завтрашнем дне вам обеспечен, пишет «Уютная газета».

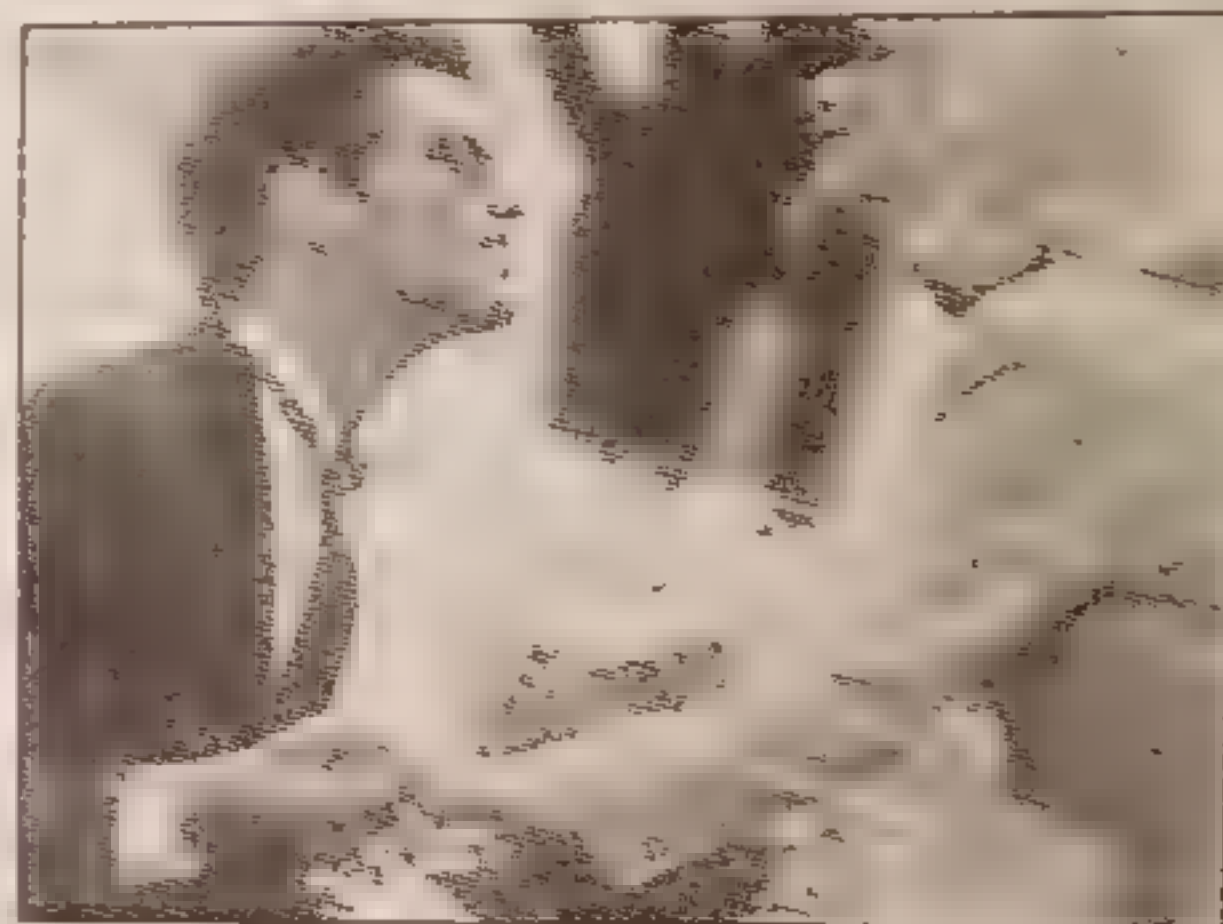
Стать привлекательной ситуацией жизни. Стремится быть обаятельной, чтобы дать ему возможность гордиться ею и когда они вдвоем, и когда находятся на людях.

Создать домашний уют. Создает в доме атмосферу мира и спокойствия. Дает ему возможность проводить вечера и выходные с ней и с детьми.

Признавать его достижения и восхищаться ими.

И последнее. Вы можете претендовать на звание идеального супруга только в том случае, если «примерку» вышеуказанных качеств начали с себя, а не с партнера, пишет психолог О. ХОДАКОВСКАЯ в «Частной жизни».

ВЫ В ГЛАЗА ЕЕ ВЗГЛЯНИТЕ...



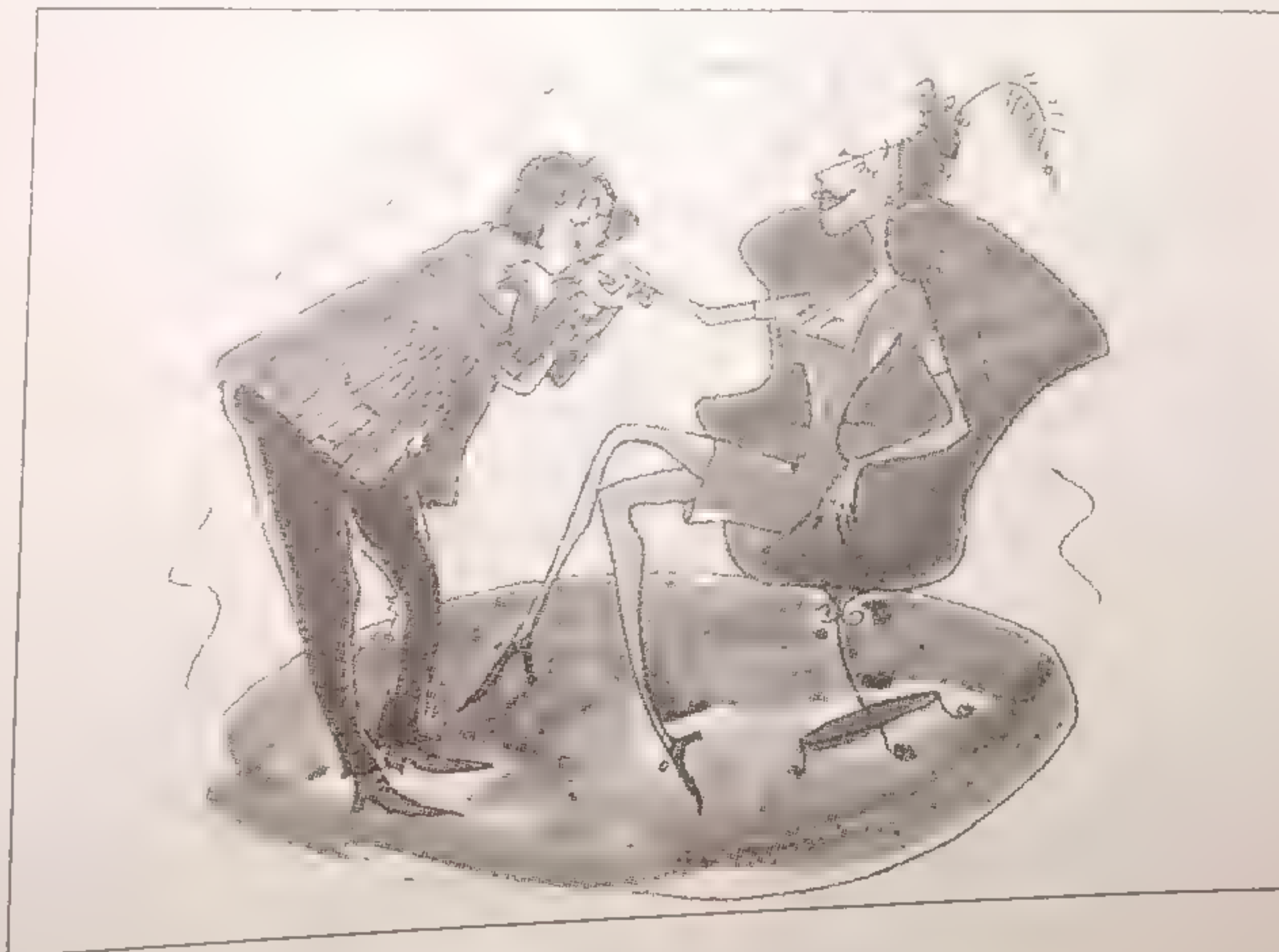
СВЕТЛОГЛАЗЫЕ и темноглазые люди — это люди, у которых отличаются реакция, восприятие жизни, жизненные установки, т.е. это различные типы людей. Вот почему кареглазым брюнетам нравятся светлоглазые блондинки.

Если ваши глаза голубого, синего (серого) цвета, то лучший партнер для вас — человек с карими глазами.

Партнерство (брак) между светлоглазыми людьми, как правило, распадается, так как каждый из них стремится доминировать.

Если у одного партнера карие или черные глаза, то эффективно будет его взаимодействие с человеком с серыми, голубыми и синими глазами.

Непрочен союз между партнерами с одинаковым или близким цветом глаз (например, карие и серо- карие цвета).



ЧИТАТЕЛИ ПИШУТ

«ПО-НОРМАЛЬНОМУ» — НИКАК

До свадьбы мы с мужем постоянно практиковали петтинг и оральный секс, и я почти всегда испытывала оргазм. После свадьбы, когда мы стали жить «по-нормальному», у меня это почти никогда не получается...

Светлана. г. Череповец
Вологодской области.

Возможны две причины. Первая — выработка так называемого тактильного стереотипа. То есть эрогенные зоны человека привыкают к конкретному типу стимуляции, и при изменении зон стимулирования оргазм не наступает. Вторая причина может заключаться в том, что при петтинге и оральном сексе стимулируется преимущественно клитор. А строение половых органов у вас таково, что при генитальном воздействии он не получает должной стимуляции. Попробуйте продолжать прелюдию подольше, доходя почти до оргазма, и только после этого начинайте сношение. Или практикуйте такие позиции, при которых воздействие на клитор более активно. Например, при позиции «мужчина сзади» такое воздействие практически отсутствует. при позиции «женщина сверху» — наоборот (хотя второе достаточно индивидуально). Короче, экспериментируйте! Двоим в постели можно все, лишь бы это доставляло удовольствие обоим, и не было «друг дома».

ЭКСПЕРИМЕНТ НЕ ПОВРЕДИТ

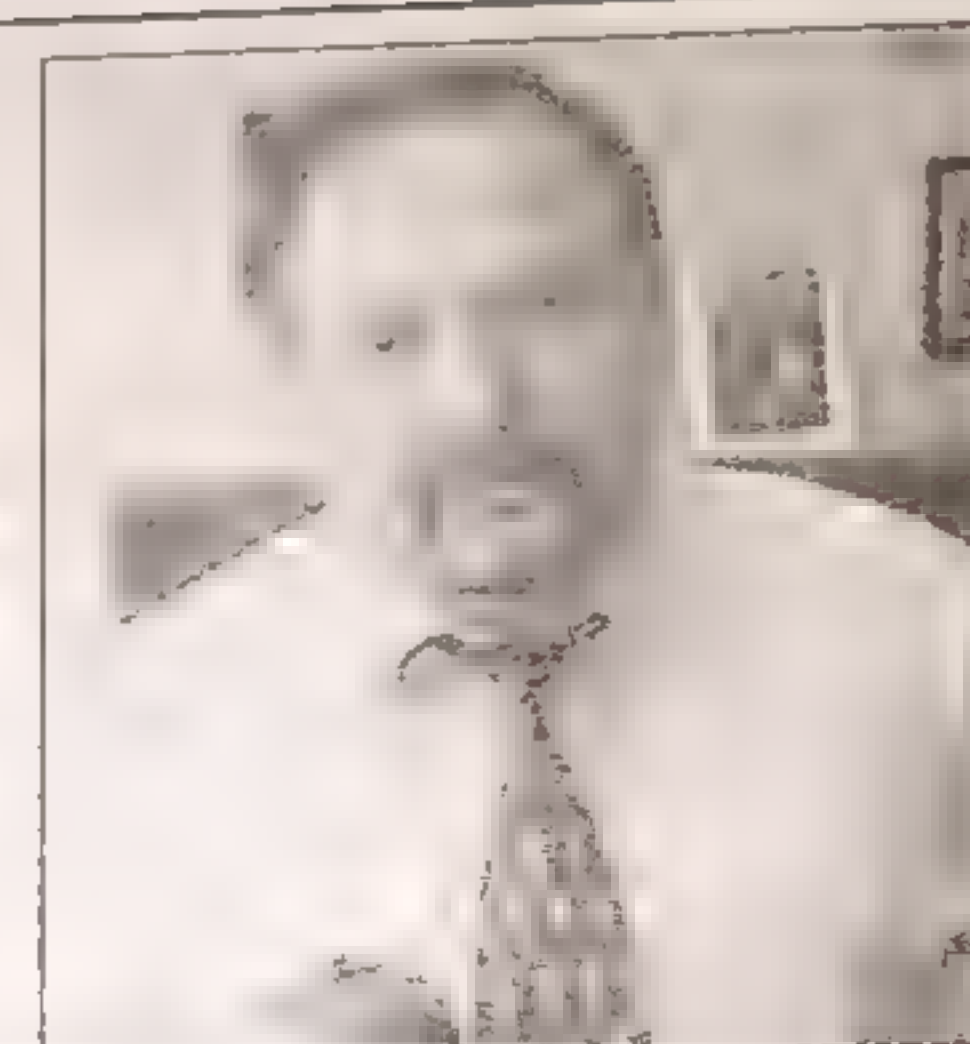
Я очень редко испытываю оргазм. Почему? И что мне де-

О.Л.

НЕ ЖЕНАТЫЕ, ЗАМУЖНИЕ ПОЧЕМУ НЕ СТАНОВЯТСЯ

ЖЕНАТЫМИ И ЗАМУЖНИМИ

Александр ПОЛЕЕВ, врач-психотерапевт, сексолог, кандидат медицинских наук, профессор Института психоанализа при МГУ



«Никто не хочет на мне жениться. Нет, встречаться со мною не отказываются и предложений даже больше, чем я могу принять. И оставлять меня ни один не собирается. Но вот о семье я даже и не заикаюсь — несколько мужчин, с которыми я об этом заговаривала — не навязывая себя, — категорически отказывались и даже как-то подозрительно ко мне относились. Когда семь лет назад я развелась с мужем, была уверена, что скоро выйду замуж — была молода, хороша собою, муж довольно благородно оставил нам с дочерью квартиру, родители всячески помогали — словом, свободная молодая женщина. Поклонников было — море, с одним замечательным парнем — долго встречалась, но не то что жениться — даже постоянно жить вместе он не согласился. Довольно тяжело я это переживала, но вскоре появился другой, третий... Последний год у меня даже двое постоянных друзей — у одного я бываю по средам, к другому прихожу в субботу вечером и в понедельник утром от него ухожу на работу. Наверное, это нехорошо — быть любовницей двух мужчин одновременно, но что мне остается? Первый проводит уик-энды



рее всего, проснется, но гораздо позже, годам к 30.

НОВАЯ ЖЕНСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Число разводов в последние годы растет, слава богу, довольно медленно, и психологи утверждают, что они — разводы — как будто стабилизировались в основном на уровне 43 процентов. Но разводы эти наступают быстрее, то есть срок совместного проживания короче, во-вторых, шансов на повторный брак у разведенных становится все меньше и меньше.

Все больше женщин после короткого брака, в котором они не успели достичь хорошего уровня сексуальности, в самом расцвете своей чувственности находятся в роли любовницы (в лучшем случае постоянной). Они периодически приходят к своему другу либо друг приходит к ним, оставаясь на вечер или на ночь. Роль сама по себе неплохая, но расцвету сексуальности вовсе не способствующая: так уж устроена женская чувственность, что оптимальной для нее является близость с постоянным партнером при постоянных обстоятельствах. Для женщины важно, чтобы секс происходил в одно и то же время, в одной и той же комнате, в одной и той же постели — это дает ей возможность найти именно ту единственную позицию, тот единственный характер близости, при котором она достигнет наивысшего наслаждения и наисильнейшего оргазма.

Большинство холостяков в больших городах состоят в постоянно связи, как правило, не с одной, а с несколькими женщинами — и женщины нередко об этом знают или догадываются. Несистематичность, нерегулярность интимной жизни, отсутствие в ней порядка, несом-

ЭКСПЕРИМЕНТ

НЕ ПОВРЕДИТ

Я очень редко испытываю оргазм. Почему? И что мне делать?

О.Л.
Алтайский край.

Прежде всего понятия «часто», «редко» в интимной жизни достаточно условны. Например, женщина с сильным темпераментом может испытывать и два, и три оргазма за одно сношение, а более спокойная удовлетворяется одним сношением в неделю. Так что все относительно и зависит от вашей половой конституции. Однако если вы чувствуете сексуальную неудовлетворенность — скорее всего, проблемы в вашем партнере. Известно, что женщине для полного возбуждения и достижения оргазма надо больше времени, чем мужчине. Поэтому поговорите с партнером — пусть он подольше ласкает вас непосредственно перед началом полового акта, стимулирует эрогенные зоны более активно. Возможно, достаточно просто сменить позу.

Поэкспериментируйте со своим телом, попробуйте заняться мастурбацией. Так вы сможете определить, какие участки вашего тела вообще и половых органов в частности сильнее реагируют на стимуляцию. Например, есть женщины, которые достигают оргазма только при воздействии на клитор, а из-за строения их половых органов не при всякой позиции это место стимулируется. В любом случае пробуйте, не стесняйтесь и не бойтесь поговорить на эту тему с мужем.

УСИЛИВАЕТ

ЖЕЛАНИЕ — РЕПА

Лекарство из репы претендует на звание мощного сексуального возбуждателя. Специалисты установили, что его действие усиливает желание на 200 процентов!

Новый препарат изготавливается из растения под названием мака — родственника репы (семейство крестоцветных), которое растет в Перу. Мака имеет сильный запах и... отвратительный вкус. Пишет «Красное знамя».

год у меня даже двое постоянных друзей — у одного я бываю по средам, к другому прихожу в субботу вечером и в понедельник утром от него ухожу на работу. Наверное, это неплохо — быть любовницей двух мужчин одновременно, но что мне остается? Первый проводит уик-энды с ребенком. Второй увлечен работой и в будние дни не хочет никого видеть, а может быть, с кем-то и встречается. Оба хорошие люди, честно говоря, я к каждому из них привязана. Но так не хочется прожить жизнь незамужней. Наверное, одна я такая невезучая...»

Лена, 32 года, Москва

ЛЕНА права в первом своем утверждении и не права во втором. Да, шансы выйти замуж у нее, несмотря на милый характер, красоту и сексуальность, очень небольшие — для 32-летней женщины с ребенком они составляют примерно 7% — хорошо бы Лене в эти семь процентов попасть. Для женщины того же возраста и образования, но без ребенка, шансы еще ниже — примерно 4%. Семь лет назад, когда она расставалась с мужем, вероятность выйти замуж для нее составляла чуть больше 60%. Но с каждым последующим годом она падает на 8%. Из сорокалетних разведенных женщин в крупных городах России повторно выходят замуж вообще лишь два с половиной процента. 36% москвичек в возрасте женского расцвета — от 25 до 50 лет — живут одни, не состоят в браке, будучи разведенными или вообще никогда не выходили замуж.

И не надо думать, что лишь наши отечественные мужчины пренебрегают замечательными подругами. Нет, в развитых странах Европы, в США ситуация практически та же — огромное количество одиноких женщин, мечтающих о семье, и такое же количество мужчин, не стремящихся эту самую семью создать. Но самое тревожное в этой ситуации заключается в ее развитии, в ее динамике — чис-

ло мужчин, отказывающихся создать семью, и, соответственно, одиноких женщин среди городских жителей развитых стран медленно, но уверенно растет.

ПЕРЕСТРОЙКА В ПОСТЕЛИ

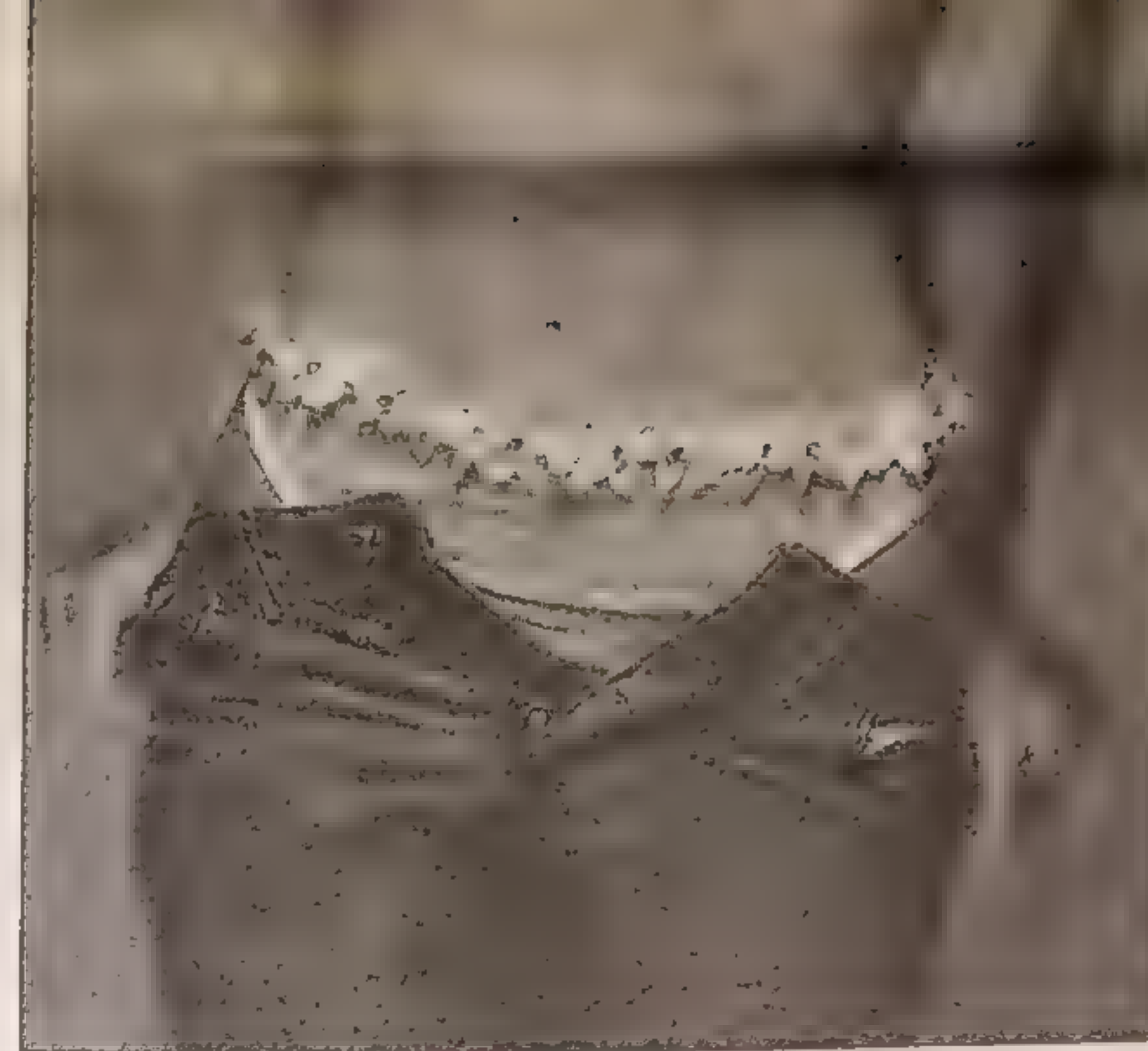
Женщин, которые живут одни, становится все больше и больше. По данным известного российского психолога В. Трипольского, из 1000 тридцатилетних москвичек почти 200 (20%) никогда не находились в одной квартире с любовным партнером больше 2 дней (уик-энд!). В Лондоне среди тридцатилетних таких еще больше — практически 25%. Появилась некая новая разновидность женщин — они и мужчин любят, и сексом занимаются, но вот опыт в буквальном смысле совместной жизни с представителем противоположного пола у них совершенно отсутствует. Давайте посмотрим на изменения в их сексуальной жизни, какими их видят и практические сексологи, и исследователи интимной жизни.

Прежде всего для того, чтобы женщина сложилась и расцвела в сексуальном плане, ей совершенно необходимо сколь-нибудь длительное совместное проживание с мужчиной, с которым ее связывают хорошие чувства — безумная любовь не обязательна, а как минимум эмоциональная привязанность необходима. У тех, кто не менее года прожил с любимым

человеком, и сексуальное наслаждение выше, и разрядка складывается раньше и протекает лучше.

Почему же для становления женской чувственности так необходимо совместное проживание с мужчиной минимум 6 месяцев? Споры по этому поводу не утихают среди специалистов последние 15 лет. Психоаналитики во главе с самым авторитетным после Фрейда Чарльзом Бреннером утверждают, что все дело в феномене «вторичного слияния» — особом состоянии любящей пары, при котором у молодой женщины полностью исчезает стыдливость, возникает истинно сексуальное (генитальное!) влечение и пробуждаются рецепторы половых органов.

Психофизиологи заявляют, что психологии здесь минимум («слияния» может и не быть), а пробуждение сексуальности обусловлено длительным физическим контактом, трением тела о тело (не обязательно в сексе!), при котором те самые биотоки, существующие только в пределах не более 4 мм от кожи, физиологически пробуждают рецепторный аппарат прекрасного пола. Группа сексологов Робина Бэйкера полагает, что и эмоциональный накал, и трение тела о тело пробуждают вовсе не рецепторный аппарат, а ген сексуальности, который, если его не будить, и сам, ско-



Большинство холостяков в больших городах состоят в постоянно связи, как ласковые женщины — и женщины нередко об этом знают или догадываются. Несистематичность, нерегулярность интимной жизни, отсутствие в ней порядка, необходимость быстро настроиться на секс, осознание себя не единственной подругой — все это снижает и влечение, и чувственное наслаждение, и силу разрядки. Многочисленные наблюдения психотерапевтов и сексологов, исследования психологов показывают: рост и развитие чувственности незамужних женщин, находящихся в периоде своего расцвета (от 23 до 37 лет), происходит существенно медленнее, чем у замужних, и это несмотря на их более высокую активность в интимной жизни.

Но, слава богу, прекрасный пол медленно, но успешно приспособляется к новой реальности, к новым отношениям с мужчинами: все меньше их волнует отсутствие совместной жизни, особенности интимных отношений и сам факт возможной сексуальной неверности партнера. Все больше и больше женщин научились хорошо функционировать при встречах один или два раза в неделю, активно предлагать партнеру встречи и секс и даже «добирать» секс на стороне. Сохранять хорошую сексуальную форму, несмотря на отсутствие совместного проживания и нерегулярность встреч, прекрасной половине человечества помогают и современные «помощники» — прежде всего вибраторы и фаллоимитаторы, позволяющие поддерживать высокий уровень готовности к сексуальному наслаждению и разрядке. В крупнейших городах цивилизованных стран такие приспособления имеются более чем у 80% незамужних и у трети всех замужних, и этими приспособлениями пользуются, причем все чаще! Нам пока до таких цифр далеко, но число женщин, у которых дома есть фаллоимитаторы, в нашем городе каждый год увеличивается вдвое. Пишет «Ваши истории».

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



**АПРЕЛЬ
2003**

Капельник, снегогон, солнечник, водолей, цветень — так называли апрель на Руси. А еще о нем говорили: березозол, то есть злой для берез, так как в это время начинали заготавливать березовый сок, соковницу.

Второй месяц весны посвящен богине любви, красоты и плодородия Афродите. Слово апрель, или априлий — византийское. Априлис — (от лат.) «открывать», «расцветать». Как раз в этом месяце раскрываются почки на деревьях и распускаются цветы.

Как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслав Семенов, месяц оставит у вас благоприятные воспоминания, хотя вторая декада может оказаться для некоторых не самой удачной. Главное — избегайте поспешности в своих делах, проявляйте дипломатические таланты, включайте интуицию.

Кстати, астролог напоминает, что счастливые камни апреля прозрачны, чисты и холодны. Это бриллиант, алмаз и хрусталь. По календарю цветов символ апреля — душистый горошек.

ГЛАВНОЕ — НЕ УПУСКАЙТЕ ТЕХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ САМИ ИДУТ К ВАМ В РУКИ



КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января).

Много работать придется Козерогам в первую декаду месяца. Но труд ваш будет плодотворен и принесет материальное удовлетворение. Повышению работоспособности поможет рост вашей творческой и деловой активности.

Во второй декаде постарайтесь изжить вредные привычки. Мобилизуйте умение ладить с людьми и терпеливо выждать, чтобы сделать безошибочный ход.

Постарайтесь больше времени уделить дому, семье и близким. Возможно, сейчас вы отчетливо осознаете, что надежный и прочный тыл — важная составляющая вашего успеха.

Последняя десятидневка месяца пройдет легко и спокойно, все у вас будет получаться. Так что завершите на оптимистической ноте.

ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).



Спокойно прожить вторую декаду апреля советует астролог и родившимся под знаком Водолея. Больше внимания

максимального успеха по всем направлениям. Найдутся решения наиболее важных вопросов, будь то сделка с недвижимостью, подписание контракта, переезд в новую квартиру или признание в любви. У вас все будет получаться, словно само собой, хотя вы много и трудно работали в прошедший период.

Как представляется астрологу, во второй декаде постарайтесь немного сбавить темп, уделите внимание здоровью и семье. Посвятите немного времени себе, так как в последние месяцы вы жили в диком рабочем ритме и у вас не было свободной минуты подумать о сути бытия.

Зато последняя декада принесет много приятных сюрпризов как на производственном, так и на личном фронте. Вас ожидает несколько романтических встреч. Вряд ли новые связи будут долгими, однако легкий флирт даст вам необходимый импульс для повышения творческой активности.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Держите в тайне свои

здесь — не перегореть, а постараться максимально быстро приступить к активной работе.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Вы преисполнены оптимизма и жизненной силы, что позволяет легко одолевать неизбежные препоны и добиваться успеха в любом начинании. Потенциал роста у вас огромный. Много будет зависеть от умения ладить с людьми. Прекращайте любой спор, если чувствуете себя не в состоянии быстро убедить собеседника в собственной правоте. Излишняя напористость — отнюдь не ваш союзник на данном этапе.

Во второй декаде, хотя она не будет менее успешной, все же проявите повышенную внимательность, больше времени уделите здоровью. Ведь излишняя тяга к развлечениям может быть источником проблем в будущем, а плохо выполненные или незавершенные дела, вполне возможно, приведут к финансовым потерям.

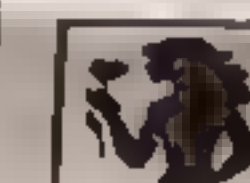
Мелькает калейдоскоп лиц противоположного пола, которые



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Прочного успеха могут достичь Львы в апреле. Поэтому готовьтесь и дальше активно трудиться, проявляя весь свой опыт, фантазию, энергию, интуицию. Разорвите ненужные связи, избавьтесь от иллюзий. В итоге, освободившись от балласта прежних времен, вы станете свободны, и благодаря вашей энергии и обаянию у вас появятся новые друзья и партнеры.

Не исключено, что во второй декаде придется несколько откорректировать текущие планы. Самое неприятное на данном этапе — оказаться несостоятельным партнером или просрочить выполнение договорных обязательств. После второй декады эта опасность минует.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

В начале месяца Девы смогут прекрасно проявить полный спектр своих талантов, хотя очень часто вам придется заниматься рутинной ежедневной работой, не вступая ни в какие новые договорные обязательства, даже кажущиеся весьма вы

Вы вряд ли сможете ускользнуть из любовных сетей, расставленных приятной особой противоположного пола. Зато познаете радость новой любви.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Месяц пройдет в целом спокойно: ни взлетов в поднебесье успеха, ни болезненных ударов о твердь земную. Как представляется астрологу, попытки изменить такой размеренный ход событий успеха не принесут. Хотя в первой декаде возникнут благоприятные возможности упрочить свои позиции в сфере деятельности, где вы заняты.

Однако затем вам придется слегка сбавить рабочий ритм, больше внимания уделять индивидуальному творчеству, решению личных проблем. Сосредоточьте усилия на выполнении обязательств по отношению к домочадцам и друзьям. Ваше неосторожное слово способно разжечь конфликт в доме. Не вступайте в серьезные споры.

Зато третья декада даст реальные шансы прорыва по всем направлениям. Главное — не упустить тех возможностей, которые сами идут к вам в руки.

Одиноким представителям данного знака нужно помнить: все идет к тому, что ваша тайная сердечная связь перестанет быть секретом для окружающих.

В самом конце месяца уделите пристальное внимание здоровью.



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Умение моментально ориентироваться в сложной обстановке станет определяющим в результативности вашего труда, что принесет вам весомые материальные дивиденды.

Когда дела потребуют от вас быстрых решений, постарайтесь быть на высоте.

Проявляйте разумную осторожность. Постарайтесь не возвращаться поздно домой. Во время поездок по городу и за его пределы убирайте подальше деньги и следите за прочими вещами.

В середине месяца вокруг вас может сложиться дисгармоничная



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Спокойно прожить вторую декаду апреля советует астролог и родившимся под знаком Водолея. Больше внимания уделите семье, планам на лето. Возможно, кто-то сделает ремонт, сменит квартиру, купит дачу. Такие подвиги благоприятно скажутся на самочувствии и климате в семье, что позволит с оптимизмом смотреть в будущее.

А в первую и третью десятидневки месяца Фортуна будет к вам благосклонна. Вы сможете наметить новые рубежи, разработать новые, перспективные планы, обрести надежных партнеров.

Проявите благоразумие в делах романтических, постарайтесь не огорчать близких вам людей, не увлекайтесь связями на стороне, а флирт с сослуживцем противоположного пола исключите совсем.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Позитивные перемены в вашей жизни идут, но порой мелкими шажками, и вы их не замечаете. Лишь к концу первой декады апреля вдруг обнаружите: сколько же вы успели сделать!

Во вторую декаду проявите предельную осторожность: это — неблагоприятный период для коллективной деятельности, интенсивного общения, профессионального роста. Посвятите это время встречам с родственниками, друзьями, общению с детьми.

Имейте в виду: в это время ваши доходы могут начать снижаться. Но не бойтесь, ничего страшного в этом нет, просто постарайтесь более спокойно относиться к перипетиям судьбы.

Зато в конце апреля вы, по всей вероятности, сможете неплохо заработать. Во всяком случае, астрологически такие возможности наверняка возникнут, все будет зависеть от вашего умения использовать их с максимальной для себя выгодой.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Сдержанность, сосредоточенность, скромность — вот те качества, которые помогут вам в апреле достичь



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Держите в тайне свои ближайшие планы. Вероятно, в первые две декады апреля вам придется нелегко, зато можно утешиться тем, что за серой полосой в жизни всегда наступает белая. Поэтому заморозьте свое участие в совместном предприятии или ином коллективном начинании, иначе, не исключено, в полном объеме познаете коварство своекорыстных партнеров. Такая тактика позволит «удержаться на плаву» и к исходу второй декады начать медленное, но неуклонное продвижение к осуществлению своих лучших амбиций.

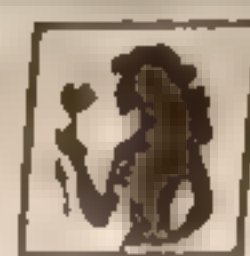
Зато затем начнется период бурной деятельности. У вас повысится творческий потенциал, возрастет интуиция, вы начнете фантазировать идеями. Главное



РАК (21 июня — 20 июля).

На протяжении всего апреля у вас будет ровное, спокойное настроение. Плавное течение дел наполнит вас оптимизмом.

Как видится астрологу, самое тяжелое для вас время в апреле — вторая декада. Наберитесь терпения, постарайтесь в это время заняться индивидуальным творчеством, если есть возможность — отдохните на природе. Уделите также внимание здоровью, возможно проявление хронических болячек, которые прежде вас дожимали.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

В начале месяца Девы смогут прекрасно проявить полный спектр своих талантов, хотя очень часто вам придется заниматься рутинной ежедневной работой, не вступая ни в какие новые договорные обязательства, даже кажущиеся весьма выгодными. Вообще, расчищайте завалы на работе, дабы в означенный срок ничто не препятствовало на поле деятельности.

Во второй декаде проявляйте взвешенный риск. Держитесь с партнерами корректно, но совершенно независимо. Ваше финансовое положение вряд ли сильно изменится.

Однако в третью десятидневку обстоятельства могут круто перемениться в лучшую сторону. Должно быть, многих из вас будут сманивать на другую работу посулами высокой зарплаты. Но, как покажет практика, и на вашем нынешнем месте возможен рост доходов, что даст вам новым импульс к высокопроизводительному труду.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Деятельными и предпринимчивыми будут Стрельцы в апреле. Не давите повода недоброжелателям и завистникам. Если сможете выдержать принципиальную позицию, то ваши задумки воплотятся в жизнь. Астрологу представляется, что многие представители вашего знака смогут в первую декаду успеть очень многое, все у них будет получаться, а следовательно, возрастет благосостояние, увеличится поступление денег, вы станете более независимы и, возможно, более счастливы. Усилится ваша сексуальная привлекательность, возрастет армия жаждущих ваших слов и взглядов.

Во второй декаде возможны отдельные напряженные моменты на работе. Не принимайте крутых решений и переждите несколько дней. По возможности проведите их в тишине и покое.

За сиюминутными делами не упустите идущие прямо в ваши руки возможности для профессионального взлета, просчитав новые жизненные перспективы. Как представляется астрологу, в третьей декаде вам обязательно нужно воспользоваться благоприятными тенденциями, которые предоставляет жизнь.



Натуральные лекарства ОАО «Холдинг «ЭДАС» — лучшей гомеопатической компании 2002 года

ТУЯ-ЭДАС (ЭДАС-801)

Какое время человек может не дышать? Всего несколько минут. А если дыхание затруднено длительное время? Причинами нарушения дыхания как правило, являются аденоиды, хронический тонзиллит, полипы носа. В последние годы в связи с изменившимися взглядами на защитную роль миндалин, их удаление хирургическим путем производится все реже, а основной упор делается на консервативное лечение. Сегодня на помощь пациентам с хроническими ЛОР-заболеваниями приходит натуральное гомеопатическое масло «Туя-ЭДАС» (ЭДАС-801) — одно из самых эффективных средств при лечении заболеваний кожи и слизистых: полипы носа, аденоиды, хронический гипертрофический ринит, афтозный стоматит. Масло «ТУЯ-ЭДАС» размягчает и устраняет бородавки, папилломы, кондиломы. Для получения большего оздоровительного эффекта рекомендуется сочетанное применение препарата «ТУЯ-ЭДАС» с «ТОНЗИЛЛИНОМ-ЭДАС» (ЭДАС-925), а также с витаминными комплексами «КАСКАТОЛ», «КАСКАРУТОЛ» и иммуностимулирующим драже «ЭХИНАЦЕЯ-ЭДАС».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА «ЭДАС»

В случае отсутствия данных лекарств в аптеках, обращайтесь по адресу: 115093, Москва ул. Б. Серпуховская, 10.

Заказы почтой составляются с указанием: наименования лекарств и их количества; почтового индекса, адреса и Ф.И.О. получателя

тел./факс: (095) 237-34-79, 237-05-82, 237-34-46.
http: www.edas.ru, e-mail: moscow@edas.ru

Консультация врача: (095) 236-61-48

Волгоград (8442) 35-48-17, Казань (8432) 35-67-25, Краснодар (8612) 68-32-33, Самара (8462) 96-00-60, 70-54-04, Тольятти (8482) 37-81-29, 37-24-10, Н.Новгород (8312) 52-89-92, Новосибирск (3832) 23-13-17, Челябинск (3512) 65-56-58, Красноярск (3912) 23-87-55, Рязань (0912) 44-87-24, Тюмень (3452) 48-11-22, Смоленск (08122) 32-351, Омск (3812) 32-20-29, С.Петербург (812) 560-00-77, Владимир (0922) 32-99-29, Калининград (0112) 21-67-17, Кострома (0942) 63-87-81, Екатеринбург (3432) 56-42-34, Ярославль (0852) 53-71-97, Тверь (0822) 48-85-41, Уфа (3472) 31-93-30, Липецк (0742) 34-82-37, Воронеж (0732) 53-95-73

КОНКУРС ДД
РИСУНКИ ЖИВУЩЕГО В ПОДАТОВА
В ШУКИНА



ФЕНОМЕН

А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов — это их мгновенное возникновение, а если они есть — то их омоложение и восстановление функций. Един-

редали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо», А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, ясно-видение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Перед тем как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной

ПРОСТО АНИКДОТ

Министр спешит на важное заседание, просит водителя поторопиться. Но шофер едет строго по правилам и не превышает скорость. Тогда министр сам садится за руль и мчится во весь дух. Первый же инспектор останавливает его, просит предъявить документы. Министр протягивает служебное удостоверение. Ошеломленный гаишник козыряет и предлагает следовать дальше. Тут напарник спрашивает:

— Ты чего отпустил его, даже не оштрафовал?
— Я не знаю, кто в машине, но водитель у него — министр.

Судья — подсудимому:
— Если вы ни в чем не виноваты, мы снизим вам срок наказания.

Ведущих ученых космонавтики вызывают в правительство:
— Это безобразие! Американцы обогнали нас. В ответ на их полет на Луну вы полетите на Солнце.

— Это невозможно. Там же температура больше миллиона градусов!
— Вы что же, думаете, в правительстве круглые дураки сидят? Нет, все предусмотрено. Вы полетите ночью.

Стоматолог говорит пациенту:
— Этот зуб придется вырвать.
— А сколько это будет стоить?
— Видите ли, я начинающий, опыта у меня нет. Поэтому я беру сто рублей в час.

Участковый женился. Каждое воскресенье, позавтракав, он облачается в форму, надевает фуражку и, взяв под козырек, говорит теще:

— Ну а теперь, мама, предъявите свой паспорт, взглянем на прописку.

После этого весь день валяется на диване и наслаждается жизнью с чувством исполненного долга.

Сын «нового русского» скучает на уроке географии. Учительница увидела и решила вызвать нерадивого ученика к карте:

— Покажи нам, Петров, Багамские острова.
— Зачем вам они, Марья Ивановна, с вашей зарплатой можно доехать только до Долгопрудного.

Жена ругает мужа:
— Вот скажи мне, гад такой, ты бросишь пить когда-нибудь или нет?

— Ну я с удовольствием, Клав. Но ты же знаешь, нет у меня силы воли.

— Ах, у тебя силы воли нет! А с женой пять лет не спать у тебя сила воли есть?!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом «ВАРИАНТ МЕДИА»

Газета зарегистрирована Государственным комитетом РФ по печати.
Свидетельство № 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва, а/я 14.
Тел.: 799-90-88.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы иллюстрации

и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела Андрей Юрьевич Новиков за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже во многих номерах нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте — уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берет на себя обучение Кастанеде и обретению магических способностей, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило Вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». «Я еле ходил, задыхался. За один сеанс я как будто бы стал другим человеком». «После детской ветрянки мое лицо выглядело ужасно. А теперь после пятого сеанса я получила предложение руки и сердца». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, пе-

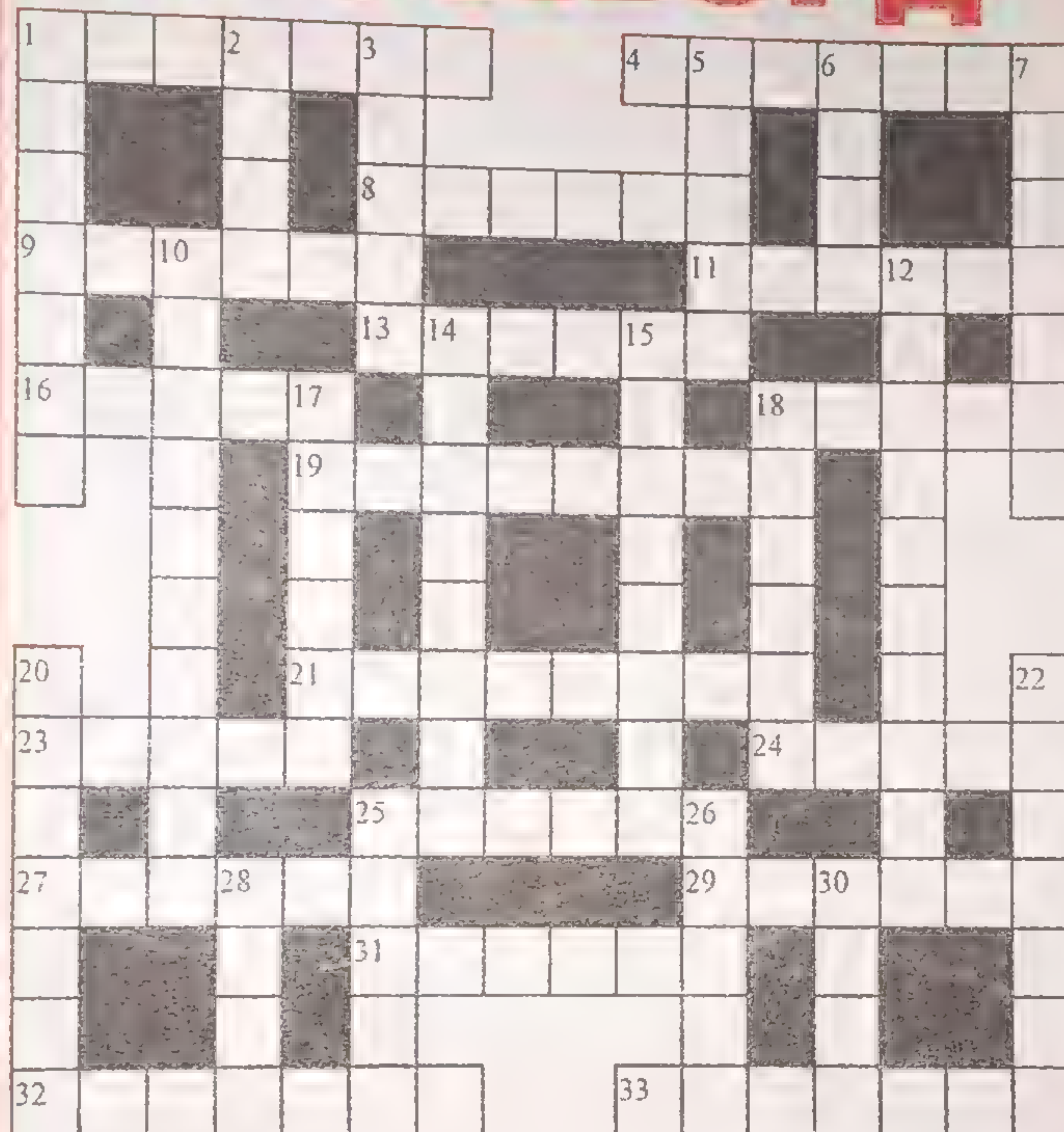
«Кто Вы?»
А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть, что происходит в жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний, например, от астмы, во многих проблемах с сердцем, почками, эндокринной системой и восстановлении кожи и любых внутренних органов, отдельный сеанс для пожилых с резким улучшением работы сердца, эндокринной и нервной системы и внутренних органов, избавление от хронической усталости за 2 сеанса, избавление от многих болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новые щеки и похудение лица — за один — два часа, ликвидация мелких дефектов кожи на лице, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, застывание язв, ран, ожогов, мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий, депрессий, фобий, страхов; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Прерывание процесса старения за час. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

Телефоны в Москве:
(095) 467-60-48, 262-84-34
с 11.00 до 18.00
www.novikov777.narod.ru

правительство: — Это безобразие! Американцы обогнали нас. В ответ на их полет на Луну вы полетите на Солнце.
— Это невозможно. Там же температура больше миллиона градусов!
— Вы что же, думаете, в правительстве круглые дураки сидят? Нет, все предусмотрено. Вы полетите ночью.

ного.
Жена ругает мужа:
— Вот скажи мне, гад такой, ты бросишь пить когда-нибудь или нет?
— Ну я с удовольствием, Клав. Но ты же знаешь, нет у меня силы воли.
— Ах, у тебя силы воли нет! А с женой пять лет не спать у тебя сила воли есть?!

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Этот напиток на Руси готовили из меда с добавлением пряностей и душистых трав. Он не только согревал зимой, но и служил отличным профилактическим средством от простудных заболеваний. 4. Город, в котором проходила послевоенная конференция руководителей СССР, США и Великобритании. 8. Береги... снова, а честь смолodu (нар. мудрость). 9. Часть апельсина. 11. Материал для наполнения карандашей. 13. Любимая крыса старухи Шапокляк. 16. Планка для рамок и карнизов. 18. Патриарх, приведший к расколу русскую пра-

вославную церковь. 19. Кэт в повести Ю. Семенова «Семнадцать мгновений весны». 21. Сторонник увеличения роли церкви. 23. Свекровь Консуэло, заглавной героини романа Ж. Санд. 24. Киевская княгиня, первая на Руси принявшая христианство. 25. Небольшой ров, кювет. 27. Дорога, идущая вдоль фронта. 29. Мальчик, живший в деревянном слоне на улице Бастилии в романе В. Гюго «Отверженные». 31. Краска для губ. 32. Субтропическое дерево, символ стройности. 33. Расширение в виде воронки.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Утверж-

дают, что до этого важного события все заживает. 2. Пьеса Е. Шварца. 3. На территории какой страны находится величайшая вершина мира Джомолунгма? А еще именно эта страна считается родиной Будды. 5. Последняя буква древнегреческого алфавита. 6. Мудрая птица. 7. Лучший итальянский вермут. 10. Бассейн для детей. 12. Породы собаки, путешествующей с тремя друзьями по Темзе в повести Д. Джерома. 14. Драматическая актриса и общественная деятельница, вторая жена М. Горького. 15. Повесть белорусского писателя В. Быкова, по которой Л. Шепитько сняла фильм «Восхождение». 17. Безвольный человек. 18. Хорошее... — полдела откачало (посл.). 20. Журнал, в котором сотрудничал А. Чехов. 22. На картах его обычно помещают в нижнем правом углу на чистом поле. 25. Узкие, облегающие бедра брюки, длиной выше икры с небольшими разрезами. 26. Так звали «королеву детектива» писательницу Кристи. 28. Дочь Ярослава Мудрого, ставшая королевой Франции. 30. Карточная игра, в которую играл Евгений Онегин.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 2

По горизонтали: 5. Шарлатан. 6. Бандерас. 9. Деревья. 10. Сорока. 11. Борода. 15. Фриволите. 17. Питти. 18. Копье. 19. Плечо. 20. Жилет. 23. Кошка. 24. Дуров. 25. Герасимов. 29. Лъезон. 32. Сакура. 33. Причуда. 34. Жмеринка. 35. Маринина.

По вертикали: 1. Ключка. 2. Гарем. 3. Марья. 4. Лесков. 5. Шиповник. 7. Снадобье. 8. Седло. 12. Красодрев. 13. Стриженов. 14. Стелька. 16. «Поцелуй». 21. Консьерж. 22. Повариха. 26. Санчо. 27. «Чочара». 28. Сажень. 30. Драка. 31. Эдгар.

содержание
заявления.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Ваша история»
«Ваше здоровье»
«Вздох», «Спрос»,
«Ваше секреты»,
«Ваше сердце» и др.

180 000.
Сайдин

180 000.
Сайдин

32254
подписка
42790
на год
каталоге
обложка).



ВЫГЛЯДИТ
НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
ОТДЕЛЕНИЯ
ВАСИ.

Отпечатано
«Ита-Пресса»
107 3, Москва.
Видео 24

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 3 МАРТ 2003 г.

Англичане сажали примулу в садах, брали в путешествия, дарили любимому человеку, если хотели выразить силу своей любви. В честь примулы устраивались празднества и гуляния. Колдуны и знахари применяли ее в приворотном зелье.

Стр. 3

ДОЛЖНО ЛИ «БЫТЬ МНОГО ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА»?

Стр. 12

Металл лечит Стр. 2

50 лет врачей нет Стр. 10

Как Иван Кравчук боролся с артритом Стр. 5

Твой друг чеснок Стр. 13

Русский женьшень Стр. 14

МЕТАЛЛ ЛЕЧИТ

Первые представления о целебных свойствах металлов возникли, по-видимому, в эпоху бронзы, когда воины впервые стали защищать свое тело кольчугой, а женщины украшать себя бронзовыми браслетами, кольцами, амулетами...

ИМЕЮТСЯ исторические свидетельства о том, что в Древнем Риме, Индии, Китае еще задолго до нашей эры лечение различных болезней путем аппликаций дисков из металлов и сплавов меди производилось вполне сознательно. В дореволюционной России столетие назад издавались специальные книги по металлоторапии, и до сих пор в нашем народе сохранилось убеждение, что свежие синяки надо немедленно натирать серебряной ложкой либо приклеивать медные деньги.

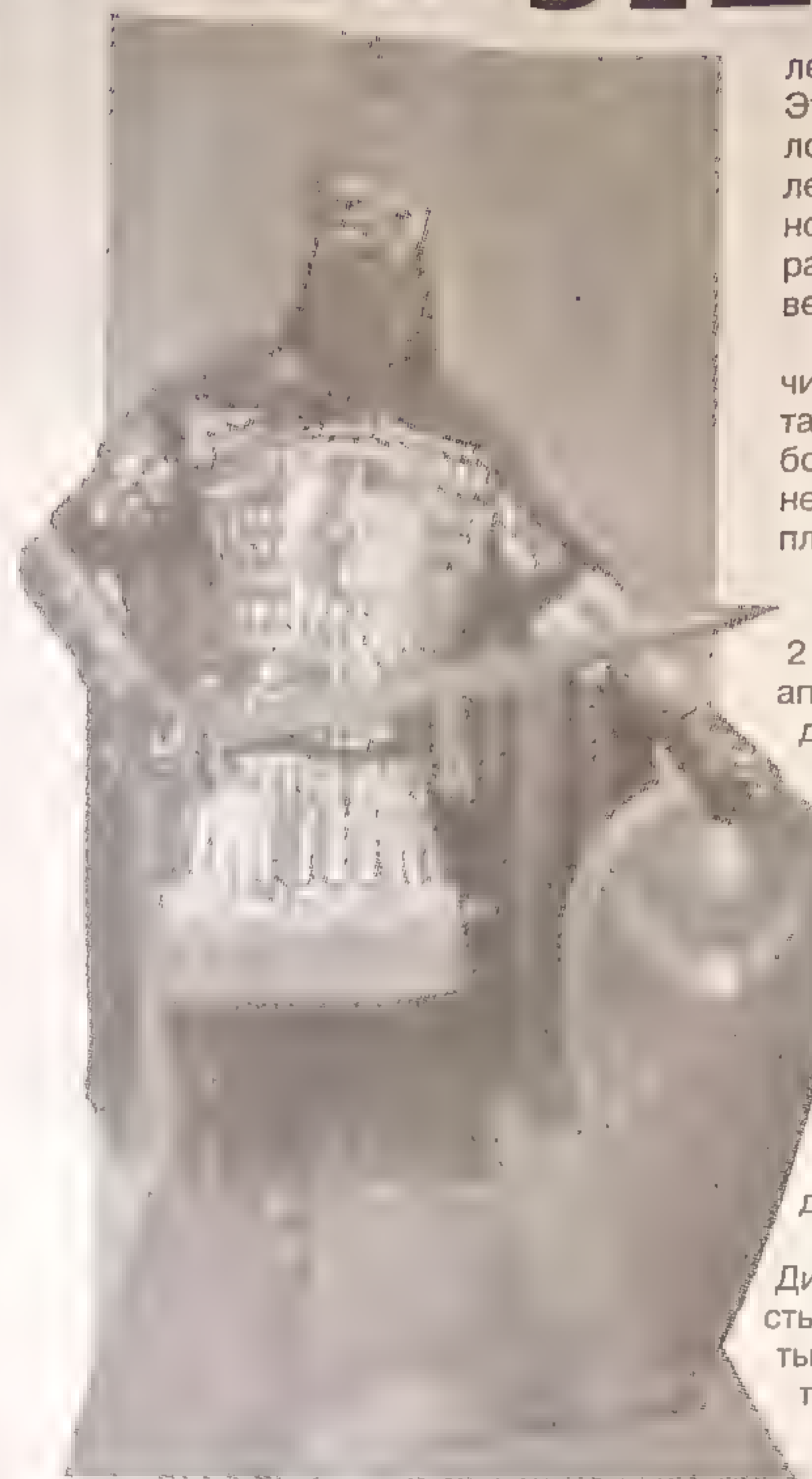
Не вдаваясь детально в историю медицины и народного целительства, следует заметить, что лечение методом наложения на кожу против больного органа пластин и дисков из различных металлов временами было широко распространено, а затем на длительное время забывалось. За годы советской власти народная медицина пришла в полнейший упадок, и лишь в 70-е годы были восстановлены в правах лечение травами, металлоторапия, лечебное голодание.

Дореволюционная Россия, особенно ее европейская часть, была мало знакома с китайской медициной, хотя в восточных районах страны практиковало немало китайских врачей. Однако применяемые ими методы лечения казались фантастическими не только обычным гражданам, но и дипломированным медикам.

После победы революции 1949 года в Китае, когда стало развиваться научное, экономическое, культурное сотрудничество наших стран, китайская иглотерапия стала проникать и в Советский Союз. Эта методика требует, как известно, глубочайших знаний анатомии и физиологии человека, многолетней практики. Только в этом случае лечащий врач может добиться успехов, иногда просто поразительных на фоне немалых достижений научной медицины.

Примерно два десятилетия назад стало проясняться, что высокое искусство иглорефлексотерапии может использоваться в упрощенном варианте, не требующем длительной специальной подготовки.

Оказалось, что с целью излечения как от острых, так и от хронических заболеваний на точки меридианов больных органов можно накладывать металлические диски из серебра или меди, а также стали. Физико-химический механизм действия аппликаций металлов на организм человека до сих пор не выяснен, однако медицинские наблюдения и бытовая практика свидетельствуют, что



метод этот весьма эффективен и прост в употреблении.

Методами металлоторапии удается значительно облегчить состояние больных, а при длительном применении полностью избавиться от широкого спектра заболеваний, таких, как болезни уха, горла, носа: ринит, гайморит, отит, ангина и другие; болезни дыхательных путей: бронхит, трахеит, плеврит, пневмония; болезни желудочно-кишечного тракта: гастрит, холецистит, энтероколит, язва желудка. С помощью металлов поддаются лечению миозит, воспаления суставов (артроз и артрит); гинекологические и маммологические болезни: фибромы, фибромиомы, воспаления придатков, мастопатия; болезни нервов: плексит, головные боли различного характера, бессонница; некоторые сердечно-сосудистые, урологические и другие заболевания.

Разумеется, наилучшие и наиболее надежные результаты дает одновременное применение сразу нескольких методов нетрадиционной медицины, например, траволечения, металлоторапии и рациональной диеты.

В ряде работ, посвященных металлоторапии, утверждалось, что наилучшие результаты достигаются лишь при использовании определенных марок меди или латунно-никелевых монет выпуска до 1961 года. Наши наблюдения над многими сотнями больных показывают, что различные сплавы меди по своему

лечебному действию едва ли разнятся. Это говорит о том, что действие металлов на состояние организма носит полевой (электромагнитный или другой), но отнюдь не химический характер. Гораздо важнее физическая чистота поверхности диска, монеты или пластины.

Первый принцип металлоторапии: на чистую сухую кожу накладывается чистая сухая металлическая аппликация. К больному месту (или проекции внутреннего органа на кожу) аппликация сама плотно присасывается. Если этого не происходит, ее закрепляют одной-двумя полосками пластыря. Через 1-2 суток больной начинает ощущать под аппликацией некоторое неудобство, даже зуд. Тогда аппликация снимается, кожа вновь очищается, а диск или монета прикладывается к телу другой (чистой) стороной. Быстрое потемнение или даже загрязнение аппликации говорит об эффективности ее действия. После загрязнения диск или монету следует подержать несколько минут в столовом уксусе, затем очистить с помощью зубной щетки пастой типа «Гигиена» или аналогичным порошком до яркого блеска.

Второй принцип металлоторапии. Диск, монета, пластина должны полностью прилегать всей своей поверхностью к коже в избранном месте. Пластины могут изгибаться в соответствии с рельефом тела. На разные участки тела следует накладывать монеты,

диски, пластины разного размера. Так, если для лечения гастрита могут применяться пластины большого размера (50x100 мм), то в случае болей в суставах пальцев рук, ног на них следует наклеивать лейкопластырем обычные копейки, добиваясь во всех случаях полного прилегания аппликации к коже.

Не вдаваясь в теорию и практику иглорефлексотерапии, укажем простые способы поиска мест наложения металлических аппликаций. Обычно каждый страдающий каким-либо заболеванием человек ощущает, где у него болит. Обнаружив больное место и обнажив его, он сам или с помощью близких путем кратковременного надавливания подушечками пальцев определяет более точно (до 5-10 мм) болезненные точки. Именно на эти точки и следует наклеивать диски или монеты, закрепляя их лейкопластырем и следя за тем, чтобы они прилегли к коже всей поверхностью. Если болезненные точки не выявляются, следует определить хотя бы точки повышенной чувствительности или найти проекцию органа на кожу, то есть как бы отображение, например, больной почки по перпендикуляру до ближайшего участка кожи.

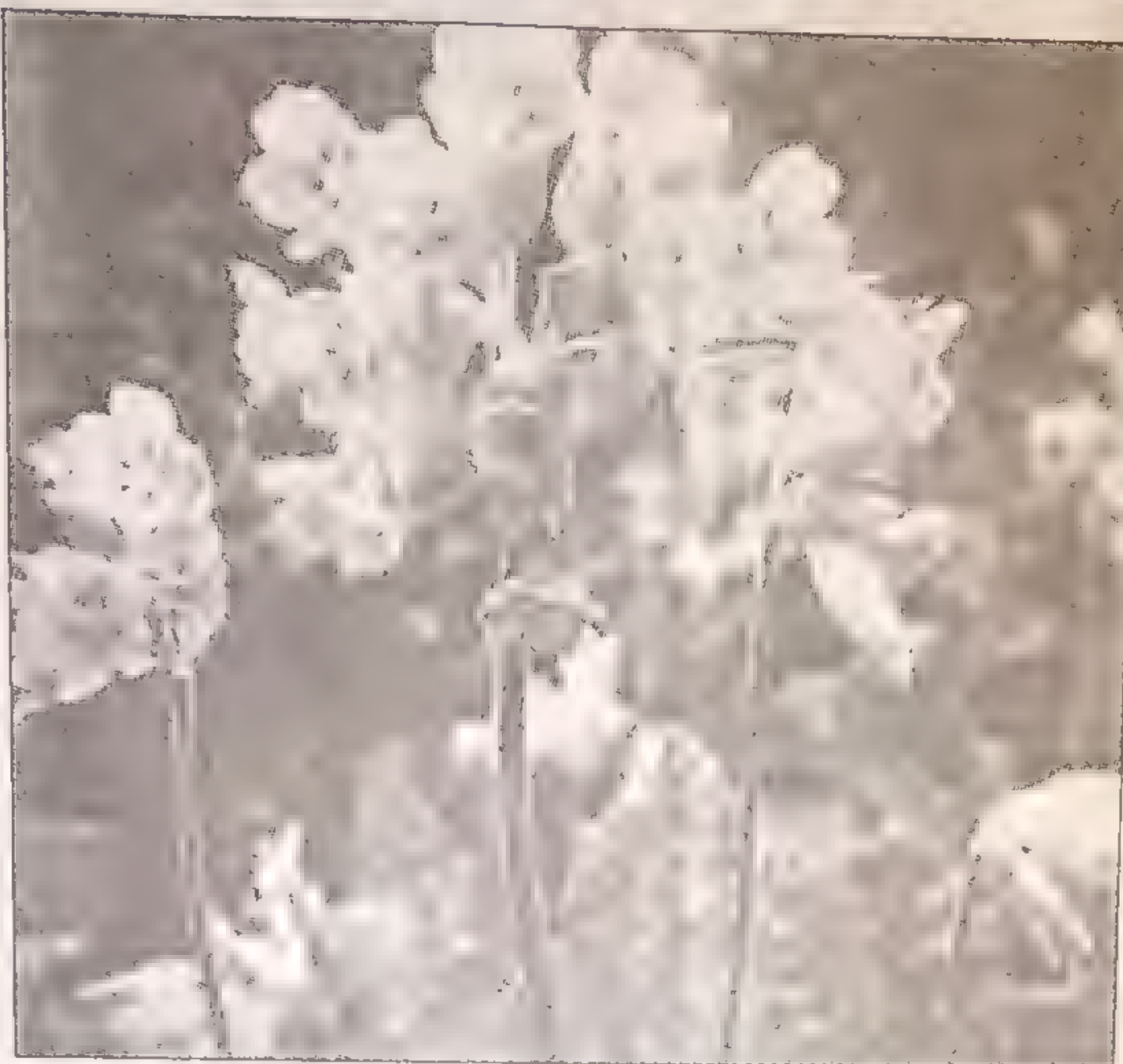
Для успешного лечения различных заболеваний следует иметь набор дисков, монет, пластин толщиной 0,5-2 мм и диаметром от 20 до 50 мм из меди, латуни, бронзы, а также (если повезет!) серебряные полтинники чеканки 20-х годов, пишут «Самарские известия».

КЛЮЧИ БОГИНИ ВЕСНЫ

В древнегерманских сагах примула — это ключи богини весны Фрей. Стебельки с цветком похожи на связку золотистых ключиков, с помощью которых красавица богиня открывает настоящее тепло после долгой зимы. Древние греки считали, что первоцвет обладает силой исцелять от всех недугов, которыми страдает человек, называли его цветком двенадцати богов. Он применялся всеми известными целителями: Асклепием, Галеном, Парацельсом. Сегодня мы привыкли видеть примулу только у торговцев весенними букетиками цветов... Но не зря ведь говорит пословица: «Все новое — это хорошо забытое старое!» Давайте вспомним примулу — первоцвет, откроем тайну забытого цветка.

ПО АНГЛИЙСКИМ преданиям в цветках примулы прячутся гномы, и если лунной ночью выйти на луг, то счастливицы могут услышать, как из цветков доносится хор нежных голосов. В средние века примула считалась сильным магическим средством. Англичане сажали примулу в садах, брали в путешествия, дарили любимому человеку, если хотели выразить силу своей любви. В честь примулы устраивались празднества и гуляния. Колдуны и знахари применяли ее в приворотном зелье.

Первоцвет — примулу знают и любят на Руси. С любовью называли ее баранчиками за сходство соцветия с бараньими рогами и за шерстистые листья. А еще ее называют ключики, гребешки, петушки, первенец, коровьи слезы, кудель барашки, ряст. Был такой обычай: кидали баранчики под ноги и топтали на долголетие, а о слабом, больном человеке говорили: «Ему ряста больше не топтать», потому что до другой весны он не доживет. На Руси порошок из сухих листьев первоцвета применяли от цинги, ели и свежие сладковатые стрелки, готовили чай, использовали как сильное средство от чахотки.



РЕЦЕПТЫ:

Настой цветков: 2 ст. ложки без верха залить стаканом кипятка, настоять 15 мин., процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками.

Отвар корня: 2 ст. ложки без верха измельченного корня на 2 стакана кипятка, кипятить 15-20 мин., процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды.

Порошок из листьев принимают по 1 ч. ложке на стакан воды 2-3 раза в день.

Первоцветов несколько видов, самые лекарственные — весенний и первоцвет обыкновенный. Примула — многолетнее травянистое растение высотой 10-30 см, с коротким косым или вертикальным корневищем, усаженным многочисленными шнуровидными белыми корнями. Листья яйцевидные или продолговато-яйцевидные, на крылатых черешках, городчатые, морщинистые, длиной 5-10 см, шириной 2-6 см, снизу опушенные, сверху почти голые, собраны в прикорневую розетку. Соцветие — зонтиковидное, цветки — крупные, желтые, чашечка не опадающая, трубчатая, с пятью зубцами. Венчик — опадающий, правильный, воронковидный, тычинок 5, пестик 1 (не путайте с ядовитым лютиком!).

Лекарственным является все растение.

Примула — источник салицилатов, действующих аналогично аспирину. Цветки содержат эфирные масла, гликозиды, горечи, обладают сильным седативным действием. Именно эти свойства растения использовали античные врачеватели для лечения паралича, за что примула была даже названа па-

раличной травой. Цветки обладают также вяжущим и потогонным действием, поэтому они применялись при простуде с высокой температурой, головными болями, заложенной носоглоткой. А корень примулы обладает стимулирующим, отхаркивающим, спазмолитическим, противовоспалительным и вяжущим действием. Он содержит сапонины, гликозиды, салицилаты, флавоноиды, масла, сахара, кремниевую кислоту. Корень особенно полезен при хроническом бронхите и артрите и, по мнению китайских целителей, помогает при обилии густой белой мокроты. Примула применяется и при туберкулезе, эмфиземе легких, непрекращающемся кашле, при заболеваниях почек и мочевого пузыря, хронических запорах, общем упадке сил, бронхиальной астме. В сочетании с красным корнем и мужик-корнем первоцвет эффективен при болезнях почек и мочевого пузыря. При гиповитаминозе (недостатке витаминов в организме), характеризующемся слабостью, вялостью, отсутствием аппетита, бледностью кожи, разрыхлением десен, поле-

зен порошок из листьев первоцвета.

Хранить сухое сырье нужно в стеклянных банках, тогда они не теряют свойств. Чем выше температура сушки, тем больше сохраняется полезных веществ (90-100° С). В народной медицине все растение применяется при невралгиях, неврозах, мигрени, от отеков, при нарушениях менструального цикла во время климакса. Особенно хорошо помогает первоцвет людям с повышенной возбудимостью нервной системы, подверженным истерии, эмоциональным колебаниям, тем, кто сильно реагирует на перемену погоды, страдающим мигренью с чувством тяжести и головокружения. Сухие листья заваривают как обычный чай, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день. Такой чай полезен при авитаминозе, при бессоннице, сердечных перебоях, ревматизме, подагре. При витилиго, бледной шероховатой коже, чтобы наладить обмен веществ, используется первоцвет в сочетании с княжиком или вербеной. И конечно, не все знают, что первоцвет повышает потенцию!

Растение, как я уже писала, не ядовито. Но не следует его применять вместе с антикоагулянтами, если есть аллергия на аспирин, и при беременности, поскольку стимулируются сокращения матки.

О. Климова

ВЕСЕННЯЯ КУЛИНАРИЯ

В Англии и Голландии примула — обязательная салатная зелень, ведь только один ее листик восполняет дневную потребность организма в витамине С. Из сухих листьев делают приправу к мясу, варят зеленые щи.

САЛАТ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА И ЩАВЕЛЯ (СУПЕРВИТАМИННЫЙ): листья первоцвета и щавеля нарезать, добавить лук, натертые яблоки, посолить, заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью.

ОМЛЕТ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА: молодые листочки первоцвета, 4 яйца, немного жира, 60 г сливок. Сначала потушить листья первоцвета, потом залить взбитыми со сливками яйцами и запечь.

ПРОСТУДА — ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ПРОСТУДА

К ПРОСТУДАМ в народе относят и грипп, и острую респираторную вирусную инфекцию (ОРВИ), и острый катар верхних дыхательных путей (ОКВДП), который обычно является осложнением после первых двух болезней. Эти болезни объединяет связь с охлаждением (от сквозняка, промокания под дождем обуви и одежды и т.д.) и их вирусная основа с заражением от окружающих. Обчихали, обкашливали вас — и вы получили этот вирус. Все обычно начинается с познабливания, ломоты, головной боли, а через несколько часов и повышения температуры в результате бурного размножения этих вирусов. И тут дорог не только каждый час, но и минута. Обычно же мы начинаем лечиться лишь на 2-3-й день, размахивая кулаками после драки.

Мы предлагаем обрывающее лечение без «химии» и без малодоступных «антигриппинов», в частности, противогриппозных вакцин и сывороток. Прежде всего, конечно, надо любой ценой предотвратить начало болезни, быстро согрев ноги при их охлаждении (промокании) растирающим массажем ладонями. И как можно быстрее — даже не доехав до квартиры, еще в пути, — начинаем точечный самомассаж по Е. Уманской. Кончиками (мякотью) указательного и среднего пальцев проводим глубокие кругообразные растирания грудины на уровне четвертых ребер, затем — над яремной ямкой шеи, где соединяются ключицы, сбоку над сонными артериями (это место находят, прощупав их пульсацию), крыльев носа (носогубных складок), висков (продолжение бровей),



«третьего глаза» (между бровей), сосцевидных отростков за ушами, места соединения указательного и большого пальцев кисти. Каждый прием проводим примерно по 20 раз. Этот массаж в первый день делаем 5 раз, во второй — 4 раза и т.д.

Придя домой, примем горячий душ. Еще лучше — ароматическую ванну с хвоей, ромашкой, пихтовым маслом (1 ч. ложка) и т.п. растениями. Нет душа и ванны — проведем хотя бы горячие

ножные ванны или горчичники на стопы и голени на 1-2 часа.

И — тоже, как можно, раньше — вдыхание фитонцидов растертого чеснока и затем его жевание (обязательно и после ужина). Нет чеснока — возьмите лук. Или жевание и сосание шалфея, тоже содержащего растительный антибиотик (сальвин).

Ненадежны глотка и миндалины неба — пополощем их еще и настоем (в термосе) шалфея (1 ст. ложка на 0,5 стакана кипятка) или пожую смолу сосны, ели, пихты, или, добавив 20-30 капель настойки эвкалипта (5-6 капель пихтового масла) на 0,5 стакана горячего картофельного отвара (картофель «в мундире»). Только сначала сделаем ингаляцию над этим отваром (подышим не менее 100 раз), а потом, пополоскав горло, проглотим его.

Эти процедуры помогут оборвать в зародыше и начинающийся катар верхних дыхательных путей с першением в горле и покашливанием. Процедуру проделываем три раза в день. А от начинающегося насморка поможет закапывание и полоскание носа свекольным соком, закапывание в нос сальвина (3 капли) с соком алоэ (или каланхоэ) по 5 капель. А от самого вируса мы применяем настойку цветов или корней таволги вязолистной и календулы в соотношении 3:1. Горсть (3 ст. ложки) этого сбора настаиваем в стакане кагора (мандеры, 20-градусного спирта) и пьем по 2 чайных ложки 3 раза в день перед едой.

Есть и еще десятки других способов лечения простуды, но предлагаемый комплекс средств мы испытали с высоким эффектом у многих тысяч людей и считаем его наиболее эффективным, доступным и безопасным. А таволга помогает долечивать и хронические вирусные болезни.

В. Сергеев, президент Международного института натуропатии

О ПОЛЬЗЕ СОКА КАРТОФЕЛЯ

200 г свежего картофеля содержат почти суточную дозу аскорбиновой кислоты. Сок картофеля обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим и мочегонным действием, способствует снижению уровня артериального давления.

Сок картофеля содержит легкоусвояемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Лицам, страдающим венерическими заболеваниями, а также склонным к половому возбуждению, не следует систематически есть картофель.

Сок сырого картофеля весьма полезен для удаления пятен на коже. Это объясняется высоким содержанием в нем калия, серы, фосфора и хлора. Когда картофель варится, эти вещества превращаются в неорганические атомы и как таковые не пригодны для организма, пишет «Тамбовская жизнь».

ПРЕВОСХОДИТ МАСЛО СЛИВОЧНОЕ

Сила действия топленого масла близка к сливочному. Оно смягчает кожу человека. Природа его горяча и влажна. А по своей теплоте оно превосходит сливочное масло. Гегианос говорит, что коровье топленое масло устраняет вредное действие укуса ядовитой змеи. А Эрази рассказывает, что одного человека змея ужалила в пустыне, а у него было при себе старое топленое коровье масло. Он его съел, и яд совсем не причинил ему вреда.

● Чем старше масло, тем более возрастает его теплота, а также очищающее действие. Оно сваривает горячие опухоли сосцевидного отростка. Размягчает грудь у женщин и детей.

● А если приложить на вате к краям язвы, то не даст им слипнуться и разрастись дикому мясу. Если 30 г топленого масла смешать с 15 г сахара, то подействует как мочегонное.

● А если сделать свечки и ввести их во влагалище женщины, то вылечат язвы матки.

● Если же смазать задний проход, то поможет при геморрое.

● Если 30 г масла смешать со 100 г гранатового сока и дать выпить, то поможет при дизентерии.

● А если смазать им глаз, то устранил уплотнение века.

● Если смешать с оливковым маслом и смазать веки, то устранил экзему, пишет «Толока».

ДЕРЖИ ХВОСТ МОРКОВКОЙ

Лечебные свойства корнеплода моркови связаны с содержанием в ней в большом количестве каротина (провитамина А) и других витаминов. Морковный сок и корнеплоды растения используются при лечении гиповитаминоза А, заболеваний конъюнктивы и роговицы глаз, различных хронических заболеваний, остеохондроза, желчекаменной и мочекаменной болезней.

Для тех, кто страдает гипертонией, предлагаем испытанное народное средство. 200 мл морковного сока, 200 мл свекольного сока, 100 г клюквы, 100 мл спирта, 200 г меда настоять в темном месте три дня. Принимать три раза в день по одной столовой ложке.

Свекла и морковь полезны при лечении малокровия. Ежедневно утром, натощак, съедать 100 г тертой моркови со сметаной.

ЕСЛИ ДОЛГО РАНЫ
НЕ ЗАЖИВАЮТ

Растопите и доведите до кипения 200 г сливочного масла, снимите пенку. Добавьте 40 г измельченного прополиса и держите на медленном огне до полного растворения, не давая смеси кипеть. Этой мазью можно лечить долго не заживающие раны, экземы и трещины. Смажьте больное место, положите бинт и вощеную бумагу, закрепите и держите повязку сутки. Уже после первой процедуры рана очистится и появится тонкая молодая кожа.

ПРИ БРОНХИТЕ

Отвар почек сосны: 10 г почек залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды, выдержите на водяной бане 30 минут, охладите 20 минут, процедите. Принимайте по полстакана 3-4 раза в день после еды.

ПРИ УШИБАХ

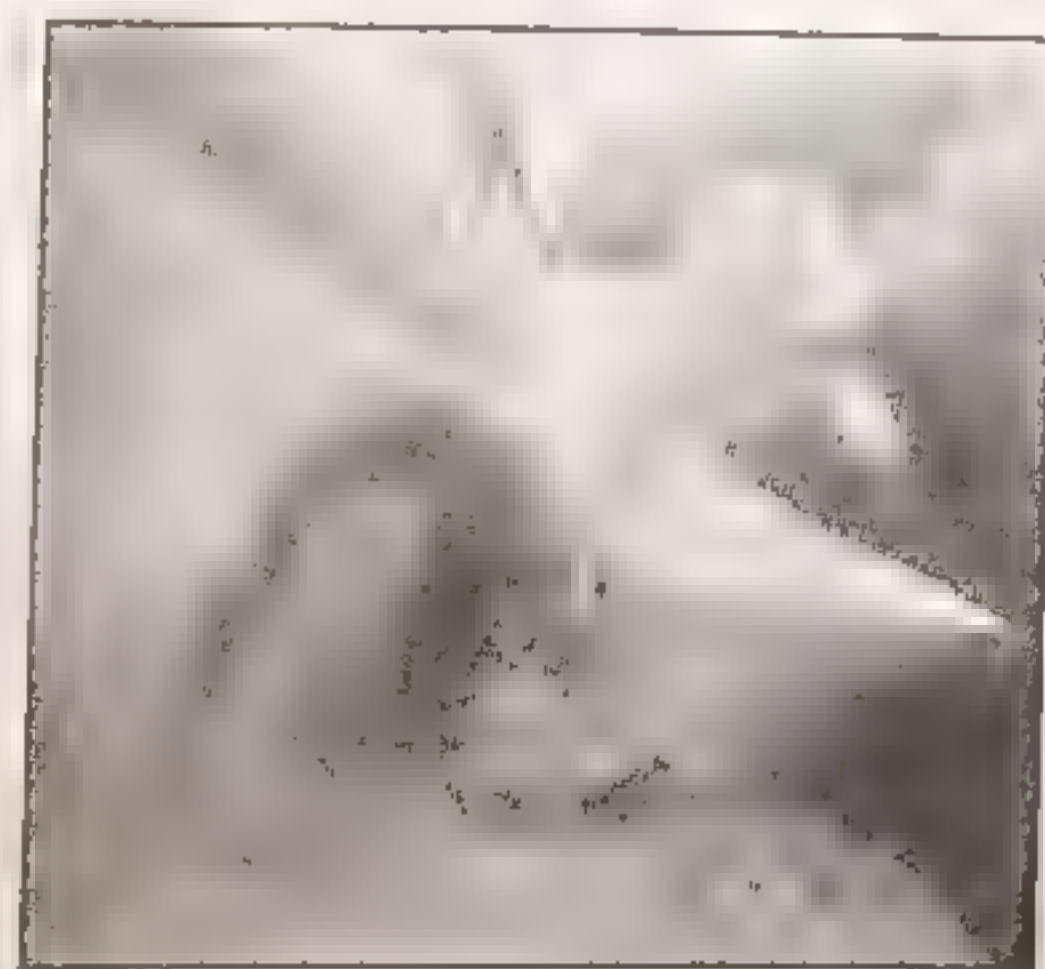
Возьмите по 6 г нашатырного спирта и камфары, 8 г хозяйственного мыла, по 1 стакану растительного масла и скипидара, все тщательно перемешайте и, взбалтывая, используйте для растирания при ушибах.

СПАСТИ ГЛАЗА

В ПОСЛЕДНЕЕ время наши СМИ уделяют много внимания вопросам всеобщего ухудшения зрения у населения, особенную тревогу вызывает почти поголовное появление «очкариков» в школьной среде. Уникальный метод коррекции зрения при помощи лазерной техники недоступен последним до достижения 18 лет. А есть ли другой способ?

Некоторые офтальмологи предписывают использование вытяжки из черники в ампулах американского производства, но они продаются только в одном из московских СП и стоят 25 долларов за 60 капсул в упаковке, чего может хватить от силы на два месяца. Не у всех родителей имеется финансовая возможность воспользоваться этим советом.

Народный опыт имеет свои альтернативные варианты. Сегодня мы сообщим об одном из них. Для этого требуется иметь несколько осетров, из которых нужно выре-



зать внутренний жир, перетопить его и пить. Известно много случаев, когда люди снимали через год свои очки. Офтальмологи объясняют это тем, что в рыбьем жире содержится витамин А, который входит в состав зрительного пурпура и обеспечивает нормальное зрение.

Сегодня вполне каждому по силам купить рыбий жир в любой аптеке в быстрорастворимых капсулах. (Он противопоказан только при болезнях печени!).

Надо сказать, что витамин А, содержащийся в рыбьем жире, крайне важен для организма человека, а расту-

КАК ИВАН КРАВЧУК
БОРОЛСЯ С АРТРИТОМ

Иван Кравчук много лет страдает артритом. В последнее время увлекся народными рецептами, которых существует немало. Некоторые испытал на себе — помогают, значит, надо поделиться с «коллегами» по болезни.

- Разогрейте в духовке или на сковородке морской песок, насыпьте его в полотняные мешочки и прикладывайте к больным местам. В песке содержится много минеральных солей, которые обладают целебным действием.

- Соль и порошок горчицы (в соотношении 2:1) замесите на чистом керосине до консистенции сметаны. Смесь втирайте на ночь в больные места.

- Больные суставы пальцев ног на ночь смазывайте йодом.

- Полкилограмма зелени и корней сельдерея измельчите, залейте водой и кипятите до тех пор, пока в кастрюле не останется один стакан жидкости. Отвар выпивайте в течение дня. Каждый день надо готовить новую порцию.

- Раздобудьте овес. Засыпьте его в холщовые мешочки. По утрам и вечерам прикладывайте к больным местам мешочек с горячим

овсом (он кипятится прямо в «таре»).

- Каждый вечер выжимайте сок из одного лимона, разводите его горячей водой (2:1) и выпивайте натошак.

- Соберите цветки садовой сирени. Засыпьте их в бутылку (примерно 1/3 пол-литровки). Долейте доверху 70-процентным спиртом или водкой. Три недели настаивайте в темном месте, потом процедите. Каждый день в течение трех месяцев три раза в день перед едой принимайте по 15-25 капель этой настойки. Ею можно и растирать больные места.

- Возьмите три столовые ложки камфары, столько же порошка горчицы, 100 миллилитров спирта и такой же объем яичного белка. Сначала камфару растворите в спирте, добавьте туда горчицу и смешайте с предварительно взбитым белком. Этим составом на ночь натирают область больного сустава, сообщают «Секреты народной медицины».

щего тем более, поскольку способствует росту и формированию молодого существа. Он принимает участие в выработке иммунитета и поддерживает нормальное физиологическое состояние защитного (эпителиального) покрова тела и слизистых оболочек.

Не случайно при гиповитаминозе витамина А (острой его нехватке) отмечаются поражения слизистых оболочек глаз, верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, замедляется появление и формирование зубов у детей. Снижается сопротивляемость организма инфекциям.

И в заключение еще раз о зрении. В народной медицине есть такой рецепт от катаракты: в глаза закапывают желчь только что пойманной щуки — по одной капле в каждый глаз. Будет ощущаться жжение, но надо потерпеть 2-3 минуты, затем промыть глаза теплой кипяченой водой. На следующий день процедуру лечения повторить, и так до того момента, пока катаракта полностью не исчезнет, пишет газета «Отдыхай, дорогой!».

ОТКРЫТАЯ
УЛЫБКА

Губы и зубы придают лицу особую привлекательность. Они подчеркивают свежесть молодости, энергию и здоровье.

Приятная улыбка еще более красива, если зубы ухожены и luceются белизной.

Данные рецепты красоты посвящены этой теме:



- Потрескавшиеся или обветрившиеся губы смазывайте сливками или несоленым сливочным маслом.

- Растрескавшиеся, шершавые губы смягчит масло какао — испытанное средство.

- Растрескавшиеся губы каждый вечер смазывайте медом.

- Красивыми и яркими губы будут, если массировать их часто зубной щеткой. На всякий случай после этого лучше смазать их кремом.

- Банановая маска мягко питает губы, разглаживает и подтягивает кожу вокруг них. Мякоть банана размять с небольшим количеством жирных сливок, можно добавить 5 капель лимонного сока. Наложить маску на губы и кожу вокруг них. Маску снимают тампоном, смоченным в теплом молоке.

- Зубы будут красивыми, если чистить их зубной пастой, в которую добавить теплые чай из шалфея.

- Белыми зубы будут, если чистить их периодически с поваренной солью.

- Клубника тоже помогает сделать зубы белыми: 1 размятую вилок ягоду клубники намазать на зубы. После этого зубы почистить.

- Старое домашнее средство — чистка зубов лимонном и содой. При чистке содой, однако, следует соблюдать осторожность, чтобы не повредить эмаль, пишет «Сельская новь» (Тамбовская область).

САГА О САЛЕ

Позволим себе подкорректировать малороссиянина Гоголя: какой же русский не любит... сала. Да, насчет быстрой езды все правильно, но сало мы любим не меньше жителей солнечной Украины. Впрочем, надо отдать им должное: сало, купленное на рынке в Киеве, сравнить нельзя ни с чем. Аромат! Вкус! Да просто посмотреть на эти бесчисленные груды белого, розового, с прожилками, без прожилок, копченого, моченого, с красным, с черным... Мы предлагаем вам рассказ о сале, о том, как его выбирать, как солить и как избежать опасностей, которые могут таиться в сем животном продукте.

СВИНОЕ сало можно использовать по-разному. Примеры киностудий используют кусочек сала, чтобы придать волосам героя вид шевелюры немытого три недели бродяги. Некоторая часть лыжников смазывает салом лыжи для лучшего хода. Жители Крайнего Севера используют сало вместо крема, чтобы защищать кожу от мороза.

Сало, которое достойно стать соленым — и снаружи привлекательно, и внутри, — прекрасно. Первое, что оно предъявляет покупателю, — клеймо. Это не знак позора, а символ здоровья. На нем всегда указано, откуда родом свинья.

Приличное сало чисто выбрито — никакой щетины. Цвет у него — белый или нежно-розовый. Желтизна и серость означает старость. Сало должно пахнуть салом, а не бензином из машины, в которой его везли, и не рыбой, рядом с которой оно лежало. Избавиться от чужих ароматов при засолке не удастся.

Исключение из правила — это сало хряка — оно пахнет мочевиной. Но если его подержать три часа в теплой воде с чесноком, запах поутихнет.

Сало, которое засолится на славу, ведет себя податливо и мягко. Нож должен входить в сало легко — как в сливочное масло. Тонкая кожа — желтоватая или розовая — говорит о том, что продукт будет мягок и вкусен. Толстокожее сало — жевать не пережевать.

Нужное в хозяйстве сало — толстенькое, не меньше трех сантиметров.

Рыночное сало не моют, а скребут ножом. Готовя к засолке, держат в воде двенадцать часов. Тогда оно станет еще более покорным и мягким. Сало, обладающее всеми этими достоинствами, при засолке поведет себя

порядочно — лишнего не потребует.

История знает три принципиально разных способа засолки сала.

Сухая засолка — способ для тех, кто всегда спе-

здоровья никакой, но вкус уже не тот.

Мокрый посол — способ для тех, кто не ищет легких путей.

Сало нужно порезать на большие куски, сложить в



шит. Надо только натереть сало крупной солью, чтобы весь свиной жир скрылся под кристаллами. Можно солить с черным перцем, кому как больше нравится — с перцем сало будет острее и запах приятнее.

Но черный перец дает больше запаха, чем вкуса. А если некоторые любят погорячее — нужен красный.

Затем сало кладут в морозильник, а зимой — на балкон или между оконными рамами. Через две-три недели можно есть. Или хранить.

В морозильнике сало сухого посола остается свежим месяц. Потом его тоже можно есть — опасности для

подходящую посуду и залить крепким рассолом: на ведро продукта два килограмма соли. Срок приготовления — девять суток. При этом каждые три дня воду нужно менять и снова добавлять соль. Но награда за труды — снежно-белое сало, которое тает во рту. Правда, специи в мокрое сало не добавляют. Зато хранится оно в морозильнике целый год и вкуса не меняет.

Вареное сало — для самых осторожных. Перед засолкой сало три часа варят, добавив побольше соли и специй: перца, укропа, петрушки и прочего — по вкусу. Сало станет не только ароматным, но и безопасным —

снизится риск заражения трихинеллезом и свиным цепнем.

Вареный жир хрюшки еще тепленьким надрезают, начиняют чесноком и снова добавляют соль. После этого — сразу в морозилку. Будет готово уже через неделю, не испортится — полгода.

ВНИМАНИЕ!

Трихинеллез и цепень — это звериные болезни, которые приходят к человеку из мяса и сала. Но сало — наиболее опасно, поскольку оно не проходит термической обработки, а только солится. Распознать трихинеллез не просто. Первые две недели — слегка тошнит, немного расстроен желудок, плюс небольшая температура.

Профессору Института паразитологии и тропической медицины РАН Наталье Озерецковской приходилось сталкиваться с этим лично: «У нас были летальные исходы, начиная с конца первой недели, на второй неделе, но чаще всего это бывает на третьей неделе».

Еще одно сальное заболевание — свиной цепень. Он попадает в человека крошечным, миллиметровым и начинает пожирать все, что

хотел съесть человек. Червь — растет, хозяин — чувствует головную боль и тошноту.

Но человек может защититься от зверских болезней! Покупая мясо, а тем более сало, надо проверить его главный документ: клеймо ветеринарного надзора на сальном куске или свежую справку. А дома готовое сало надо варить не менее получаса. Но, конечно, самое главное — не покупать мясные продукты, где попало: на улице или с машины. Ведь если сало или мясо не прошли ветеринарной проверки — значит, они могут угрожать здоровью и жизни едока, предостерегает «Впрок».

СВЕКЛА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

У каждого огородника под свеклу отведена грядка. Без нее ни борща сварить, ни винегрета сделать. А все ли знают, что свекла — прекрасное лечебное средство?

Свекольный сок с равным количеством меда полезно принимать при повышенном давлении и как успокаивающее средство по полстакана 3-4 раза в день. При хронических запорах, особенно у пожилых людей, хорошо ежедневно съедать по 100-150 г вареной

свеклы. Вареная свекла и ее отвар обладают мочегонным действием. Кстати, при употреблении свежего свекольного сока его надо выдерживать в течение 1-4 часов в холодном месте, чтобы улетучились раздражающие вещества, вызывающие рвоту.

Свежие листья, промытые в кипяченой воде, можно прикладывать как компресс к воспаленным участкам кожи при дерматитах, пишут «Кубанские новости».

ЧТО ПИТЬ НАМ, ЧТО ОТДАДИМ ВРАГАМ

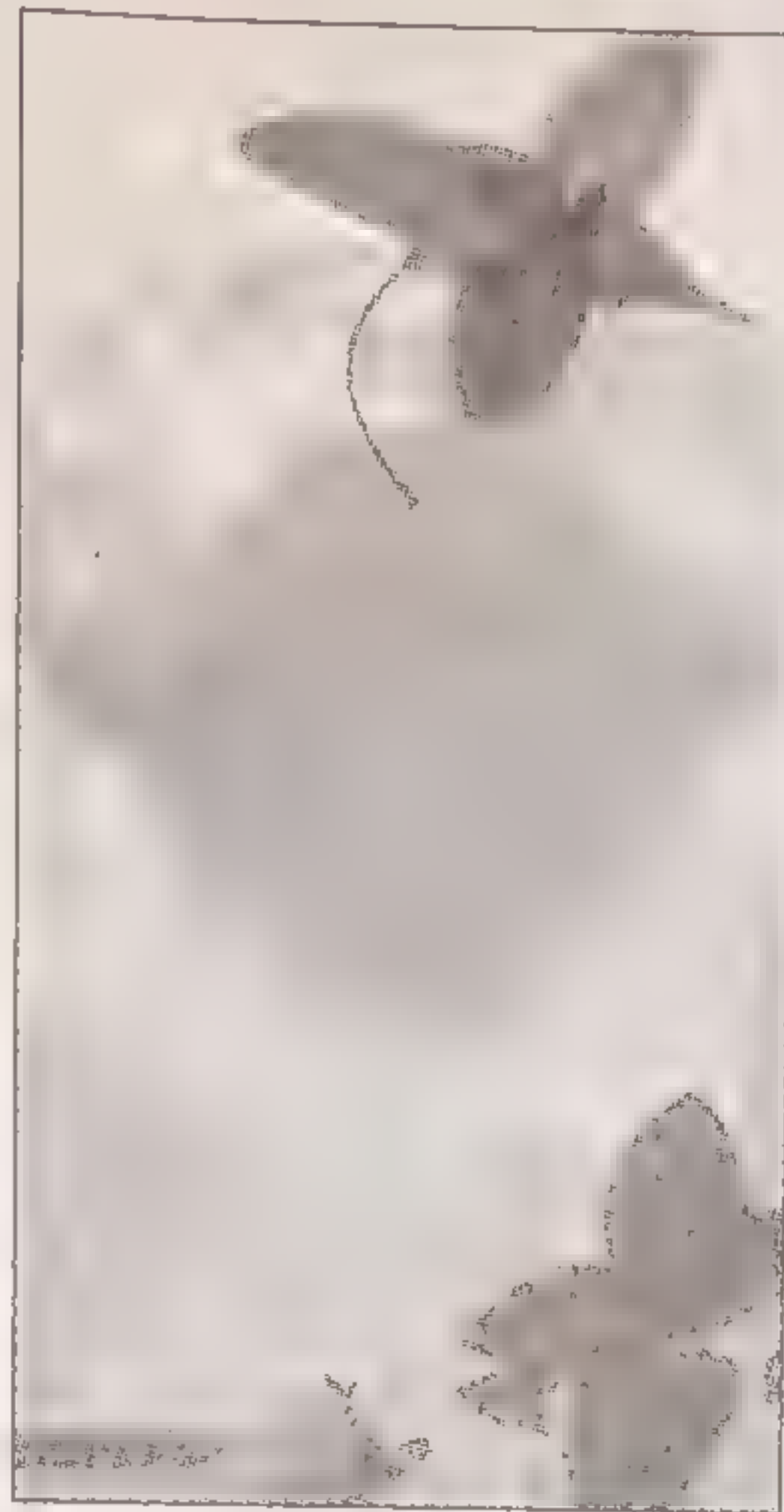
Сколько, когда и что нужно пить? Диетолог и гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук **В. СЕРГЕЕВ** считает, что эта тема требует специального обсуждения.

— Утренний чай и кофе — это привычка и традиция. Горячая же вода, как считается, растворяет жиры, скопившиеся на стенках наших сосудов. Хотя, думаю, процесс образования атеросклеротических бляшек гораздо сложнее. Поэтому лично я заменил бы утренний стакан теплой воды на сок: морковный, тыквенный, персиковый или абрикосовый. По содержанию витаминов и веществ, оказывающих благотворное действие на организм, они оптимальны. Они не кислые, не сладкие, прекрасно усваиваются, укрепляют иммунитет.

— Вы имеете в виду свежеприготовленные соки?

— Исключительно. Потому что те, которые долго хранятся, теряют свою ценность и полны консервантов. Сок с момента его получения надо выпить в течение двух часов, а еще лучше не позже чем через 30 минут. Разбавляется он кипяченой водой в пропорции 1:1. Через 20 минут можно приступать к завтраку.

Многие из нас пьют во время еды. Этого делать не надо. Жидкость обычно принимается за 15-20 минут до основного приема пищи. Хотя питьевой режим лучше всего отработать со своим врачом. Тем, кто страдает гастритом с пониженной секреторной функцией кишечника, хорошо выпить за полчаса до обеда клюквенный или брусничный морс или фитосбор, в составе которого полынь, душица, ромашка, зверобой. Нормы потребления жидкости очень индивидуальны. Здоровому человеку



необходимы полтора-два литра жидкости в день. Хотя это зависит от времени года, потому что зимой мы пьем меньше, и от региона проживания — северяне не испытывают такой жажды, как южане. При желчекаменной и мочекаменной болезнях надо пить больше, а при некоторых заболеваниях почек, например нефрите, как и при сердечно-сосудистых недугах, — около 1 литра в день. Ограничивается прием напитков до 4-5 стаканов и при лечении ожирения.

— Какие напитки вы не приветствуете?

— Я не рекомендую пить пиво, особенно в больших количествах. Это жидкий хлеб. Не зря в странах, где его много пьют, — в Чехии, Германии, — весьма высок процент желчекаменных хво-

рей и много людей, страдающих избыточным весом. Если уж очень хочется расслабиться или снять нервное напряжение, лучше выпить полбокала виноградного красного вина.

— Ваше отношение к минеральным водам?

— Двойственное. Часто и без причины употреблять воду с повышенным содержанием солей не стоит. Это ведет к артриту, артрозам, подагре и прочим суставным неприятностям. Иное дело, если у пациента язва желудка, повышенный уровень соляной кислоты — тогда щелочные минеральные воды — «Боржоми», «Ессентуки» — очень хороши.

— А как же столь модные «пепси», «кола», «спрайт»?

— В этих напитках содержится много не устраивающих нас компонентов, добавок и эссенций, не прибавляющих здоровья. Не секрет, что и за рубежом спрос на них падает. Так что я за фиточаи, компоты из сухофруктов, натуральные соки и коктейли.

— То есть вы приверженец национальной кухни?

— Абсолютно. Потому что это энциклопедия вековой мудрости народа. Глупо ведь, согласитесь, отвергать то, что люди собирали по крупицам десятилетиями, просчитывали, выверяли сочетания, продумывали все до мелочей. У нас такие суровые длинные зимы, а засолка и квашение овощей и фруктов позволяют запастись витаминами, ферментами и всем, что нужно организму на круглый год. Наши предки нам оставили много ценного, надо лишь суметь все это использовать себе во благо, а не во вред, советует «Труд-7».

ЛЕЧЕБНАЯ СИЛА

ТОПИНАМБУРА

У меня началось воспаление левого коленного сустава. Обратилась в поликлинику, врач ощупал мое колено и сказал, что это отложение солей. С этим и ушла.

И вот узнала о лечебной силе топинамбура. Знакомая повела в свой огород, еще занесенный снегом, и показала торчащие у забора стебли и листья. Нарезала их и забрала домой. Это и было мое спасение. После трех ванн колено перестало болеть, никакого «заклинивания» не почувствовала. Два года потом пользовалась листьями топинамбура и уже никаких болей в колене не ощущаю. Можно использовать сушеные или зеленые стебли и листья.

А рецепт очень простой. Возьмите 1-1,5 кг зеленой массы, порежьте на дольки 5-10 см. Положите в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь. Кипятите 20-25 минут, затем отвар процедите в ванну, корыто, таз или бочку, разбавьте горячей водой в соотношении не менее 1:5, но не более 1:7. Если есть ванна, полежите в этом зеленом отваре 10-15 минут, а затем вымойтесь с мылом. Если ванны нет, попарьте в одном тазу руки, а в другом в то же время посидите. Чтобы приготовить раствор для ванны из сырых клубней, надо взять их не меньше килограмма. Вымыть, порезать и сделать такой же отвар, как из зеленой массы.

Сушеные стебли и листья (300-400 г) отваривают 40-50 минут, процеживают через марлю. Отвар этот темно-коричневого цвета. Из сушеных клубней тоже можно делать отвары, но берется 100-150 г сухих клубней, которые варят 40-50 минут. Ванны можно принимать как ежедневно, так и с перерывами в 1-2 дня. Цикл зависит от «стажа» болезни. Одни чувствуют облегчение через 3-5 процедур, другие — через 20-30. Но имейте в виду, что после каждых 20 ванн нужно делать перерыв на 20-25 дней, и так до полного выздоровления, пишет Н. Ларионова в газете «Факт» (Балашиха Московской области).

КОЛЬРАБИ — КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ

ЭТОТ разросшийся стебель реповидной формы — растение семейства капустных, хотя внешне совсем на капусту не похоже. Цвет кольраби — от светло-зеленого до темно-фиолетового. Капусту эту знали еще в Древнем Риме. Именно у римлян и греков научились возделывать кольраби кельты. Наше слово «капуста» произошло от древнекельтского «кап» — голова. На Руси кольраби распространилась с XVI века.

В капусте много минеральных солей, особенно калия, микроэлементов (кобальт, железо, магний), витаминов. За высокое содержа-

ние витамина С ее часто называют северным лимоном.

Одна головка кольраби весом 120 г обеспечивает дневную норму витамина С. Этот овощ является профилактическим средством от всевозможных инфекционных заболеваний, способствует выведению жидкости из организма.

Кольраби выращивают даже на Крайнем Севере, не говоря уж о Средней Азии, Африке, Европе.

Кольраби едят сырой в салатах или подают с соусом. Она вкусна в тушеном, вареном и консервированном виде, пишут «Самарские известия».

Муж старше меня на 20 лет. Я все время боюсь, что скоро он постареет и наша интимная жизнь закончится. Как помочь ему, как поддержать?

Л. Ващеева, г. Тула

Отвечает психоаналитик Н. Нарицын.

Теоретически мужчина при регулярной половой жизни сохраняет потенцию до глубокой старости. И вполне может в 60 или 70 лет быть полноценным партнером. А на практике многое зависит от физиологии человека. Так что возраст тут не определяющий фактор. Возникаю-

Скажите, депульпировать зубы под металлокерамику действительно необходимо или нужно оставлять их живыми? Одни доктора говорят одно, а другие совершенно другое, и все приводят абсолютно железные доводы в пользу своей школы.

Роман Струнников

Отвечает врач-стоматолог Э. Агаджанян.

На сегодня существует две школы, которые пропагандируют противополож-

ные мнения. Немцы считают, что депульпировать зуб под металлокерамику есть преступление против нравственности и должно наказываться! Американцы считают, что если хочешь спокойной жизни себе и своему пациенту, то необходимо депульпировать все зубы и не портить жизнь себе адвокатами на случай, если разболится какой-то хоть

один живой зуб под большим металлокерамическим мостом. Учитывая тот факт, что американцы говорят это только между собой, не публикуя подобных официальных заявлений, — наверное, это означает, что они тоже понимают, что живой зуб все-таки лучше мертвого. Так что официальная версия все-таки за сохранение зуба живым.

Мечтаю прыгнуть с парашютом, но друг убеждает меня, что я переломаю себе все кости, потому что не добирю в весе. А сколько надо набрать, чтобы не бояться прыгать?

В. Шмелев, Волгоград

Отвечает зав. травматологическим отделением МГКБ № 59 И. Цыпурский.

Классическая травма парашютистов — перелом лодыжек. Его чаще всего зарабатывают при прыжках с высоты, а зимой — подвернув ногу. Чем больше вес человека, тем быстрее он летит к земле, тем большую скорость он развивает и тем сильнее удар, который приходится выдержать его ногам. Поэтому безопаснее всего в смысле травм прыгать с парашютом людям, которые не страдают избытком веса.

Это как в боксе: если тяжеловес ударит легковеса, тот просто улетит, а если удар той же силы примет на себя тяжеловес, то вся энергия удара войдет в него, сотрясая ему голову, шею и т.д. Посмотрите, что стало с Мохаммедом Али! А ведь он не так уж много ударов пропустил. Ему сейчас чуть больше 60, а он уже более 15 лет страдает тяжелой формой болезни Паркинсона.

У меня был приступ — заподозрили камень в почке. Но ничего не обнаружили. Посоветовали проверить позвоночник. Неужели можно действительно спутать такие разные болезни?

А. Петрухин, Серпухов

Отвечает врач-невропатолог медицинского центра «Клиника 31» М. Шарова.

Остеохондроз может «маскироваться» признаками самых разных заболеваний. Нередко при остеохондрозе нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника возникают так называемые абдоминальные боли — боли в области паха, мочевого пузыря, иррадирующие в мошонку, имитирующие заболевания мочевыводящих путей и расстройство в половой сфере.

Такие больные могут безуспешно лечиться от мочекаменной болезни, аппендицита, некоторых гинекологических заболеваний, в частности, от хронического сальпингоофорита.

Например, у человека возникает типичный приступ почечной колики, но при этом урологические методы обследования заболевания не обнаруживают.

При полной компрессии корешков грыжами межпозвоночных дисков пояснично-крестцового отдела позвоночника могут возникать тяжелые расстройства функции мочевого пузыря в виде задержки или истинного недержания мочи. В данном случае может идти речь и об оперативном лечении (нейрохирургическая операция).

Остеохондроз позвоночника может вызывать также различные половые расстройства, чаще это снижение потенции у мужчин или ослабление либидо у женщин. Кроме этого, у женщин могут отмечаться нарушения менструального цикла и др.

Правильный диагноз может быть поставлен только врачом при комплексном обследовании с учетом клиники и данных, полученных при диагностическом исследовании (Р-графия позвоночника, компьютерная томография, МРТ и др.).

При описанных симптомах недопустимо самолечение!

Недавно моя дочь родила ребенка, и все прошло хорошо, но беспокоит геморрой. Я слышала, что это заболевание может перейти в рак. Верно ли это?

М.И. Кривина, Орел

На вопрос отвечает врач высшей категории В. Смирнов.

Очень многих пациентов волнует вопрос: не перерождается ли геморрой в рак? Со всей ответственностью могу сказать: нет, не перерождается! Однако признаки, характерные для геморроя, могут быть сходными с симптомами, например, язвенного колита, полипа прямой кишки, заболеваний внутренних половых органов — эндометриоза и даже рака. Вот почему при проявлении ощущения распирания в заднем проходе, выделении крови при дефекации следует немедленно обратиться к врачу.

Геморрой при беременности — довольно частое явление, особенно во второй ее половине. Увеличенная матка препятствует опорожнению кишечника, и женщину начинают беспокоить запоры. Поскольку каловые массы, переполняющие прямую кишку, давят на окружающие ее кровеносные сосуды, отток крови из них затрудняется, она застаивается, сосуды при этом расширяются.



щие страхи могут быть основаны на том, что вы по какой-то причине уже видите в нем импотента, а может, ваши отношения дали трещину, интим становится прохладнее, и это вас начинает пугать.

Но если сегодня ваши отношения вас устраивают, то задумайтесь прежде всего о том, как их не испортить. Потому что даже бессознательная убежденность подобного рода может привести к тому, что ваш партнер станет импотентом. Поэтому самое лучшее — быть уверенной в том, что ваш друг сохранит свою потенцию до глубокой старости.

Моему сыну 3,5 года. Он до сих пор сосет пустышку, когда спит или смотрит телевизор, — она помогает ему сосредоточиться. В детском саду обходится без соски, но дома никакие уговоры не помогают, а дать на него я не хочу. Что делать?

Анна Махоньчик, Москва

Отвечает врач-терапевт А. Зубравин.

Соска оказывает на ребенка седативное действие — иными словами, не сосредоточивает, а отключает малыша от окружающей действительности. По той же причине, по которой ребенок просит пустышку, многие взрослые хватаются за сигарету. Но тогда следует задуматься: от каких проблем необходимо отключаться вашему ребенку преимущественно дома?

Попробуйте найти причину в вашей семье, отношениях с мужем, а если вы одинокая мать, то в вас самой. Если мама в глубине души желает, чтобы ребенок «подольше не вырос», то вследствие ее желаний малыш не расстается с соской. Дети, особенно маленькие, очень тонко чувствуют мельчайшие нюансы в настроении и желаниях родителей. Надежной заменой пустышке станет ощущение благополучия в семье.

в результате увеличиваются геморроидальные узлы.

Сразу после родов заболевание обостряется, так как большое физическое напряжение во время потуг вызывает нарушение кровообращения в сосудах малого таза. Чтобы избежать развития геморроя, беременной женщине необходимо следить за работой кишечника, не допускать запоров. А для этого нужно есть много овощей, фруктов, молочнокислых продуктов, а вот острые блюда, специи и приправы нужно исключить. Если разрешит врач, можно ставить клизму или принимать слабительные.

Мне скоро рожать. Моя бабушка усиленно внушает мне, что во время родов кричать нельзя, иначе «можно спугнуть ребенка криком», и тогда могут быть у малыша психические отклонения. Неужели это правда?

Галина Коновалова, г. Красногорск

Отвечает врач-гинеколог А. Мусатова.

Некоторые акушеры советуют женщинам не кричать во время родов, говорят, что родить с криком легче. Но ведь крик крику рознь. Есть созвучие, которое способствует родам. Например, звуки «у» или «о» помогают раскрытию шейки матки, особенно если мама представляет себе в это время, как звуковые вибрации создают поток, раскрывающий ее матку легко, как лепестки цветка. Согласитесь, что это ничего общего не имеет с истошным криком: «Ай, мамочки, когда же это кончится! Не надо мне ничего, не хочу рожать! Сделайте мне укол!»

Подобные крики отнимают у ребенка силы, необходимые для того, чтобы родиться. Он в отчаянии, потому что в самый трудный момент мама вдруг забыла о нем. А ведь ему намного страшнее и больнее, чем ей.

Считается, что до 40 лет мы теряем зубы из-за кариеса и его осложнений, а в более зрелом возрасте лишаемся зубов в связи с заболеваниями десен. Что это за заболевания и как их избежать? Какие лечебные мероприятия оказывают больший эффект?

С.М. Бояринов, г. Тверь

Отвечает врач-стоматолог А. Пучкова.

Это пародонтит и пародонтоз. Отличительные признаки пародонтита — расшатанность зубов, их смещение, боль, значительное количество назубных отложений (зубной камень, мягкий налет, пищевые остатки). Для пародонтоза характерна устойчивость зубов даже при значительном обнажении корней.

Первопричиной развития воспаления является микробный зубной налет. Факторами, способствующими образованию микробного налета, являются недостаточное самоочищение зубов вследствие неудовлетворительного ухода за зубами, а также изменения качественного и количественного состава слюны, например уменьшение слюноотделения. В процессе минерализации налет превращается в зубной камень, образование которого утяжеляет воспалительный процесс. Среди общих факторов, создающих предрасположенность к возникно-

ванию воспалительных заболеваний — сахарный диабет, нарушения гормональной функции половой системы, нервно-сосудистые болезни — олигофрения, ревматизм, нарушения обмена веществ, болезни почек.

Первое, что нужно сделать, это устранить местные раздражающие факторы. Качественно удалить зубные отложения может только врач. Удаление назубных отложений стоматологом должно проводиться тщательно с последующим полированием поверхностей зубов с помощью паст специального состава. В комплексное лечение входят инъекции алоэ, витаминов в область десны, вакуумный массаж и так далее. На поздних стадиях необходимо хирургическое вмешательство. Пародонтит, если только это не крайняя степень болезни, когда зубы буквально вываливаются, раскисаясь во всех направлениях, вылечить можно. Пародонтоз же принято считать неизлечимой патологией. Здесь важно остановить процесс на имеющейся стадии.

Слышала, что при аритмии часто помогают какие-то нетрадиционные средства. Моей сестре, например, доктор посоветовал пить уголь. У меня такой же диагноз. Могу ли я без рекомендации врача применять уголь?

Зинаида Коваленко, г. Саратов

Отвечает врач-терапевт А. Зубрагин.

Каждый человек должен время от времени принимать угольные таблетки, чтобы выводить яды из организма и подпитывать его, ведь уголь содержит минеральные вещества и микроэлементы. Принимать их надо на голодный желудок по одной таблетке на ночь.

Все кругом какие-то нервные, раздражительные стали. Зима, что ли, так на людей действует? Я тоже чувствую повышенную возбудимость, даже агрессию. Как держать себя в равновесии?

Г. Васина, г. Челябинск

Отвечает фитотерапевт А. Соколовский.

Канадский психиатр А. Хоффер винит в этих метаморфозах гипогликемию — резкое снижение уровня сахара в крови. Обычно это происходит, когда организм перенасыщается углеводами. Если вы употребляете слишком много сладкого и мучного, то такая пища резко насыщает сахаром кровь, в огромных количествах вырабатывается инсулин в организме. А затем его уровень быстро снижается, приводя к гипогликемии. А это приводит к депрессиям, раздражительности, сексуальным расстройствам, апатии. Чтобы избежать этих проблем, нужно разнообразить пищу. Побольше употребляйте отрубей, капусты, овощных салатов, словом, как можно больше

продуктов, богатых клетчаткой. Тогда у вас и настроение будет отличное, и здоровье крепкое, и фигура на высшем уровне.

Я с детства пела в вокальной группе. А теперь часто теряю голос. Как только меня ни лечили, а голос все равно не восстанавливается. Может, стоит отказаться от лекарств и попробовать народные средства? Посоветуйте.

Л. Строй, Москва

Отвечает травник-целитель В. Павлова.

Восстановить голос поможет старый, но малоизвестный рецепт, с помощью которого вы можете приготовить целебное снадобье. Смесь готовится так: немного свежей капусты мелко нашинковать и пропустить через чесночницу (перемолотой капусты должно получиться с горсточку), перемешать с одной чайной ложкой меда и оставить так на десять минут, затем отжать сок через марлю (получается около трех глотков) и выпить. Сок капусты с медом пейте по утрам, маленькими глотками, натошак в течение пяти дней.

Мне 29 лет. Мы с мужем хотим иметь детей, но сейчас у нас другие проблемы, в основном финансовые. Не будет ли поздно рожать после тридцати?

Ирина Георгиевская, г. Дубки, Московская область

Отвечает врач-психотерапевт Н. Наричин.

Разумеется, все зависит от конкретной конституции женщины, от различных условий, от того, готова ли она стать матерью. По мнению гинекологов, беспрепятственная беременность и легкие роды проходят скорее у молодых мам, чем у тридцати-сорокалетних женщин.

Если женщина делает карьеру, а потом хочет родить — в таком случае только от нее будет зависеть, в каком



физическом состоянии она придет к этому моменту. Поэтому если вы планируете родить в зрелом возрасте, то прежде всего займитесь своим здоровьем. Не курите и не пейте, хотя бы в течение трех лет, сохраняйте эластичность мышц с помощью зарядки, не набирайте лишний вес — и тогда вы легко станете матерью. Хорошо бы посоветоваться еще с терапевтом и психологом, изучить тему «поздних детей».

РУССКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ

В ЛЮБОМ медицинском справочнике вы прочтете: бурсит — болезнь хирургическая, лечение ее заканчивается, как правило, иссечением суставной слизистой сумки вместе с оболочкой. Но у каждого третьего оперированного пациента, по статистике, наблюдаются устойчивые рецидивы болезни. Значит, повторные операции? А ведь бурсит достаточно распространенное заболевание спортсменов, артистов балета, рабочих, которым в силу необходимости приходится опираться на колено или локоть. Страдают бурситом и просто «неудачники», у которых через лимфу или кровь в область сустава попали гноеродные микробы.

Полный покой конечности, физиопроцедуры, антибиотики и даже гормональные препараты не устраняют причины болезни. После нескольких лет безуспешного лечения больной обычно соглашается на хирургическую операцию.

Так вот, бурсит, даже хронический, излечим! А поможет справиться с упрямым недугом большой лопух, в простонародье называемый репейником.

Интересно, что лопух — азиатское растение. На Руси он появился после татаро-монгольского нашествия, проделав путь в несколько тысяч километров на лошадиных хвостах и шерстяных покрывалах татарских юрт. Гораздо позже, в начале девятнадцатого века, лопух перекочевал в Западную Европу с обозами русской армии, преследовавшей Наполеона. Таковы известные нам исторические штрихи к его портрету.

Но вернемся к практической стороне дела. Следует особо отметить, что лопух — двухлетнее растение. Так уж распорядилась природа, что только поздней осенью (октябрь-ноябрь) первого года жизни и ранней весной (конец апреля — начало мая) второго года в корнях лопуха накапливается максимальное количество целебных веществ. И если вы заболели летом или зимой, запаситесь терпением — официальной фармакопеей корень лопуха лекарственным сырьем не признан, и в аптеках страны вы его не найдете.

В лечебных целях корни лопуха заготавливают в сухую погоду, по возможности в новолуние. В таких корнях содержится максимальное количество биологически активных веществ. Это вовсе не означает, что их корни нельзя добывать на третий день после дождя или, к примеру, в полнолуние. Просто в этом случае желательный эффект будет достигнут за счет большего числа процедур.

Очищают корни от почвы вручную. Нельзя использовать жесткие щетки — ими можно повредить наружную кору, а ее целостность является гарантией целебной силы корня. Не заготавливайте корни возле автодорог,

в них могут концентрироваться вредные для организма компоненты выхлопных газов. Не промывайте корни водой, так как при этом резко снижается их биологическая активность и нарушается биополе.

Сушить корни лучше на кухне под потолком, где температура воздуха достигает 40° С. Толстые корни разрезают вдоль на две-четыре части. За время сушки (6-8 суток) корни теряют до 80% своего первоначального веса. Сухие корни при правильном хранении сохраняют свои свойства до трех лет.

Перед употреблением корни лопуха очищают от пыли и частиц почвы зубной щеткой, измельчают кусочками по 1-3 мм и ежедневно готовят свежий отвар. Для этого столовую ложку (20 граммов) измельченных корней засыпают в небольшую эмалированную кружку, заливают стаканом воды, закрывают крышкой, кипятят на слабом огне 10 минут, настаивают в тепле 30-40 минут, затем отвар сливают в чистую посуду.

Смоченную в отваре и слегка отжатую хлопчатобумажную ткань или марлю накладывают на больной сустав или поверхность тела в 4-6 слоев, поверх кладут компрессную бумагу и укутывают ватой или шерстяным шарфом на ночь. После каждой процедуры ткань или марлю обязательно следует стирать с мылом и высушивать или заменять новой.

Чтобы полностью избавиться от застарелого бурсита, достаточно 20-25

Из вымоченных корней лопуха готовят супы, жареные и печеные употребляют как овощи, сушеные размалывают в муку и готовят из нее котлеты и лепешки.

таких незамысловатых ежедневных процедур. В редких случаях курс лечения приходится повторять. Но непременным условием выздоровления является относительный покой сустава. Это означает, что спортсменам и артистам балета придется отказаться от своих профессиональных обязанностей хотя бы на месяц.

С помощью компрессов из отвара корня лопуха вы сможете также избавиться от подагры, артрита, пяточной шпоры, болей в суставах и конечностях, от трофических язв голени, многих кожных заболеваний и даже от ревматизма.

Не расстраивайтесь, если на коже, на месте компресса, вдруг появится мелкая розовая сыпь. Это репейник сигнализирует об окончании курса лечения, а в редких случаях — о биологической несовместимости с организмом пациента. Такая сыпь исчезает без следа через 2-3 дня.



Но это не все. При приеме внутрь отвара из корня лопуха отступают такие недуги, как сахарный диабет, атеросклероз, почечно-каменная болезнь, камни желчного пузыря, отеки, водянка, гастриты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, запоры. Кроме того, корень лопуха обладает мочегонными и противовоспалительными свойствами, нормализует нарушенный обмен веществ, является достаточно сильным стимулятором центральной нервной системы и показан при астении, применяется как кровоочистительное средство.

Интересно, что в публикациях по фитотерапии появляется все больше сообщений о ярко выраженных противоопухолевых свойствах лопуха. Это хорошо согласуется с данными самой древней на земле тибетской медицины и с недавними исследованиями американских фармакологов.

У читателя может возникнуть вопрос: не ошибочны ли рекомендации о приеме внутрь отвара из немытого корня лопуха? Но вспомните: все травы, применяемые в народной медицине, не подлежат промывке, хотя на их поверхности хватает пылинок, частиц почвы и других примесей. Десятиминутное кипячение, помноженное на антибактериальную активность, гарантирует высокую степень стерильности отвара.

Среди лекарственных растений, пожалуй, не сыскать другого представителя с таким богатым букетом целебных свойств, каким обладает репейник. И тут всерьез задумаешься: не оттого ли японцы такие деловые и умные, что вместо картошки употребляют в пищу, причем регулярно, замороженные корни лопуха, пишет «Помоги себе сам».

ЦЕЛЕБНАЯ ГЕРАНЬ

Если вы «поселили» у себя дома душистую герань, то считайте, что приобрели в ее «лице» целую аптеку. Эта ароматная красавица с резными светло-зелеными листьями обладает множеством лекарственных свойств.

Те, у кого часто «стреляет» в ушах, знают: при первом же «выстреле» надо сорвать свежий листочек душистой герани, измять его до появления сока и засунуть в ушной проход. Делать это лучше всего на ночь, да еще косыночкой ухо завязать. К утру боль как рукой снимет.

Но герань помогает не только при отите.

Полезна душистая герань и тем, кто страдает от отложения солей. При по-

дагре и почечно-каменной болезни используют такой отвар: 1 ст. ложку измельченной герани заливают 1 стаканом кипятка и кипятят на слабом огне 5 мин. Потом охлаждают, процеживают и принимают по 1-2 ст. ложки во время обеда.

Если у вас «нервные проблемы», опять поможет герань. Залейте 2 ст. ложки свежих листьев стаканом кипятка и дайте настояться час. Потом процедите и пейте по трети стакана 3-4 раза в день. Душистая герань избавит даже от тика. Чтобы предотвратить непроизвольное подергивание мышцы, прикладывайте к ней листья герани, прикрыв их сверху льняной тканью и шерстяным платком. Когда листья завянут или высохнут, замените их свежими.

При любых воспалительных болезнях горла полезно полоскание отваром душистой герани. Помогает это и при стоматите. Навар из листьев герани снимает зуд и отеки при экземе, подсушивает кожу. Для этого горсть свежих листьев залейте 2 стаканами кипятка и варите на малом огне в течение часа. Когда навар остынет до средней температуры, намочите в нем льняную или хлопковую салфетку и приложите к больному месту. А еще лучше — делать в этом отваре ванночки по 5 мин.

Полезен даже запах душистой герани. Он отпугивает мух и комаров. Отравляясь в лес на прогулку, натрите открытые места спиртовой настойкой герани. А если вы разложите сухие листики по шкафам, то отобьете у моли все желание разбойничать в эти местах, утверждает врач-натуропат Н. АЛЕКСЕЕВА в «Сельских просторах» (г. Губкин).

ЛАКОНОС ХОРОШ В НАСТОЙКЕ

Если у вас разболелось горло, одолел сухой кашель, попробуйте применять настойку или отвар из корней и травы лаконоса. Этот представитель флоры Северной Америки хорошо прижился и у нас. Он сравнительно морозоустойчив, влаголюбив. Густо облиственные побеги на зиму отмирают. Предпочитает расти в тени, так как яркое солнце губительно действует на его листву. В нашей местности хорошо себя чувствует и быстро растет. Цвести начинает со второй половины июня до августа белыми цветами, собранными в кисти, напоминающие «свечи» каштана. Хороший медонос, пчелы его активно посещают.

Лаконос имеет мощное корневище, поэтому его прозвали американским корнем. При первых морозах срезаю надземную часть растений и прикрываю корни перегноем (можно и торфом, листвой).

Лаконос применяю при радикулитах, полиартритах. Для этого готовлю настойку. Беру 0,5 стакана высушенного корня, одну столовую ложку прополиса и 0,5 л водки. Настаиваю в темноте до 10 суток при комнатной температуре. Для усиления действия настойки можно добавить 0,5 стакана свежесобранных цветков сирени. Настойку применяю как противовоспалительное и обезболивающее. Рекомендую ее для полоскания горла при фарингитах и тонзиллитах.

Для этого беру одну столовую ложку настойки на стакан теплой подсоленной воды.

Лаконос нашел применение как отхаркивающее, мочегонное, противоглистное и слабительное средство в виде отваров листьев и корней. Из корня лаконоса готовят препараты ангиноль, мерифит, применяемый для лечения ангина и фарингитов, аскофит и фитолакцин для лечения радикулитов и полиартритов.

Гомеопаты применяют вытяжку из свежих корней фитолака при ревматизме, радикулите и болезнях горла. Имеются наблюдения, что отвары ягод лаконоса способствуют снижению артериального давления в началь-

ных стадиях гипертонической болезни.

Сок ягод можно использовать как пищевой краситель при квашении капусты, при приготовлении кремов и соков. Крупные листья охотно поедаются животными.

Фитолак декоративен, радуя обилием цветов и темно-фиолетовыми, точно лакированными, ягодами до поздней осени. Хорошо выглядит в одиночных посадках на газонах в окружении бархатцев или резеды. Засушенные ягоды с ветками красивы в зимних букетах.

Птицы охотно посещают лаконос, ягоды нужно защищать полиэтиленовыми мешочками, предупреждает Н. ПАРШИН в газете «Сельская жизнь».

ВЕСНОЙ РАСЦВЕТАЕТ ВИШНЯ

Кто не знает это замечательное деревце. Весной оно все покрывается цветами, как белым кружевом, а летом дает удивительные плоды.

Плоды вишни содержат сахара, инулин, органические кислоты, главным образом, лимонную и яблочную, дубильные вещества. В семенах содержится жирное масло, имигдалин и эфирное масло. В коре вишни найдены дубильные вещества, гликозиды, лимонная кислота. В листьях также установлено наличие лимонной кислоты, дубильных веществ, кверцетина, амигдалина и кумарина.

Из свежих плодов, вместе с косточками, готовят вишневый сироп, который применяется для улучшения вкуса микстур и других жидких лекарств. Он же входит в состав прохладительных напитков. Плодоножки вишни в виде отвара применяются как мочегонное средство при затрудненном мочеиспускании, водянке, камнях в почках и моче-

вом пузыре, заболеваниях суставов, а также при поносах. Для приготовления отвара берут 10 г сырья на стакан воды и кипятят 20 минут.

В народной медицине вишневый сок применяют как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей и, в частности, при трахеитах и бронхитах, а водный настой из мякоти плодов — как жаропонижающее и освежающее средство при простудных заболеваниях и для улучшения аппетита. Этот же настой плодов рекомендуется для уменьшения процессов брожения в кишечнике и как нежное слабительное.

При хронических колитах или как противопроносное средство назначают отвар из молодых веток вишни. Этот же отвар применяют в комплексе с другими препаратами для лечения атонии кишечника. Свежие листья вишни применяют при наружных кровотечениях, повреждении слизистых оболочек, кожных покровах, носовых кровотечениях.



Следует остерегаться в большом количестве семян вишни, так как содержащийся в них амигдалин в организме разрушается с выделением синильной кислоты, что может привести к отравлению, пишет «Рабочий край».

ДОЛЖНО ЛИ «БЫТЬ МНОГО ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА»?

МУЖЧИНЕ свойственно философски относиться к размерам своего тела. В конце концов кто сказал, что это не мой настоящий вес? Вообще, стоит ли называть болезнью это состояние организма — ведь в течение веков представления о том, насколько полным может быть мужчина, различались. Когда-то вес в сто килограммов считался признаком здоровья, и вообще — «хорошего человека должно быть много». Но неумолимая статистика свидетельствует, что ожирение остается одним из главных факторов риска при множестве заболеваний, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях и сахарном диабете.

Ожирение очень распространено в развитых странах, в США оно уже давно объявлено проблемой общенационального масштаба. Заболеваемость ожирением растет во всем мире, особенно в развитых странах, включая и детскую заболеваемость (в США ожирением страдает 30% детей).

Исследования показали, что если индекс массы тела (основной показатель степени ожирения — масса тела, деленная на квадрат роста) у человека равен или превышает 40, риск преждевременной смерти, то есть смерти от сопутствующих заболеваний, увеличивается в три раза.

ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ

Жировая ткань в организме выполняет не только запасающую функцию. Здесь откладываются излишки калорий. Место это надежное, вместительное — природа снабдила нас этим защитным механизмом для того, чтобы мы могли позволить себе некоторые вольности в рационе. Но мы часто используем этот механизм так, что он начинает давать сбои. Жировая ткань достаточно чувствительна к изменению режима, нервной деятельности и гормональному уровню.

С научной точки зрения, мы толстеем оттого, что энергозатраты не соответствуют энергопотреблению, то есть количеству энергии, которое человек потребляет с пищей, больше, чем коли-



чество энергии, необходимое на поддержание жизнедеятельности, физическую и умственную работу. Вследствие этого излишки энергии превращаются в жировую ткань. Ожирением обычно страдают те, кто любит «перекусывать», особенно любители

то, насколько генетическая предрасположенность скажется на нашем весе, определяем мы сами — своим образом жизни.

И еще один важный момент: чтобы похудеть, совсем не обязательно голодать. Гораздо важнее питать-

Недавно ученые обнаружили в клетках головного мозга белок, отвечающий за чувство насыщения

американского «фаст-фуда» — высококалорийной жирной пищи.

Очень важно отметить, что ожирение может быть и симптомом некоторых заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ.

ВИДЫ ОЖИРЕНИЯ

Толстеют все по-разному. Кому-то достаточно несколько раз вкусно поесть, и лишние килограммы дают о себе знать, а у кого-то это происходит незаметно, годами. Часто люди толстеют на сидячей работе; особенно если она связана с нервными перегрузками, при этом им легко восстановить форму во время отдыха.

Решающее значение в мужском ожирении имеет, конечно, не столько состав нашего меню, сколько конституция нашего тела и состояние наших нервов. При чем кто-то во время стресса худеет, а кто-то, наоборот, набирает вес.

Большое значение имеет наследственность. Однако

ся регулярно, не нарушая ритма, которому подчинен организм. Питание должно быть энергетически достаточным (соответствующим энерготратам).

Основные факторы, предрасполагающие к ожирению: наследственность, низкая физическая активность, неправильное питание, эмоциональные нарушения, депрессия, алкоголизм, прекращение курения, прием антидепрессантов.

КАК НУЖНО ХУДЕТЬ?

● Соблюдайте общий режим. Постарайтесь исключить факторы, которые заставляют вас толстеть. Если вас ежедневно приглашают на банкеты — исключите банкеты, если вы целый день питаетесь бутербродами — перейдите на нормальную пищу.

● Если вы бросаете курить, то следует помнить, что, возможно, вскоре вы начнете набирать вес. И подготовиться к этому нужно заранее: начните заниматься спортом.

● Как правило, ожирение возникает в сочетании с другими заболеваниями, которые нужно учитывать при похудении. Поэтому если у вас язвенная болезнь, холецистит, атеросклероз или любое другое хроническое заболевание, то выбирать диету и спортивный режим нужно с поправкой на состояние вашего организма.

● Надежда на какой-то отдельный способ похудения обычно не приводит к хорошим результатам. Нельзя похудеть, рассчитывая на диету, но не думая о движении.

Помните: однажды набрав лишний килограмм, организм уже изменил предел своего веса. И он все время будет пытаться вернуться к нему. Поэтому лучше не худеть, а поддерживать нормальный вес тела.

Современная жизнь устроена так, что нас все время провоцируют на ожирение — проблемы, застолья, нарушения режима. Противостоять этому нелегко, и, увы, с этим нельзя справиться одним волевым решением. Чтобы вес не был для вас постоянным источником беспокойства, следует противопоставить ему хорошие привычки — бассейн, велосипед, легкую и здоровую пищу. А хорошее настроение, бодрость и радость могут стать для вас лучшей наградой за утраченные калории.

ЭТАПЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

1. Обратитесь к специалисту.

2. Врач назначит вам диету, включающую ограничение потребления калорий, определение состава пищи, время приема пищи и т.д. (диету всегда подбирают индивидуально).

3. Увеличивайте свою физическую активность. Но помните, что нерегулярные занятия физкультурой, напротив, способствуют ожирению.

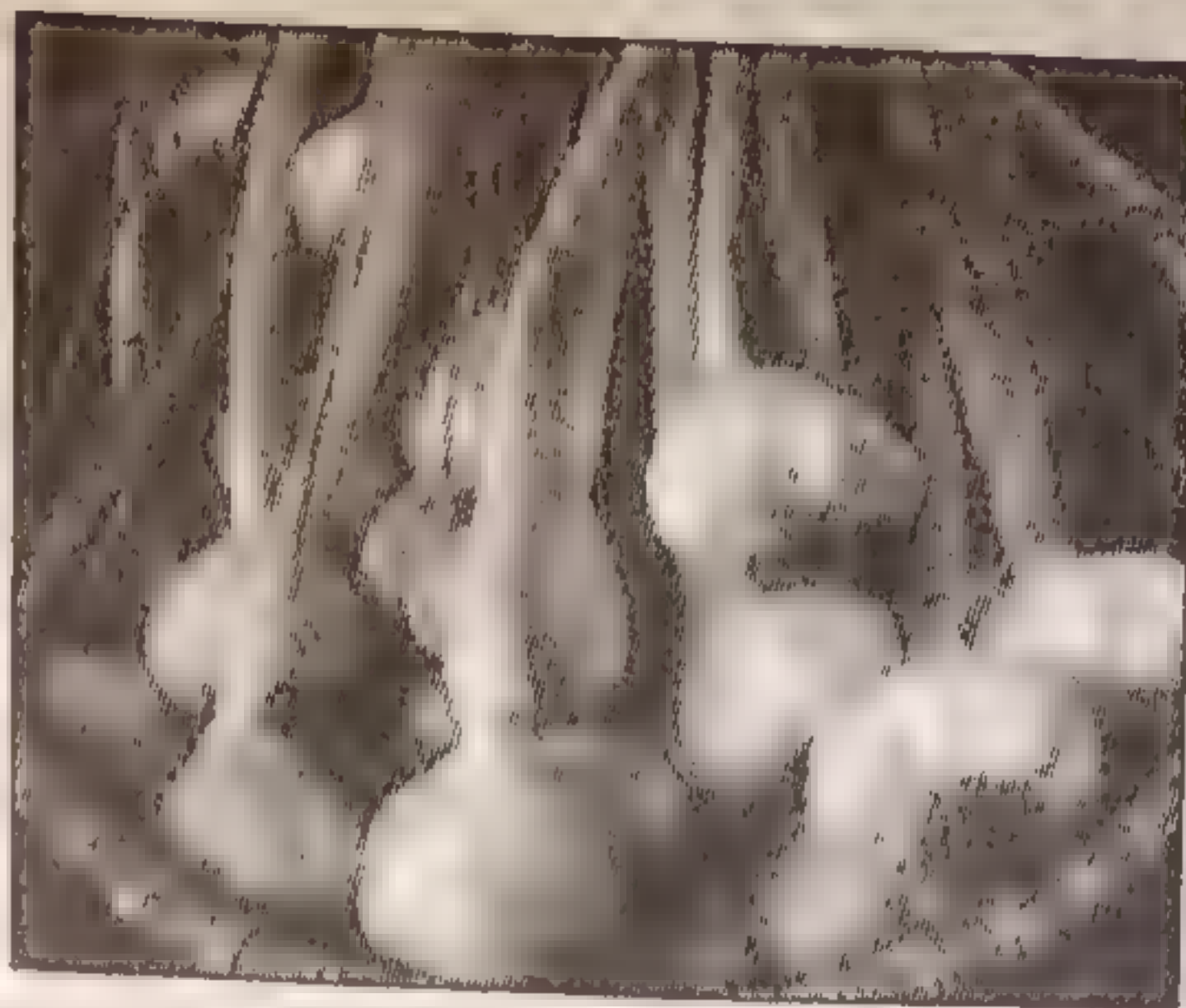
4. Часто бывает необходимость в психотерапии.

5. Очень важно понимать, что процесс похудения — это не просто сброс лишних килограммов, но и дальнейшее поддержание соответствующего веса, пишет журнал «Береги себя».

ТВОЙ ДРУГ — ЧЕСНОК

СОБИРАЯ урожай чеснока, не забудьте, что заготавливаете не столько овощ, сколько лекарственное растение. Так его воспринимали в далеком прошлом финикийцы, греки, римляне, наделив пахучий овощ особыми магическими (для отпугивания злых духов) и исцеляющими свойствами. Мы в наш просвещенный век рассматриваем чеснок не как специфическое лекарство от какой-либо определенной болезни, а как общеукрепляющее средство при снижении работоспособности, для профилактики болезней сосудистой системы, при нарушениях работы желудка и кишечника, плохом сне и при повышенном давлении. Особенно показан чеснок при процессах брожения, метеоризме, сопровождаемых спазмами. А благодаря тому, что он расширяет сосуды и прежде всего сосуды ног, мозга, сетчатки глаз, улучшается кровоснабжение органов, замедляется старение организма в целом. Помимо этого, чеснок снижает уровень холестерина в крови.

В народной медицине чеснок — признанное средство при бронхите и коклюше. В этом случае дают свежий чесночный сок, толченый чеснок в молоке с медом или приготовленный по старинному рецепту сладкий чесночный взвар. Для его приготовления 5 зубчиков чеснока надо растолочь или тонко нарезать и смешать с 5 чайными ложками сахара. Затем, добавив воды, довести до кипения, дать настояться около 5 минут и процедить. Пить по ложке в течение дня при кашле. Желудок и кишечник чесноком лечить еще проще — съедай-



те по 5-10 зубчиков в день, если находитесь дома, или же принимайте готовые препараты, лишенные запаха (эти рекомендации подходят не всем. — Ред.).

В 1971 г., исследуя один из тибетских храмов, археологи обнаружили глиняные таблички с текстами. Расшифровка их дала нам еще один рецепт с использованием чеснока для омоложения организма. Рецепт очень прост. Очистить 350 г чеснока, мелко порезать и растереть деревянной либо фарфоровой ложкой, а затем взять 200 г из полученной массы (сверху, где больше сока), положить в стеклянный или глиняный сосуд, залить 200 г спирта и плотно закрыть. Настойку выдержать в темном прохладном месте 10 суток, затем процедить через плотную ткань: отжать и оставить еще на 2-3 дня. Принимать с холодным молоком 3 раза в день за 20 мин. до еды. (См. таблицу).

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ

День приема	Количество капель		
	завтрак	обед	ужин
Первый	1	2	3
Второй	4	5	6
Третий	7	8	9
Четвертый	10	11	12
Пятый	13	14	15
Шестой	15	14	13
Седьмой	12	11	10
Восьмой	9	8	7
Девятый	6	5	4
Десятый	3	2	1

С 11-го дня принимать по 25 капель с молоком 3 раза в день до еды, пока не будет выпита вся настойка. Повторный курс — не раньше чем через 5 лет.

А вот рецепт очень вкусного и полезного чесночного супа. Пять-шесть крупных зубков порезать на очень тонкие «лепестки» и поджарить на растительном масле до прозрачности. Залить 3/4 л крепкого мясного бульона и вскипятить. Снять с огня, влить в суп два взбитых яичных белка. Желтки взбить отдельно с двумя столовыми ложками яблочного уксуса и затем влить их в суп. Перед подачей на стол добавить зелень, перец и посолить; подать гренки. Суп особенно полезен при упадке сил, анемии, для выздоровления больных, пишет К. Альшимари в газете «Вереница» (п. Усолье-Сибирское).

ЛЕЧЕНИЮ ПОДДАЕТСЯ

Что это за болезнь — рассеянный склероз? От чего он происходит и как его лечить?

Ольга С., г. Таганрог

Рассеянный склероз — заболевание центральной нервной системы. Причина болезни пока врачам неизвестна.

Большая часть нервов в организме покрыта оболочкой из жирового вещества — миелина, которая обеспечивает эффективную передачу электрических сигналов — нервных импульсов.

Болезнь возникает из-за того, что защитные оболочки воспаляются и частично разрушаются, нервные импульсы не передаются. Как следствие — потеря мышечной координации, нарушение зрения, недержание мочи. Облегчить страдания больного сможет «аппликатор Кузнецова». Он активизирует биологические точки на ногах, улучшает кровообращение. Поможет больным массаж, полезны плавание, гимнастика на растяжение, хождение босиком. Существенную помощь оказывает и апитерапия (лечение пчелиным ядом), укусы пчел — 2 сеанса в неделю. Курс лечения — 6 месяцев. Иногда апитерапия может вызывать обострение аллергии. Поэтому болезни способствуют молочные продукты, кофеин, дрожжи, уксус, вино.

Необходима диета из продуктов растительного происхождения. Обязательно употребление бобовых и растительного масла. Линолевая кислота, которая встречается в подсолнечном масле, облегчает течение болезни. Хороши печень трески, большие дозы витаминов. Ограничьте употребление мяса, маргарина, животного масла.

Необходимо пить отвар мордовника круглоголового. Для этого 2 чайные ложки травы заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 8-10 часов. Пить в течение дня за 3-4 приема. Курс лечения повторить через 2-3 недели. Этот рецепт поможет приостановить развитие болезни, пишет «Газета Дона».



СБОР

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ

Цветков ромашки аптечной 100 г

Травы зверобоя продырявленного .. 100 г

Цветков бессмертника песчаного ... 100 г

Почек березы 100 г

Смесь размельчают в кофемолке или ступке и сохраняют в хорошо закрытой эмалированной или фарфоровой посуде. Готовят настой: 1 ст. л. смеси заливают 500 мл кипящей воды (как чай), настаивают 20 минут и процеживают. Принимают по **стакану с 1 чайной ложкой меда** утром (за 15-20 мин. до еды) и вечером (после еды); так используют всю смесь — 400 г. Лечение повторяют **через 5 лет**.

Очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает обмен веществ, делает все сосуды (особенно кровеносные) эластичными, что предупреждает **стенокардию, инфаркт, склероз, образование опухолей**, ликвидирует **шум в голове**, улучшает **зрение, омолаживает** весь организм.

Нина Григорьевна, г. Тверь

50 ЛЕТ ВРАЧЕЙ НЕТ

Иван Васильевич Кульков — 80-летний «старец» (1922 г.р.), будучи пенсионером по старости с 1977 года, по сей день работает инспектором-ревизором УВД Пензенской области. Не так давно получил от своего начальника генерал-майора Тулякова благодарность «за добросовестное исполнение служебных обязанностей».

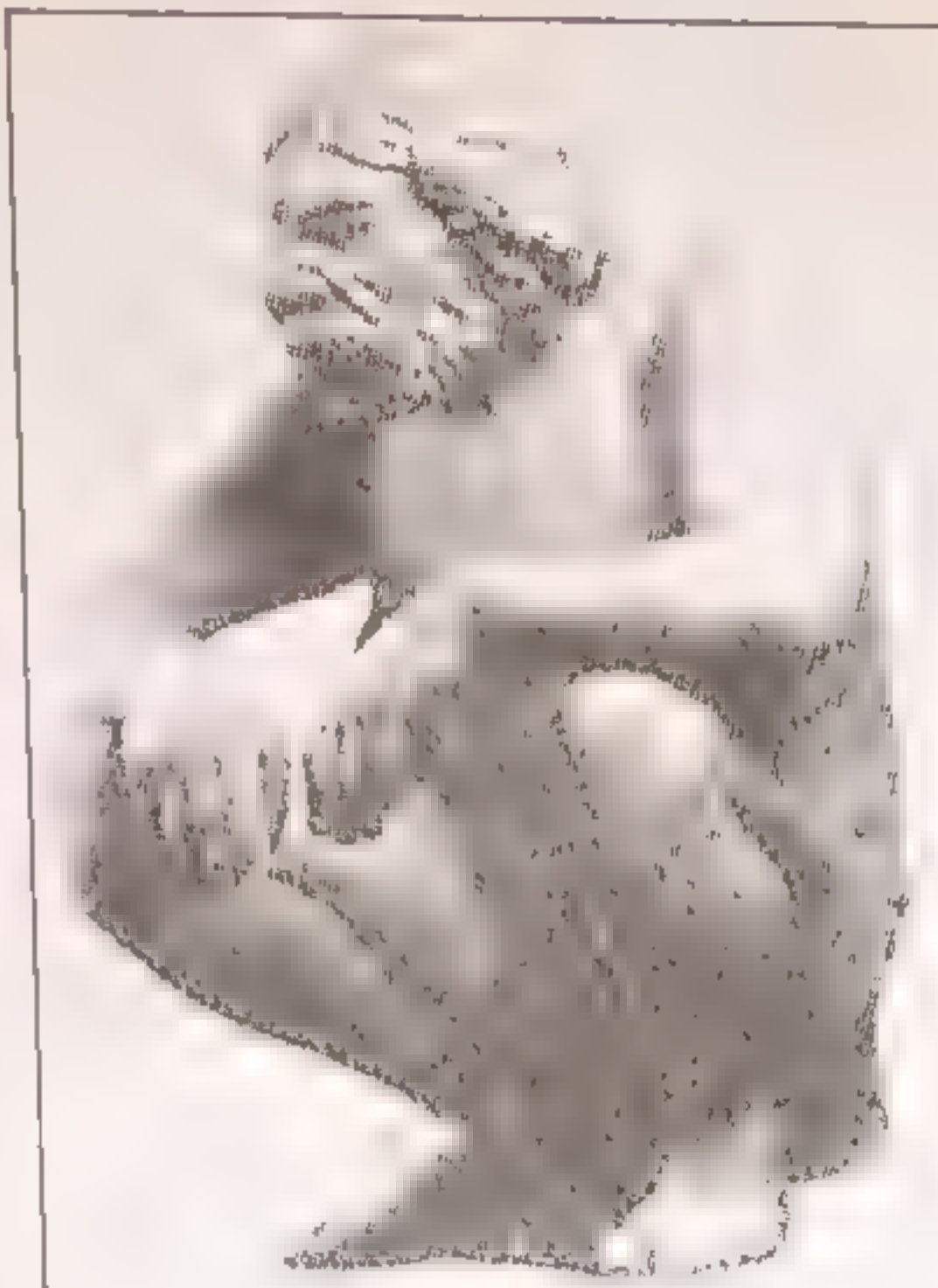
РАБОТОСПОСОБНОСТИ и отменному здоровью долгожителя помогает, как он сам говорит, самомассаж внутренних органов — во время сидения на корточках в «позе орла» в наглядном месте. Послушаем его самого.

— Друзья моей юности были намного здоровее меня. Но многих из них уже нет в живых, а я до сих пор работаю, хотя дорожка моя побегала к 90 годам. И не боюсь уже 50 лет.

Открыть «секрет молодости» мне помог случай. Осенью 1941 года война застала меня в семи километрах от города Пугачева Саратовской области — там находилась воинская часть, в которой я служил. И вот однажды несколько солдат и я заболели — у всех начались жуткие... запоры. Тому, кто не испытывал этой «радости», это покажется смешным и пустяковым. Нам же было не до смеха: мучили тошнота, изжога, боли в животе, раскалывалась голова... Идет война, где-то наши ровесники погибают героями, а мы «погибаем» у сортира...

Командир части, хотя и не принимал нашу болезнь всерьез, за доктором в районную больницу все же послал. Тот приехал, прописал слабительное. И... прочитал новобранцам лекцию о вреде запоров.

«Чтобы кишечник работал как часы, его нужно постоянно массировать», — сказал эскулап. В тот момент у меня и родилась идея — ежедневно тренировать брюшной



пресс, чтобы не доводить себя до безобразия. Упражняться и, пардон, испражняться начал ежедневно.

Суть метода такова:

«Ежедневно нужно делать обязательные напряжения мышц живота — не менее 50 раз за один прием. Рекомендуемая поза — сидя на корточках, сразу после опорожнения кишечника. При этом следует задерживать дыхание. Таким образом осуществляется самомассаж всех внутренних органов, в них усиливаются токи крови и лимфы. Органы лучше выполняют свои функции, и тем укрепляется здоровье человека. Единственное противопоказание — при кровотечениях (у женщин в период менструации, у мужчин — при тяжелой форме геморроя). И нечего стесняться деликатности вопроса, ибо в условиях

пропаганды секса и прочих извращений мой сказ о самомассаже внутренних органов человека есть нежное щекотание!

Прошло и 20, и 40, и 60 лет, многие вокруг меня болеют, а я держусь огурцом, никакая хворь, тифу, тифу, меня не берет. За эти годы даже простудой ни разу не болел. Весь секрет в том, что прессом производится массаж всех внутренних органов: сжимаются кишки, печень, поджелудочная железа и даже, я так считаю, сердце. В результате — ток крови в этих органах усиливается, и они при выполнении своих функций работают значительно лучше.

Вот я и подумал: неприлично быть настолько здоровым среди своих сверстников и решил пропагандировать свой метод оздоровления. В Братске, где я тогда работал, прочитал своим сослуживцам настоящую лекцию о своем методе. Многие скептически ухмылялись, не верили: «А если есть какие-то противопоказания при запоре?» Я им: «Никаких противопоказаний у этой системы нет». Я не стеснялся рассказывать о своем методе всем. И те, кто меня послушал, начали заниматься самомассажем внутренних органов, стали долгожителями. Теща моя прожила 93 года, сестра — до 91 года, жена, если бы не нервные болезни, прожила бы и до ста. К сожалению, не все мои знакомые поверили в эту систему оздоровления. К примеру, директор школы, постоянно жалующийся на слабость в теле, не послушался меня. Я ему: «Делай вот так упражнения...» А он: «Да ну. У меня дочь — врач, она бы посоветовала» И умер шесть лет назад.

МАССАЖ ОТ УСТАЛОСТИ

МОЯ РАБОТА связана со стрессами. Я работаю кассиром. Иногда в моей работе бывает перерыв — нет покупателей, и тогда я отдыхаю. Случайно в один из таких перерывов нашла способ снимать стресс при помощи легкого массажа. Я поглаживаю места над бровями и переносицу. Поглаживаю сначала нежно, а потом с небольшим усилием. Делаю я так 5 минут. Не знаю, как это объяснить физиологически, но ко мне возвращается хорошее настроение и легкость.

Л. Сергеева

ПОЛЫНЬ ЛЕЧИТ КОЖУ

У МЕНЯ вся семья страдает кожными заболеваниями. Как-то ехала я с одной бабушкой, на руках у меня вертелась дочка, ей было тогда 6 лет. Она все время чесала ручки. Бабуля это заметила и спросила, что с ней. Я сказала, что у нее проблемы с кожей. Тогда эта добрая женщина посоветовала мне собрать молодую полынь и сделать настойку. Я сорвала 7 побегов полыни и залила их наполовину спиртом. Выдержала 3 дня в темном месте, а затем, обмакнув в настойку ватный тампон, обтирала те места, где были кожные высыпания и зуд. И вскоре эти неприятные ощущения прошли.

Теперь каждой весной я обязательно готовлю такую настойку и держу ее под рукой. Тем более, что лично мне она помогает еще и от укусов комаров. Настойка безвредна. Главное только, чтобы на полынь не было аллергии.

В. Головкина,
г. Санкт-Петербург

ЭТО универсальное лечебное средство использует весь наш дом (он у нас небольшой: всего 16 квартир).

Баба Катя из соседнего подъезда вылечила этим средством свои больные коленные суставы, моя приятельница — свою дочь, у которой был хронический бронхит, а я помогла своему 79-летнему свекру избавиться от опухоли, которая неожиданно возникла у него в верхней части спины и стала перекидываться через левое плечо на грудь, к области сердца.

Не знаю, кто первый начал пользоваться этим средством, но только теперь мы даже врача на дом не вызываем. Как только почувствуем какое-либо недомогание, так сразу же ставим на больное место наш фирменный компресс. Для его приготовления потребуются самые простые компоненты, которые есть в каждом доме, — чеснок да масло.

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Нужно взять крупную головку чеснока (сильнее всего действует осенний чеснок), разобрать ее на дольки, очистить каждую дольку и натереть на мелкой терке. Сливочное масло растопить (или подождать, когда оно само размягчится при комнатной температуре) и смешать его с чесночной массой в одинаковой пропорции. После этого можно ставить компресс.

Сначала положите на больное место марлю (для взрослого — в один слой, для ребенка — в 2-3 слоя), на марлю — приготовленную массу. Накройте все это тряпочкой, затем — целлофаном и полотенцем. Закрепите компресс бинтом, чтобы он не съехал с больного места, и наденьте на больного теплую кофту или свитер. После этого надо

лечь в постель и поддержать компресс некоторое время. Детям компресс ставят на 1,5-2 часа, взрослым — сколько вытерпят.

После компресса кожа под ним обычно сильно краснеет. Ничего страшного. Сняв компресс, снова укутайте больное место чем-то теплым (шарфом, например). К утру краснота должна пройти. Единственное противопоказание — высокая температура. Компресс в этом случае ставить нельзя. Надо сначала сбить температуру, а потом поставить компресс.

Кстати, для снижения температуры не обязательно принимать жаропонижающие таблетки. Можно протереть тело яблочным уксусом или напоить больного клюквенным морсом.

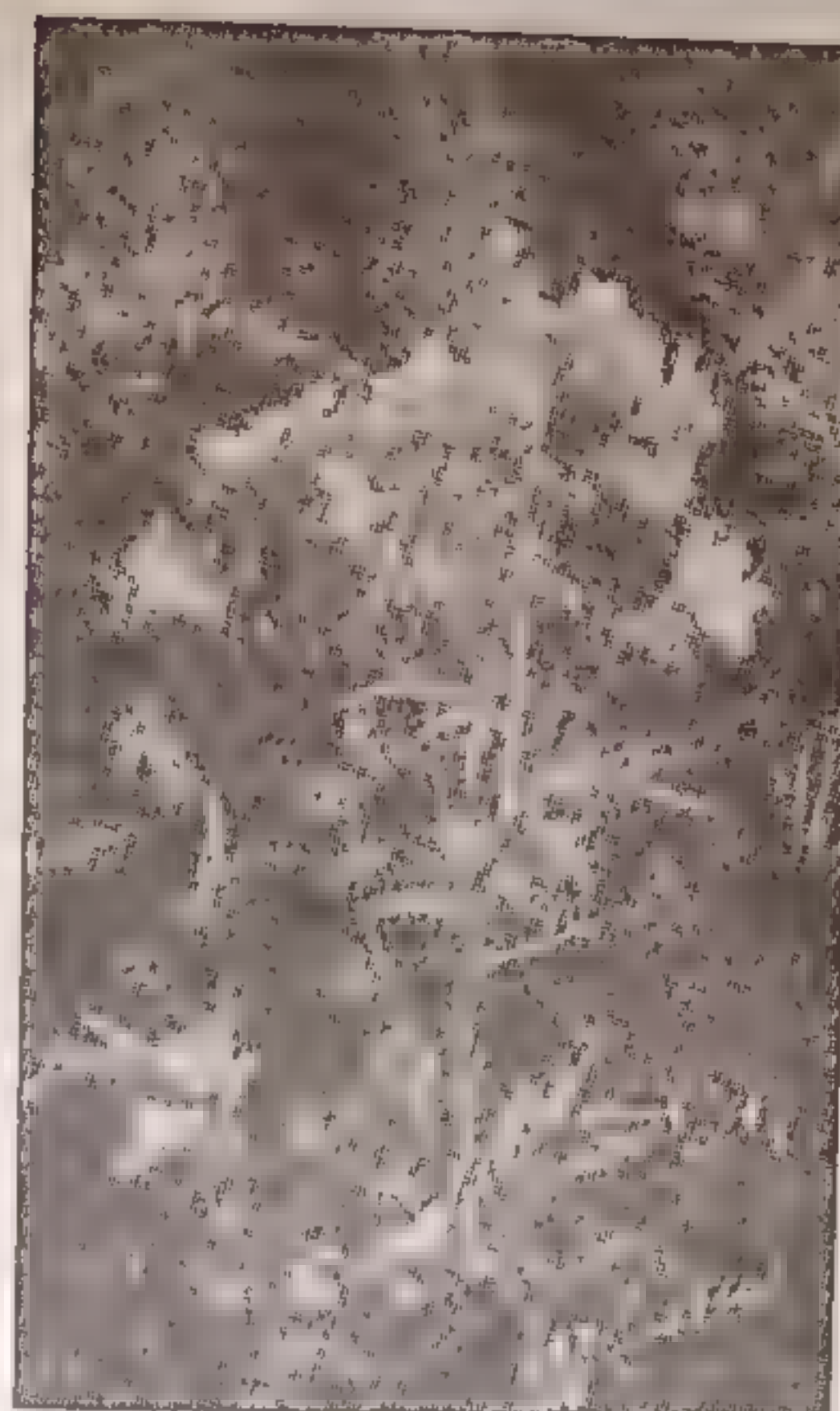
Т. Гаврилова, пос. Знаменский

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА СИНЮХИ

Я УЖЕ много лет выращиваю на своем участке лекарственные растения. К одним из наиболее популярных мною лекарственных растений относится синюха голубая. Это очень красивое растение растет на моем участке уже пять лет. Лекарственное сырье синюхи голубой я получил на второй год после посева семян. Сначала исцеляющую силу этого растения испытали на себе моя семья, друзья и знакомые, а затем многочисленные заказчики по переписке. Я несколько лет занимаюсь рассылкой лекарственных растений по почте, и самое большое количество благодарственных писем приходится именно на синюху голубую. И это неудивительно, так как синюха способна победить многие болезни. Ее корни содержат тритерпеновые гликозиды, смолистые вещества, органические кислоты, эфирные и жирные масла и другие вещества, оказывающие благоприятное воздействие на нервную систему. В народной медицине отвар корней применяется как

средство успокаивающее, кровоостанавливающее, отхаркивающее, антисклеротическое и снижающее артериальное давление. Отвар очень эффективен при острых и хронических заболеваниях бронхов и легких с абсцессами. Вскоре после начала лечения у больных наблюдается улучшение общего состояния, уменьшается кашель, увеличивается отделение мокроты, исчезает боль в груди, уменьшаются воспалительные явления. Отвар синюхи хорошо помогает при заболевании астмой. В этом случае лучше всего применять экстракт: 25 дней по 15 капель 3 раза в день.

К сожалению, синюха голубая не нашла широкого распространения среди целителей, скорее всего это произошло из-за ее очень горького вкуса. А между тем успокаивающее действие синюхи в 8-10 раз сильнее, чем у всем известных валерианы, пустырника и мяты. К тому же растение абсолютно не ядовито, в древности его применяли от укусов змей. Исцеляющие свойства синю-



хи известны не только народной медицине. Клиническими испытаниями, проведенными в Томском медицинском институте в 1942-1944 годах, было установлено, что отхаркивающее действие синюхи сильнее, чем у импортной сенеги.

Настойку синюхи применяют при эпилепсии, нервных расстройствах, бессоннице, состоянии напряжения и стресса. Настойка готовится так: 10 г измельченного корня и 20 г травы синюхи заливают 200 мл 70% спирта и настаивают в течение 2-х недель в темном месте, перио-

дически взбалтывая. Принимают по 15 капель 3 раза в день.

Синюха голубая обладает свойством значительно ускорять скорость свертывания крови. Отвар синюхи способствует прекращению кровотечений при язве желудка, геморрое и даже туберкулезе. Отвар применяют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Отвар: 6 г корней на 200 мл кипятка. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Это очень эффективное средство.

В дикорастущем виде синюха встречается очень редко, поэтому нуждающимся в ней целесообразнее выращивать ее на огороде. Размножается она семенами, рассадой и делением многолетних корневищ. Семена высевают в грунт под зиму или ранней весной. Прорастают они при температуре +2 +3° С. Растение холодоустойчиво, всходы появляются при температуре +3 +4° С. К свету не особенно требовательна. Корни синюхи я заготавливаю осенью. Выкапываю их, очищаю от земли и остатков стеблей, нарезаю вдоль, мою холодной водой, провяливаю и сушу на солнце. Я заготавливаю корни двухлетнего растения.

В. Петренко

МОИ 30 КАПЕЛЬ

ХОТЬ и поет Вахтанг Кикабидзе, что «мои года — мое богатство!», но... к сожалению, каждый прожитый год приносит нам дополнительные неприятности и болячки.

Использование спиртовой настойки из перегородок грецких орехов, могу подтвердить, эффективно для лечения сердечных недугов. Только настойку я делаю не на спирте, а на обыкновенной русской водке. Ежедневно принимаю ее по 30-40 капель на полстакана воды вот уже почти 10 лет. Благодаря настойке забыл в свои 65 лет об аритмии и сердечных коликах. Лекарство дешевое и вполне пригодное для постоянного использования без всяких противопоказаний. В дополнение к настойке ежедневно потребляю по 10-15 ягод боярышника, настоянных тоже на водке. Делаю это так. В 3-литровую банку засыпаю ягоды боярышника до верха и потом заливаю водкой. Через 2-3 недели ягоды готовы к употреблению. От ягод сразу почувствовал нормализацию работы всей нервной системы.

Е.М. Голубчик, г. Брянск.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОСТАТИТА ПОМОГ ТЕСТЬ

ОЦЕНИТЕ мою смелость: я решился написать о своем простатите (фамилию не укажу, вы уж извините). Пишу исключительно, чтобы просветить мужчин, страдающих от той же проблемы.

Мне 36 лет, воспаление предстательной железы случилось не так давно. Это дело лечится антибиотиками, но сложность в том, что на большинство антибиотиков у меня аллергия, так что я здорово переполошился. А помог мне... тесть. Мы с ним, можно сказать, в дружеских отношениях. Я как-то обмолвился о враче, он смекнул, в чем дело, и рассказал, что у него, оказывается, несколько лет назад была гипертрофия предстательной железы. Тесть человек терпеливый, бывший моряк и боли переносил стойко, я даже не знал, что у него такая проблема. Но когда зашла речь о возможной операции, ему эта мысль не понравилась. Начал, как говорится, рыть землю носом: искать выход. И «нарыл» средство, которое и мне теперь посоветовал: принимать по 50 мг глюконата цинка в день или есть свежие тыквенные семечки — 1,5 столовых ложки очищенных семечек за день, в любом виде. И при этом пить по 3/4 стакана клюквенного сока три раза в день. Я раньше, когда видел, что теща ему клюкву выжимает, думал, что он так «добывает» витамины, а оказалось — от простаты.

Тесть операции избежал, у меня воспаление тоже прошло где-то в течение месяца. Так что средство проверено экспериментально и рекомендуется к употреблению.

С уважением, Виктор К., г. Зеленоград.

ДОСТУПНО ВСЕМ

ХОЧУ поделиться с вами очень простым способом избавления от головной боли. Лично мне он очень помогает. Главное — он очень прост и доступен всем.

Нужно взять кожуру одного лимона. Натереть ее на крупной терке, завернуть в бинт и растереть этим тампоном виски, лоб и скулы. Через 10-15 минут смойте холодной водой.

М. Стрелецкая, г. Псков.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ

МОЙ ДЕД дожил до 95 лет и никогда не пользовался очками. Он говорил, что они ему не нужны, потому что он видит точно так же, как в молодости. Когда я спросил его, как удалось ему сохранить зрение, он сказал, что помогла ему... баранья печень.

Когда-то деревенская старушка посоветовала ему выпивать ежедневно натощак или перед обедом по стакану навар, полученного при варке 100 г бараньей, свиной, куриной или коровьей печени. Дед послушал ее и пил навар в течение 3 месяцев, не пропуская ни дня.

Кроме того, во время варки печени он держал глаза открытыми над паром по 3-5 минут с перерывом 7-10 минут. Эту процедуру достаточно было выполнять не длительное время и не регулярно, а всего 3-4 раза, что мой дед и делал.

Сейчас у многих очень плохое зрение. Может, этот совет кому-то и пригодится.

Г. Дроздов, Иваново.

ПРОШУ ПОМОЩИ

Уважаемая редакция! Вы моя последняя надежда, т.к. больше не знаю к кому обратиться. Мне 27 лет и у меня выпадают волосы. Причем выпадают уже давно в течение семи лет. Это для меня трагедия. Я уже использовала многие народные средства, обращалась к дерматологу, но, к сожалению, все безрезультатно. Ехать в Мос-

кву в клинику не позволяют финансовые возможности. Мысль остаться лысой в 30 лет приводит меня в уныние.

Подскажите, что может мне помочь? И бывали ли на практике случаи, что волосы после длительного выпадения восстанавливались?

Кроме этого, я планирую беременность и боюсь обострения. Не будут ли волосы

выпадать еще больше? Может ли такое случиться?

Если можно, опубликуйте мое письмо. Может, кто-то откликнется, у кого существует такая же проблема, или кто-то уже решил ее.

Заранее вам благодарна.

Анжела

390037, г. Рязань-37,
а/я 53.

ХОЧУ ПОМОЧЬ

Прочитав вашу газету, которая мне очень понравилась, решила тоже написать вам письмо. В наше время люди лечатся, кто как сможет и чем сможет. Я пенсионерка, мне уже 77 лет, и я всю свою жизнь лечусь сама и лечу детей своих, и детей друзей, и внуков, и правнуков. Лечу травами.

Интерес к траволечению и понятен, и оправдан. Ведь химические препараты не всеильны в борьбе с недугом, они могут только иной раз обезболить. А еще существует целый ряд болезней, вернее множество больных, которым лучше помогают травы.

Возьмем сабельник болотный.

Вобравший в себя искру Божью, сабельник стал чудодейственным средством, которое возвращает людям здоровье, дает силы и надежду жить. Сегодня медицина бессильна в лечении больных с полиартритными явлениями, а сабельник способен им помочь. Многие больные отказались от костылей благодаря спиртовой вытяжке сабельника.

Сабельник обновляет ослабленные клетки организма, очищает кровь от вредных веществ и не оказывает никакого отрицательного влияния на здоровые органы. Сабельник обладает самыми различными свойствами: вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, стимулирующим.

Сабельник — как сабля отсекает все вредное, все болезни.

Он применяется при болезнях печени, желчного пузыря, радикулите, артрите, ревматизме, туберкулезе, раковых опухолях, гинекологических заболеваниях. При лечении мастопатии, сердечно-сосудистых заболеваний. Нет неизлечимых болезней, а есть неизлечимые люди.

Если случилась беда — не отчаивайтесь!

Найдите свою траву, своего зеленого доктора. И вы обязательно победите, ведь вы не одиноки. Зовите сабельник — и отсекайте боль, болезнь, смерть.

На один курс лечения

надо 200 гр. стеблей и корней сабельника. Но если болезнь запущена, то не менее 600 гр.

М. Шапина.

Тверская область.

И дай вам Бог здоровья за заботу о людях.

Здравствуй, уважаемые читатели газеты «Домашний доктор»!

Мир дому вашему. Я уже писала вам и вот вынуждена еще раз написать.

Я предлагала людям рецепты от некоторых болезней, но получила столько писем, что мне стало очень трудно каждому отвечать. И вот я решила, чтобы не оставить больных людей без надежды, еще раз написать и поделиться через вашу газету своими рецептами, которые дали мне и другим людям больным выжить.

Получив письма, я поняла, что самые распространенные болезни — это фиброма матки, миома матки, киста, инсульт, инфаркт, тахикардия, цирроз печени, зоб, сахарный диабет.

Я могла бы написать раньше, но не могла, так как испытывала на себе лекарственные травы. А также давала эти рецепты другим и в том числе своим родственникам, один из которых болел тахикардией, то есть грудной жабой, и простатитом.

У меня очень больна мама, и я прошлой осенью приготовила 1 литр сока чистотела и надеялась, что она его выпила. Но ранней весной она уехала в санаторий, а оттуда в Воркуту к своей сестре. Когда же я стала оттаивать холодильник, то поняла, что сок она не пила.

Выливать его не хотелось, и я решила его попить, тем более, что сама болела. Не было ни одного органа, который бы у меня не болел, кроме легких.

Я не знала, как пить сок чистотела, и начала по 1 чайной ложке сока на полстакана воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Попила 1 неделю, показалось мне мало, стала пить по 1 ст. ложке на полстакана воды 3 раза в день за полчаса до еды.

То, что я почувствовала, было выше моих ожиданий. Подсознательно я понимала, что, возможно, это передозировка, но в течение месяца никаких побочных явлений не ощутила. И только после месяца почувствовала тошноту и головную боль.

Как только я перешла на 1 ст. ложку сока, у меня начали чесаться все внутренние органы, поджелудочная, которая страдала от сахарного диабета, печень, которая болела, луковица 12-перстной кишки, где была язва, кишечник, потом почки, которые страдали пиелонефритом 3 года, матка, очистились желудок, кишечник, маточные трубы, а последним зачесалось сердце, которое тоже болело и я боялась, что у меня случится инсульт, потому что дрожали руки. Потом я поняла, что сок чистотела лечит все сердечные болезни и укрепляет сердечную мышцу. Я не знала, когда делать перерыв, и решила, что организм сам подскажет. И действительно, после 1 месяца приема сока меня начало тошнить и заболела голова и я решила сделать 2-3 недели перерыв. После приема чистотела почувствовала, что у меня появилась сила, начали восстанавливаться живые клетки, повысилось половое влечение, улучшилось зрение.

Сок чистотела не только пила, но и капала в глаза 3 раза в день, разбавляя сок водой в пропорции 1:1. А потом вычитала, что этим способом можно лечить многие глазные болезни, в том числе и бельмо.

Чистотел рассасывает всякую раковую опухоль, где бы она ни была. В общем, нет никакой болезни, которую не мог бы вылечить чистотел. У нас на Кавказе чистотел называют «русским женьшенем».

Хочу также подать надежду бедным людям, у которых нет холодильника, чтобы дольше хранить сок чистотела. Для этого его смешивают с водкой или спиртом в пропорции 1:1. Но я такое не пила. Я предпочитаю пить сок чистым, даже если он прокис.

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№016322

Хочу также сообщить, что во время лечения может быть жидким стул, но бояться этого не надо, потому что очищается кишечник от шлаков и пометов. Учитывая, что чистотел — это ядовитое растение и что я, возможно, неразумно его пила, я хочу дать читателям более разумный рецепт.

Рецепт. 1-ю неделю пьете полчайной ложки на полстакана воды, 2-ю неделю — 1 чайную ложку, 3-ю неделю — 1,5 чайной ложки и 4-ю неделю — 1 ст. ложку сока. После этого сделайте перерыв на 2-3 недели.

Теперь я расскажу, как и когда я собираю чистотел. Я начинаю его собирать сразу, как только он начинает цвести, чем раньше, тем лучше. Желательно после дождя. Рву его без корня, но люди сказали, что лучше рвать с корнем. Корень промывать и сушить 1 сутки, а ветви сразу молоть. Толстый ствол я не молола, так как забивается через капрановую тряпочку. Жмых, который оставался, не выбрасывала, а сушила, только не на солнце, а в тени и ни в коем случае не в комнате, особенно, если она не проветривается, так как чистотел испаряется и может болеть голова.

Как пить сухой чистотел? 1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка. Пусть постоит. Пить 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды, но 1 стакан нужно выпить за 1 день, а потом перерыв через 1 месяц.

Я поняла, что чистотел — это жизнь, он может не только излечить, но продлить жизнь.

На Кавказе у нас можно собирать чистотел 2 раза — весной в мае и осенью в октябре.

Возьмите чистотел, сколько не жалко, и сделайте настой в ведре горячей воды, оставив его на сутки. Этим настоем можно поливать помидоры даже из лейки или опрыскивать обильно, с помощью пульверизатора.

Также можно помидоры обрызгивать настойкой тысячелистника. Об этом я читала в «Работнице». Вот только пропорции не помню. Уверена, вы будете мне благодарны.

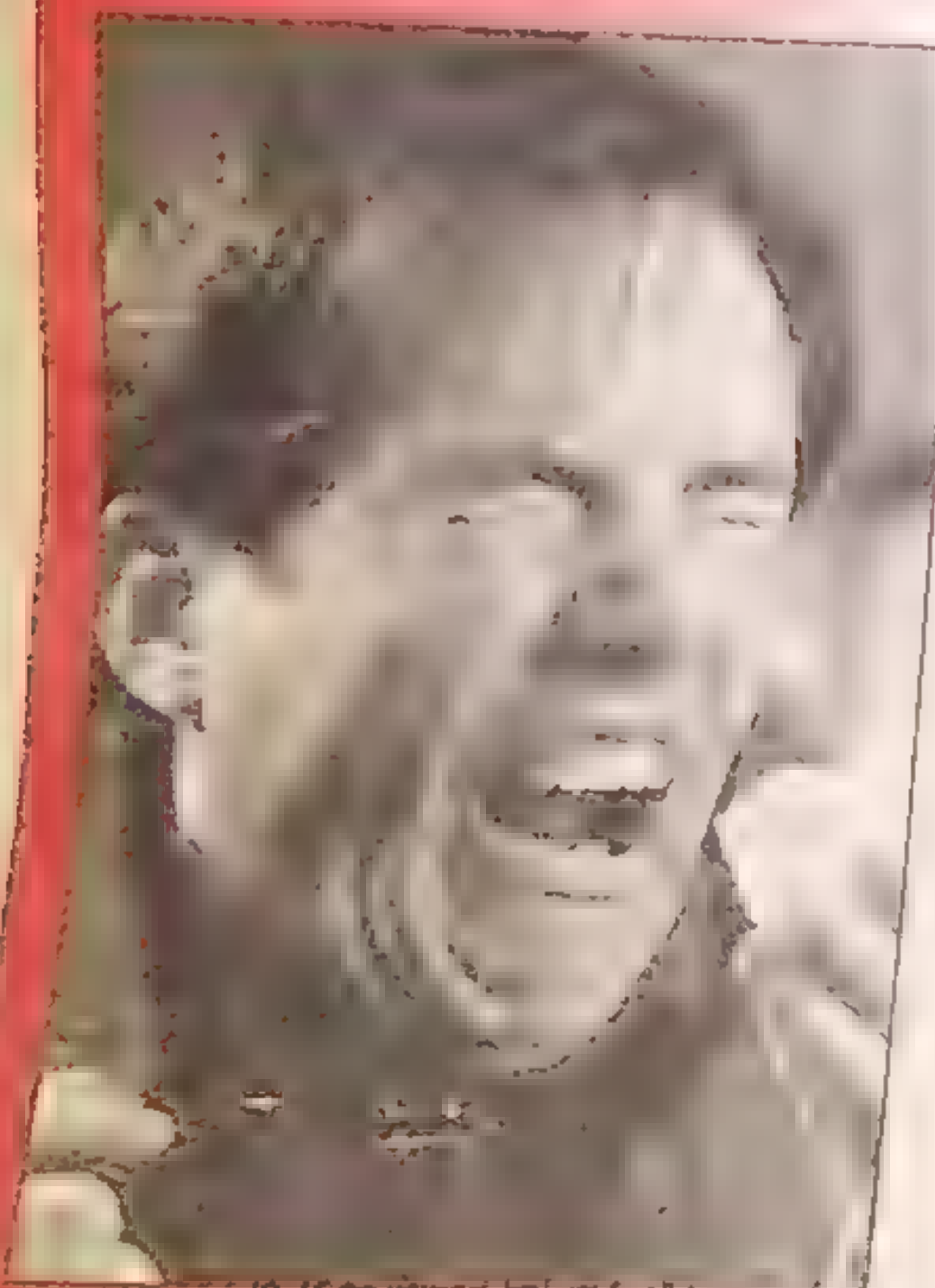
Желаю вашей газете жить и здравствовать!

От редакции: конверт с именем и адресом отправительницы, к сожалению, затерялся. Но она обещала вскоре прислать новые советы.

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

«Миндальный»
от аллергии



Стр. **4**

А вы ли ВИЧ?

Стр. **5**

Не бойся
отравы

Гидро-
массаж
для тех,
кто хочет
быть здоров

5 № 131
2004 год

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Яблочная
терапия



Стр. **5**

**Чего боятся
настоящие
мужчины**

Стр. **9**

**Полномка
иммунной
системы**

Стр. **10**

**Пищевое
пожмелье**

Стр. **12**

**Подробно
о вагните**

Стр. **13**



Стр. **14**

**ЦЕЛЕБНЫЙ
ПОЦЕЛУЙ!**

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Яблочная
терапия**

**Осторожно,
сильное
средство**

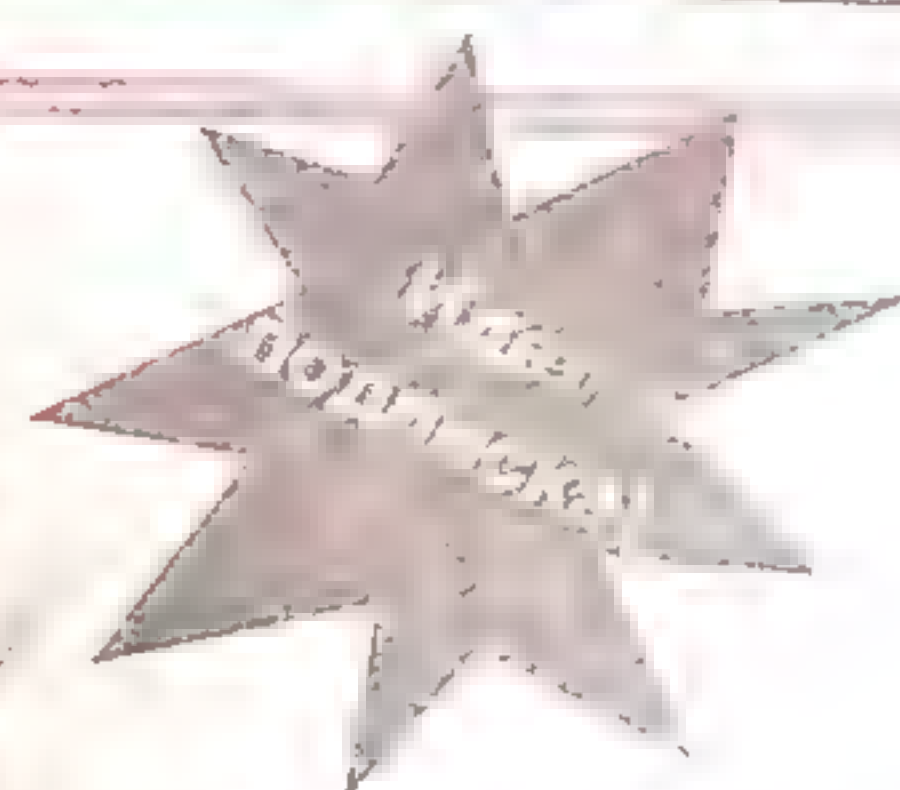
**А что у вас
в аптечке?**

**Это все
семечки...**

**Ядовитые
двойники**

**Против сахара
в крови**

Оленья виагра



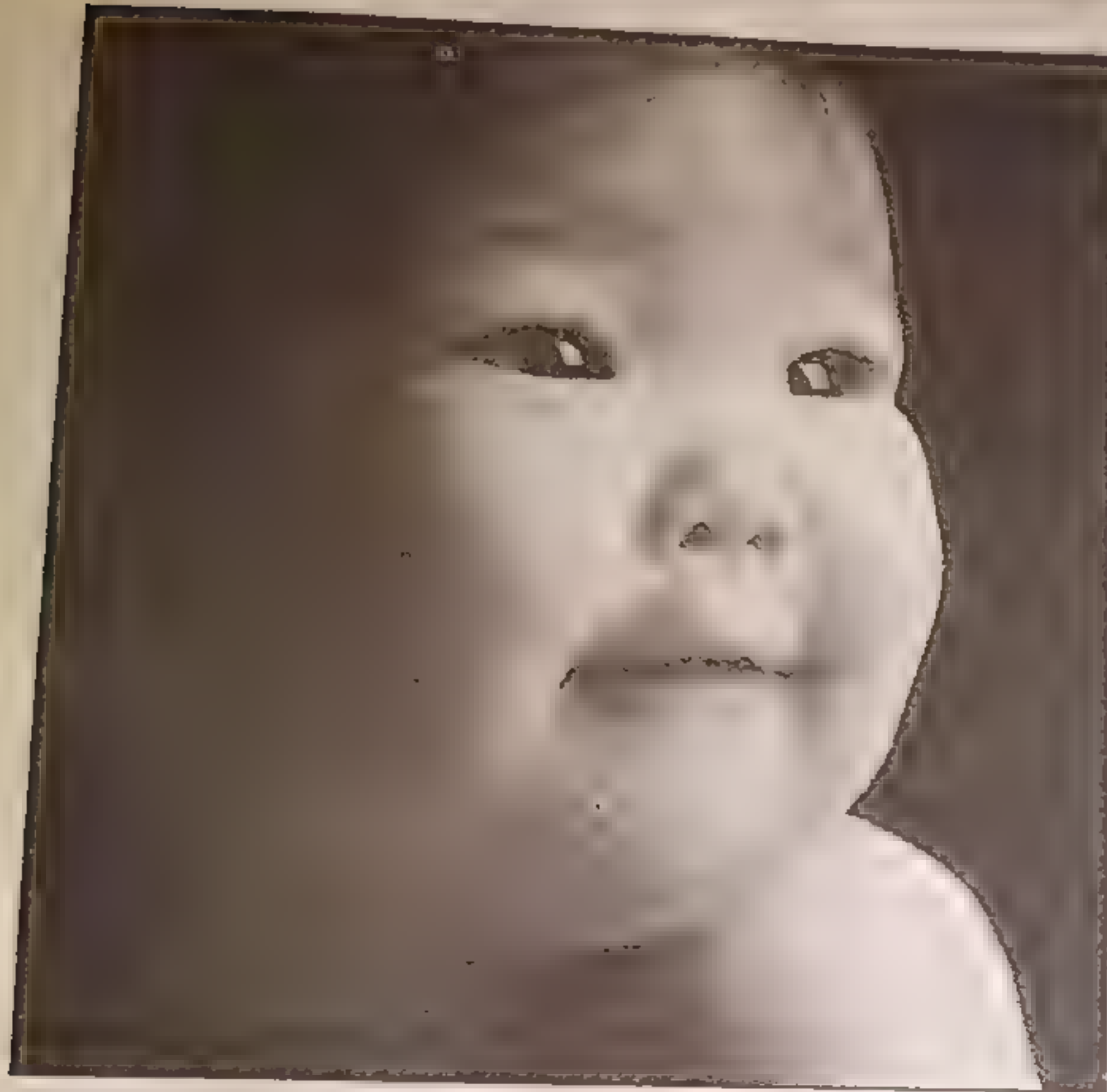
**ДОМАШНИЙ
ДОКТОР**

Газета, которая лечит

За годы своего существования газета «Домашний доктор» приобрела сотни тысяч постоянных читателей.

Присоединяйтесь к нам, и вы не только узнаете, как на долгие годы сохранить здоровье и избавиться от недугов, но и обретете надежного советчика по многим житейским вопросам.

Наш индекс: 32254



Язык благополучия

ОТЧАЯННО желают успеха своим чадам родители в Южной Корее. Многие из них считают, что их дети не добьются в жизни успеха, если не будут в совершенстве говорить по-английски, так как достигнуть вершин положения в бизнесе во всем мире предпочтительнее со знанием этого иностранного языка. В этой связи, по мнению некоторых врачей, строение языка у корейцев затрудняет правильное произношение английских звуков из-за слишком короткой уздечки. И поэтому амбиционные родители тащат своих детей к

деленным риском. Существует вероятность получения психологической травмы, заикания. А хирургическое вмешательство не является полным и быстрым решением проблемы, после нее должны идти месяцы занятий с логопедом. Однако многие родители идут на все, чтобы помочь своим детям. Ибо в азиатских странах с их неустойчивой экономикой работа с западными партнерами рассматривается как жизненно важное условие успеха.

Впрочем, одна американка, удочерившая корейскую девочку и не сделавшая ей под-

Если хочешь стать отцом...

ВИТАМИН С положительно влияет на механизм передачи наследственности, улучшая качество спермы. Как установили ученые Калифорнийского университета, за одни сутки мужские половые клетки подвергаются 25 тысячам различных негативных "атак", которые провоцируют ряд биохимических процессов.

Результаты исследований показали: именно витамин С повышает защиту содержащихся в сперме мужских половых клеток от этих вредных воздействий. У мужчин, получающих витамин в достаточном количестве, гораздо реже наблюдается расстройство механизма передачи наследственных свойств.

Недостаток витамина С в рационе питания может приводить к снижению и даже полному исчезновению мужской половой оплодотворительной способности, а также к врожденным генетическим порокам у детей. Еще опаснее в этом смысле положение курящих мужчин - как известно, никотин, другие содержащиеся в табаке вещества снижают содержание витамина С в крови.

Столь необходимый мужчинам продукт содержат цитрусовые (особенно много - лимоны и грейпфруты, меньше - апельсины и мандарины), клюква, черная смородина (красная и белая - меньше), яблоки (особенно кислые сорта, типа антоновки), плоды крыжовника и шиповника, лесная земляника (но не огородная), квашеная капуста, курага, урюк (сушеные абрикосы, свежие - меньше), зеленый лук.

Лучший банк

ПОЖИЛОЙ пациент был доставлен в больницу на западе Франции с жалобами на острые боли. Врачи вскрыли ему брюшную полость и обнаружили там 350 монет, ожерелья и иголки.

Больной страдал психической болезнью сродни kleptomании. Заходя в чужой дом, он любил украсть монету-другую и тут же

Худой нерв

НЕРВНЫЕ - почти всегда худые люди. У них нет терпения спокойно поесть, да и пищеварение, как правило, нарушено. Но дело не только в этом, во всяком случае о дополнительных факторах свидетельствуют результаты исследования ученых.

Надо больше квасить

СПИРТ является неотъемлемым метаболитом обмена веществ человека. Его

Ваш друг - селен

ИСТОРИЯ изучения селена длинна и противоречива. Долгое время он считался ядом. Его жизненная необходимость была установлена лишь в 1950-х годах. По расчетам американских ученых, люди с низким его содержанием в организме имеют в два раза больший риск заболеть раком, чем люди с высоким уровнем. Особенно это характерно для рака желудочно-кишечного тракта и простаты.

Селен и витамин Е используется при лечении стенокардии. Причем один витамин Е не дает никакого результата. Для здоровья нам необходимо получать ежедневно 0,00001 г селена. Ученые считают, что недостаток этого микроэлемента можно считать

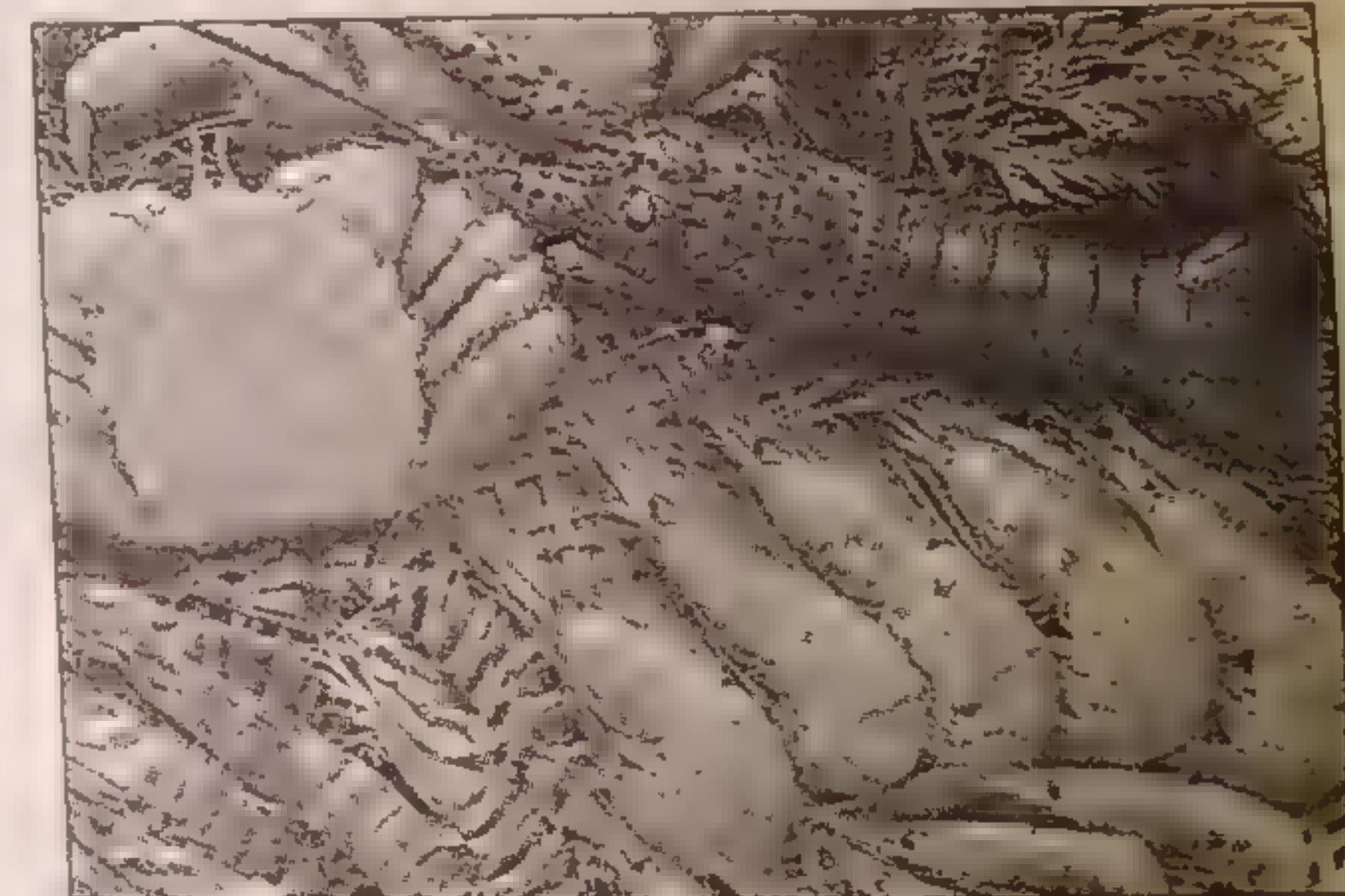
одной из важнейших проблем современности, так как в почве его мало - он легко вымывается и уносится в моря и реки.

В большом количестве он присутствует в продуктах из зерна (неочищенных и без сахара), муки грубого помола, но больше всего - в морской и каменной соли. Богаты селеном продукты моря: рыба (особенно сельдь), крабы, ома-

ры, лангусты, креветки и кальмары.

Высоким содержанием отличаются яйца, в желтке которых есть еще и витамин Е.

Кукуруза считается одним из самых вкусных и доступных источников селена. Так что горсть кукурузных хлопьев, съеденных утром с молоком (только без сахара), может сыграть большую роль в профилактике раковых заболеваний.



Согласно их наблюдением, нервные люди делают гораздо больше лишних движений, чем люди уравновешенные. Они ерзают на стуле, притопывают ногами, все время что-нибудь вертят в руках. В общем даже эти незначительные движения ежедневно поглощают от 138 до 635 килокалорий.

Герои не требуются

ЧАСТО человек в начале какого-либо заболевания не обращает внимания на несколько повышенную температуру, продолжая выполнять свои обязанности на работе. Причина этого понятна: не хочется терять работу, бо-

сделали важные побочные выводы. В частности, ими установлено, что лечение от алкоголизма протека-

Поэтому одной из рекомендаций, опубликованных учеными в газете The Sidney Morning Herald, стала

...некоторые
...строение язы-
...корейцев затруд-
...правильное про-
...англий-
...звук из-за

слишком короткой уз-
дечки. И поэтому ам-
биционные родители
тащат своих детей к
хирургу, чтобы подре-
зать уздечку и сделать
язык более подвиж-
ным. Эту операцию
делают детям обычно
в малом возрасте. Об-
ходится она в Корее в
130 долларов и зани-
мает пять минут.

Впрочем, процеду-
ра сопряжена с опре-

...чивой экономикой ра-
бота с западными
партнерами рассмат-
ривается как жизнен-
но важное условие ус-
пеха.

Впрочем, одна аме-
риканка, удочерившая
корейскую девочку и
не сделавшая ей под-
резание языка, гово-
рит, что у ее ребенка
нет проблем с англий-
ским. "Уродовать де-
тям язык - это не ре-
шение проблемы. В
первую очередь нужно
найти хороших препода-
вателей, чтобы ре-
бенок говорил без ак-
цента".

на острые боли. Врачи
вскрыли ему брюш-
ную полость и обнару-
жили там 350 монет,
ожерелья и иголки.

Больной страдал
психической болезнью
сродни kleptomании.
Заходя в чужой дом,
он любил украсть мо-
неты-другую и тут же
ее проглотить. В его
желудке, который при-
шлось полностью уда-
лить, были найдены
французская нацио-
нальная валюта и но-
вые евро. Сам больной
скончался через две
недели после опера-
ции в результате воз-
никших осложнений.

этом, во всяком случае о дополни-
тельных факторах свидетельствуют
результаты исследования ученых.

даже эти незначительные движе-
ния ежедневно поглощают от 138
до 635 килокалорий.

либо заболевания
не обращает внима-
ния на несколько по-
вышенную темпера-
туру, продолжая вы-
полнять свои обя-
занности на работе.
Причина этого по-
нятна: не хочется
терять работу, болея
часто, выглядеть в
глазах начальства
слабаком и прочее.

Австралийские
медики, проведя
исследования в ря-
де государственных
учреждений, уста-
новили: замалчива-
ет свое легкое не-
домогание до 35-42
процентов служа-
щих. В то же время,
как рассказывает
газета The Weekend
Herald, повышение
температуры тела
до 37,1-37,2 граду-
са вызывает сниже-
ние работоспособ-
ности на 55-60 про-
центов.

Основываясь на
этом, врачи не реко-
мандуют заболев-
шим людям геройст-
вовать в таком со-
стоянии: это суще-
ственно снижает им-
мунитет организма.
И, кроме того, пред-
ставляет опреде-
ленную опасность
для сослуживцев,
которые могут от та-
кого человека по-
просту заразиться.

Надо больше квасить

СПИРТ является не-
отъемлемым мета-
болитом обмена ве-
ществ человека. Его
отсутствие в крови
вызывает возникнове-
ние серьезных нару-
шений деятельности
мозга, нервной систе-
мы и сердца.

Австралийские уче-
ные-биохимики, изу-
чавшие метаболизм
метилового спирта в
организме человека,

сделали важные по-
бочные выводы. В ча-
стности, ими установ-
лено, что лечение от
алкоголизма протека-
ет наиболее благо-
приятно, если пациент
в этот период получа-
ет с питанием повы-
шенное содержание
квашеных ягод и ово-
щей, перебродившие
соки, кефир, кумыс,
прокисшее и забро-
дившее молоко.

Поэтому одной из
рекомендаций, опуб-
ликованных учеными
в газете The Sidney
Morning Herald, стала
рекомендация для
тех, кто решил избав-
ляться от алкоголь-
ной зависимости,
ввести в свой еже-
дневный пищевой ра-
цион повышенное ко-
личество квашеной
растительной про-
дукции.

Нет зверя страшнее енота

РОВНО три месяца
проходили курс ле-
чения трое жителей
города Пестово Нов-
городской области. Их
спасали от укусов бе-
шеного енота.

Как рассказал врач-
эпидемиолог района
Сергей Коновалов,
трое местных парней
на своем "Жигуленке"
отправились в Подмо-
сковье на заработки.
Кстати, многие пес-
товцы живут отхожим
промыслом и неплохо
зарабатывают в Мос-
ковской и Ленинград-
ской областях.

На подъезде к горо-
ду Кимры, что в Твер-
ской области, их авто-
мобиль сломался. И
вот во время ремонта
легковушки из леса к
парням пробрался
енот, который вел се-
бя необычно, ласкал-
ся, как домашнее жи-
вотное.

А когда ребята по-
пытались его погла-
дить, он стал кусать-
ся. Причем покусал

всех троих. Друже-
любного зверька че-
рез некоторое время
поймали жители од-
ной из ближайших де-
ревень. И в результате
анализов специали-
сты установили, что
енот бешеный. Моло-
дых людей разыскали
и назначили курс ле-
чения. Прямо скажем,
болезненный.

Как сообщили охо-
товеды, в новгород-

ских лесах встреча-
лись бешеные лисы и
волки, а енотов среди
них не было. Но ми-
грация животных меж-
ду соседними Твер-
ской и Новгородской
областью вполне воз-
можна. Поэтому спе-
циалисты предупреж-
дают: будьте осторож-
ны при встрече с ди-
ким животным, осо-
бенно если ведет оно
себя непривычно

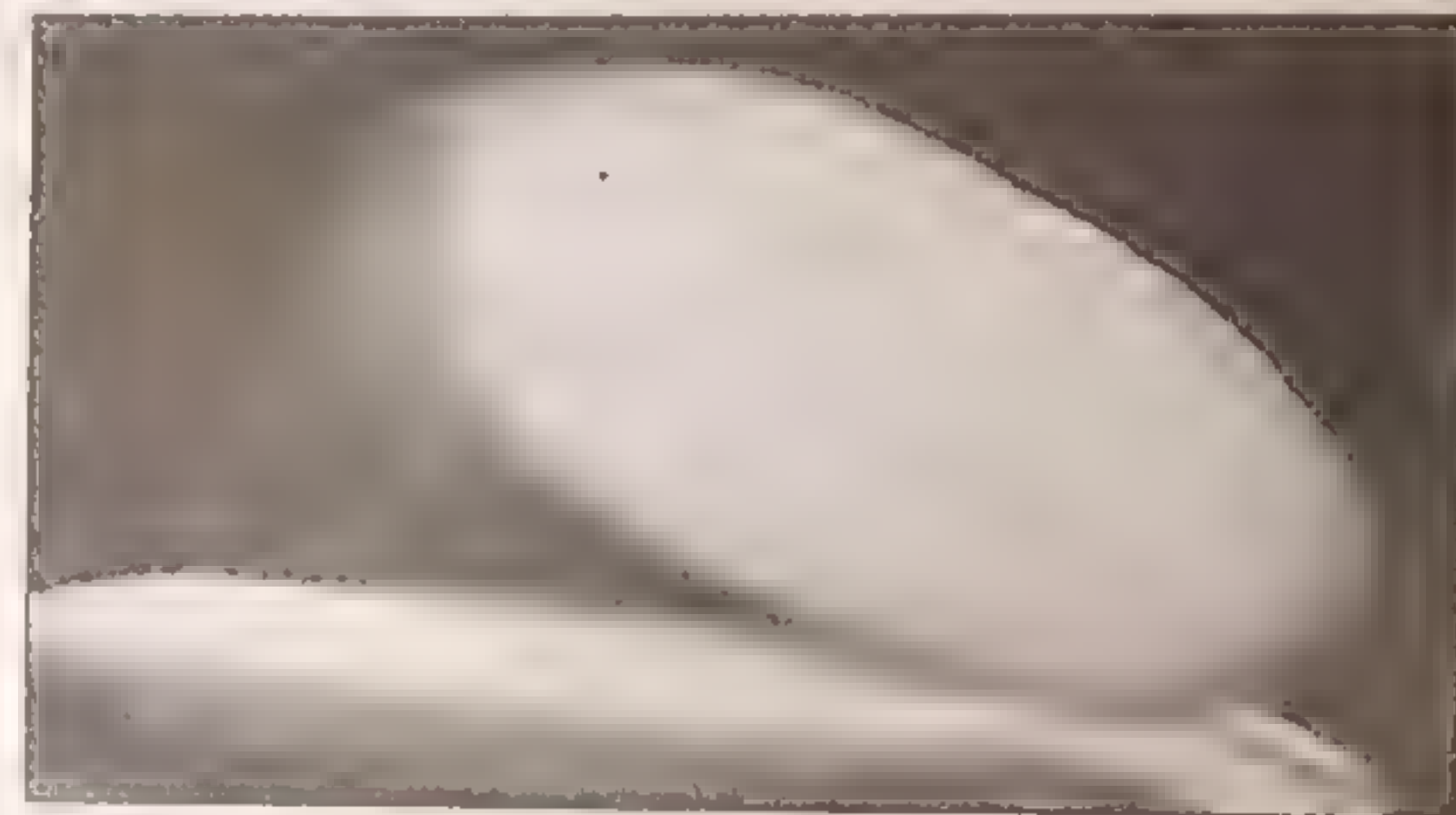


Гарантии никто не дает

ЕДИНСТВЕННЫЙ
путь к излечению
видят многие боль-
ные раком америка-
нцы в химиотерапии. И
немало врачей идет у
них на поводу. Так
считают специалисты
Национального про-
тиворакового центра.

В то же время есть
виды рака, для кото-
рых химиотерапия яв-
ляется неэффектив-
ной. В ряде случаев
она приносит нема-
лый вред организму,
но не способна оста-
новить развитие ра-
ковых клеток.

В общем, совре-
менная медицина да-
леко не всегда может
вылечить раковые за-
болевания даже на
ранней стадии разви-
тия. Операции в та-
ких случаях дают
примерно 80-про-
центный результат,
отмечается в докладе
американских вра-
чей-онкологов.



Умный огурец

ЭФФЕКТИВНУЮ работу мозга обеспечивают
корнишоны. Как подтвердили японские ис-
следователи, средней величины консервиро-
ванный огурчик 1-2 раза в день делает человека
более сообразительным.

"В консервированных огурцах содержится
множество минералов и аминокислот, которые,
объединившись, становятся идеальной подпит-
кой мозга. Это показали тесты на интеллект" -
отмечают исследователи.

Никакой дискриминации

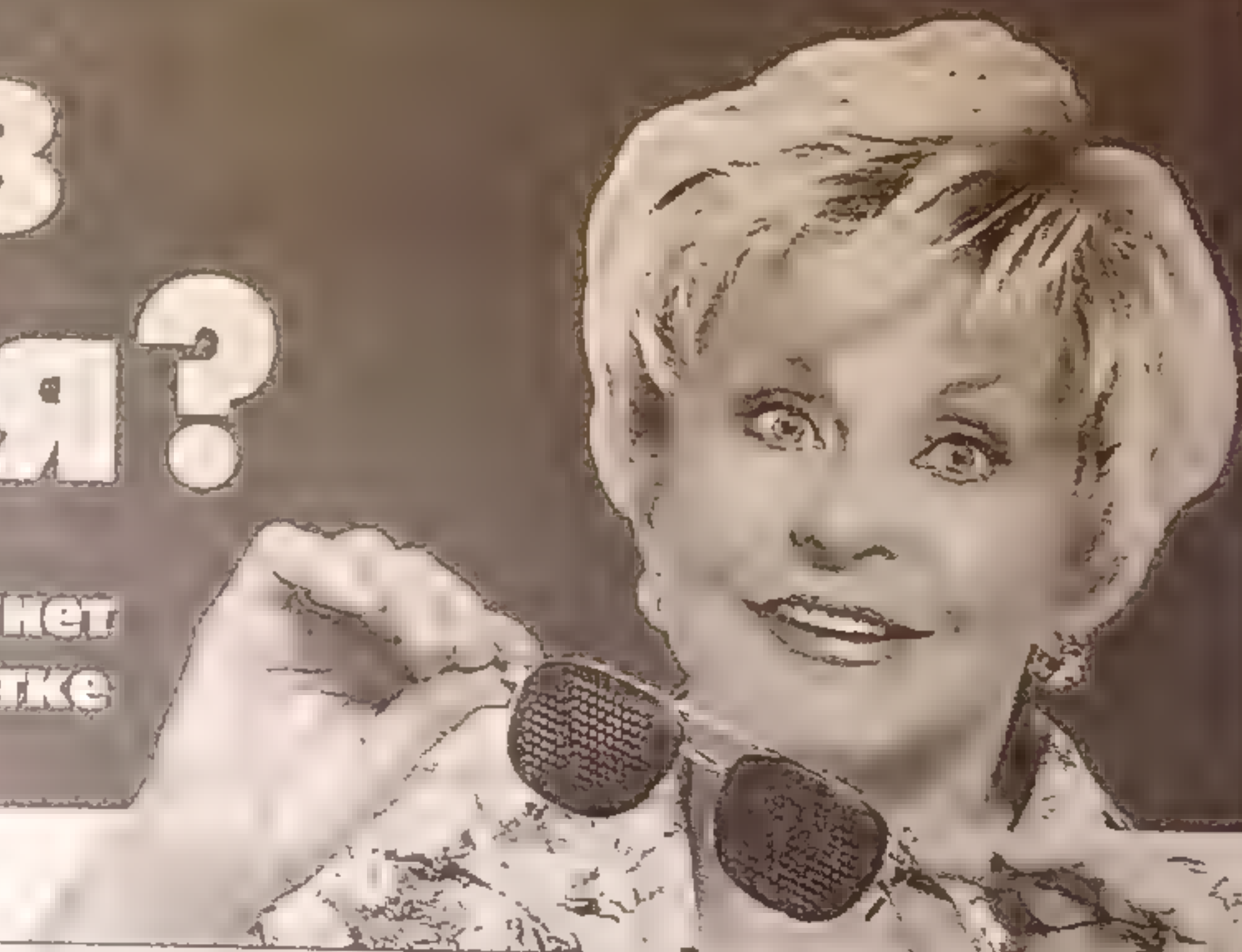
ВОПРОС об участии людей, сме-
нивших пол, в международных
спортивных соревнованиях обсуж-
дается уже несколько лет. Но для
этого, как считает австралийская
газета The Age, нужны изменения
правил состязаний. И только после
этого можно будет позволить
транссексуалам выступать на спор-
тивных аренах после смены поло-
вой принадлежности.

Австралиец, доктор Кен Фитч,
считает, что нужно поддержать воз-
можность участия спортсменов-
транссексуалов, но допускать их к
соревнованиям только в том слу-
чае, если операция по смене пола
уже сделана и как минимум прошло
два года в новом статусе.

По материалам «ЭКСТРА-ПРЕСС»

Заболевания глаз — как бороться?

40 миллионов — число «очкариков» в России. Но, похоже, теперь оно начнет стремительно уменьшаться благодаря уникальной российской разработке



Здравствуйте, дорогие мои!

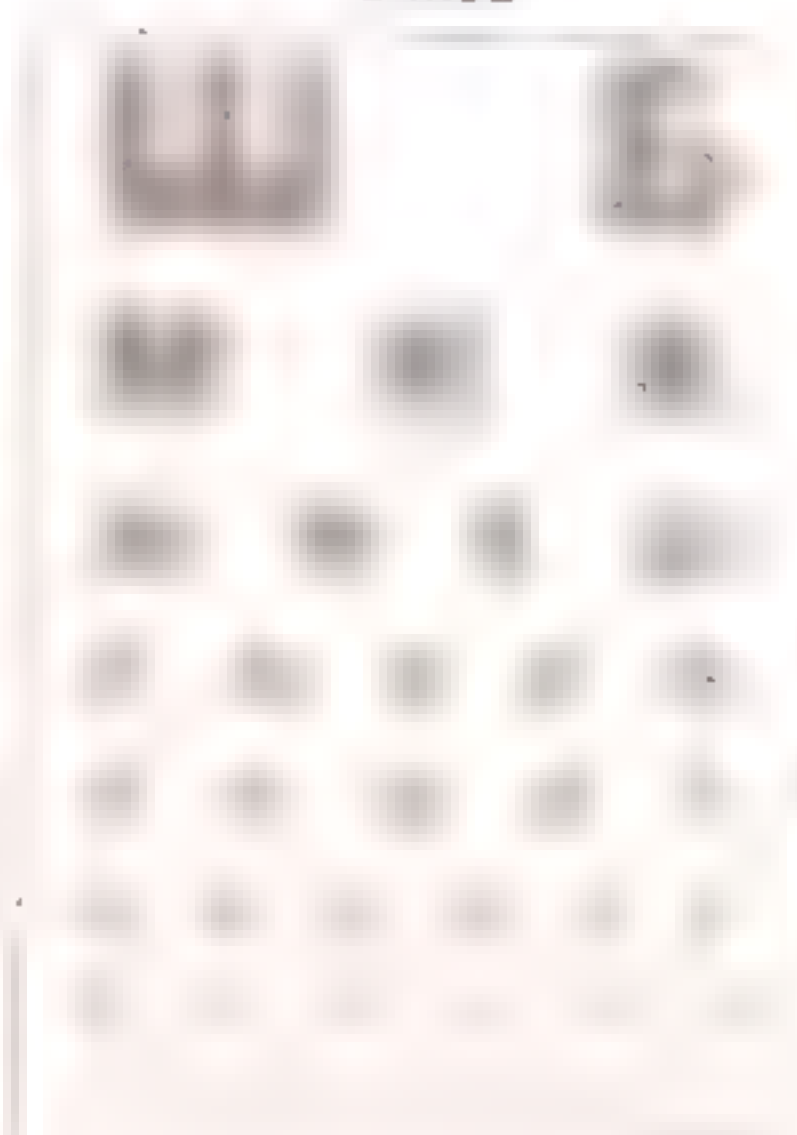
Вот пишу вам сейчас и плачу. Ведь много лет я тяжело болела по глазам. Капала капли постоянно. А проку не было. Все равно все вокруг как в тумане, голова кружилась сильно, из глаз текли слезы постоянно. До магазина дойти не могла, много раз падала.

Я не хотела уже жить, ведь это не жизнь. И вдруг, когда я уже собралась умирать и место заказала, где похоронят, прислали мне очки «Супер-Вижн». Я воскресла. Вы себе не представляете, сколько я слез пролила и в скольких больницах была! Перележала везде во всем нашем городе, все лечилась и лечилась, и сколько денег ушло! И вот теперь я живу и радуюсь жизни, смотрю на мои дырчатые очки вся в слезах, что они мне так помогли...

Я ведь их как надела — через 10–15 минут стала видеть чуть четче, и с тех пор я каждый день надеваю. И на улицу выхожу, до рынка и магазина. Соседи удивляются! Резь и слезы в глазах уже теперь совсем редко, и чувствую себя хорошо. А все предметы вижу ясно-ясно. Я думаю, мне Бог помог очки «Супер-Вижн» найти!

Вышлите мне еще одни, а то я очень боюсь остаться без них. Простите ради Христа за лишние эмоции. Поблагодарите от моего имени и от тысяч болящих со-

до использования
очков



через 3–5 месяцев
тренировок



Сертификат № РОСС RU.АЮ40.С13973

Гигиеническое заключение № 77.МО.01.944.П.000688.08.03

Приятной новостью явилось то, что очки «Супер-Вижн» — очки-тренажеры, имеющие регистрационное

не хожу в аптеку и не покупаю капли и вижу все очень хорошо. Пелена из глаз пропала. Это все благодаря очкам

«С песней по жизни я много лет. Новые мелодии, новые таланты... И мне всегда хотелось идти в ногу со временем.

Но с годами зрение стало меня подводить. Я не всегда могла разобрать мелкий текст, очень нервничала. А как уставали глаза!

Врач прописал мне очки... а зрение продолжало ухудшаться. Пробовала витамины, капли... — не помогло. Я не знала, что делать дальше. Операция?! Я так боялась, что этого не избежать...

...Пока не попробовала очки «Супер-Вижн». Носила каждый день 3 раза по 20 минут. Это так просто!

И вот результат: уже полгода — ни линз, ни очков. Вижу все! Я смотрю на мир своими глазами! Уверена, что очки «Супер-Вижн» и вам помогут!»

АНГЕЛИНА ВОВК



диагноз: катаракта и глаукома. Знали бы все, какая это мука! Все вокруг видела, как будто в мыле, все затянато пленкой. А сколько извела денег на глазные капли! Жила впроголодь, на хлебе и воде. Это сестра моя родная спасла меня. Она прочитала про очки «Супер-Вижн» в журнале и заказала. Сейчас я

деньги. Но страшно как-то было... Приобрел совсем случайно года два назад очки «Супер-Вижн». Занимался. И вижу сейчас превосходно, как когда-то в 18 лет. Приучаю тренировать зрение внуков. Они у меня только в школу пошли, и нагрузки у них очень большие. В очках «Супер-Вижн» они занимаются, и зрение у них не падает. Советую всем такие очки!»

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям. А жоссе...

...жу, до рынка и магазина. Соседи удивляются! Резь и слезы в глазах уже теперь совсем редко, и чувствую себя хорошо. А все предметы вижу ясно-ясно. Я думаю, мне Бог помог очки «Супер-Вижн» найти!

Вышлите мне еще одни, а то я очень боюсь остаться без них. Простите ради Христа за лишние эмоции. Поблагодарите от моего имени и от тысяч болящих создателей таких очков. Многие пользуются ваши «Супер-Вижн». Не все вам пишут, но многие благословляют.

Письмо, которое мы получили, кажется невероятным и фантастичным. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова — чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно спасли ей зрение и вернули к полноценной жизни.

«Необъяснимое чудо»

Поверите ли вы, что человек, сегодня едва различающий вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3—6 месяцев тренировок увидит буквы третьей, четвертой и даже шестой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, — пишет О. Захарова. — Близорукость у меня с детства, но за последние годы она еще больше увеличилась, до -5. Работа такая, что глаза сильно устают. Очки «Супер-Вижн» мне вручил муж. Но пользовались мы все вместе, в том числе наша дочка. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. И это — без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение, и тех, кто не теряет надежду это сделать. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет — в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно — достаточно уделить несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15—40 минут в день.

А что считает Минздрав?

Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?.. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальности возможностей «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, от «Супер-Вижн» дали известные ученые.

Сертификат № РОСС RU.АЮ40.С13973
Гигиеническое заключение № 77.МО.01.944.П.000688.08.03

Приятной новостью явилось то, что очки «Супер-Вижн» — очки-тренажеры, имеющие регистрационное удостоверение Минздрава РФ и сертификат, подтверждающий качество.

Что же... Минздрав — это, безусловно, авторитет и внушает доверие! Обращаюсь в министерство, и там мне сообщают, что клинические испытания очков-тренажеров были с успехом проведены известнейшей российской офтальмологической клиникой, а сами очки-тренажеры хорошо известны как в России, так и за рубежом.

Каково же было мое изумление, когда мне сообщили полный перечень заболеваний, показанных для лечения или профилактики с помощью очков-тренажеров «Супер-Вижн»! Ведь это почти все известные, а самое главное — наиболее распространенные глазные болезни:

- близорукость;
- дальнозоркость, в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизометропия (разная оптическая сила глаз);
- катаракта;
- глаукома;
- патологии глазного дна, дистрофические заболевания сетчатки;
- усталость глаз (астенопия).

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога Г.А.Бородина, профессора и руководителя Российского офтальмологического центра «Здоровое зрение»: «С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5—1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

Доктор, который всегда с тобой

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напроць не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей — вот что еще раз, и уже окончательно убедило меня: так! «Здравствуйте! У меня уже несколько лет поставлен

кома. Знали бы все, какая это мука! Все вокруг видела, как будто в мыле, все затянато пленкой. А сколько извела денег на глазные капли! Жила впроголодь, на хлебе и воде. Это сестра моя родная спасла меня. Она прочитала про очки «Супер-Вижн» в журнале и заказала. Сейчас я

не хожу в аптеку и не покупаю капли и вижу все очень хорошо. Пелена из глаз пропала. Это все благодаря очкам в дырочку. Я занимаюсь в них каждый день и берегу как зеницу ока», — пишет Жильченко З.Н., г.Краснодар.

«Очки «Супер-Вижн» — действительно гениальная вещь, — оптимистичное письмо от Тихова Дмитрия, г.Ярославль. — Я работаю за компьютером по 9—10 часов. Глаза устают жутко! Но надеваю очки «Супер-Вижн» в конце рабочего дня всего на несколько минут — и усталости и жжения как не бывало. Благодарю!»

«Родные мои, создатели очков «Супер-Вижн»! Вам нужно поставить памятник! Ведь всю свою жизнь я видел плохо, был сильный астигматизм, — пишет Е.А. Семенченко. — А как мне перевалило за 45, то появилась и стала прогрессировать дальнозоркость (+9). Врачи написали, что это возрастное и ничего с этим не поделаешь. А я ведь еще здоровый мужик и хочу работать. Хотел уж ложиться на операцию, зарабатывал, как мог,

случайно года два назад очки «Супер-Вижн». Занимался. И вижу сейчас превосходно, как когда-то в 18 лет. Приучаю тренировать зрение внуков. Они у меня только в школу пошли, и нагрузки у них очень большие. В очках «Супер-Вижн» они занимаются, и зрение у них не падает. Советую всем такие очки!»

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же недешевы. Однако если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каждый рубль на учете — все больше пожилых людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Виктория ШИРОКОВА

Приобрести очки «Супер-Вижн» в Москве можно в фирменном магазине «Ваш Доктор» по адресу: Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1 (м. «Чистые пруды», м. «Тургеневская»). Магазин работает каждый день с 10.00 до 20.00 без перерыва на обед и выходных, в воскресенье с 10.00 до 17.00. Цена — 700 рублей. Работает курьерская доставка (100 рублей).

Жители Московской области могут приобрести очки-тренажеры через знакомых, бывающих в Москве (примерка очков не нужна, т.к. очки универсальны и подходят всем, потеря зрения и расстояние между центрами глаз значения не имеет).

Внимание! В последнее время участились случаи подделок очков-тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред Вашему здоровью. Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставляемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:

- оправу из желтого (светлого) металла;
- надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;
- цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;
- таблицу для проверки зрения;
- копию сертификата № РОСС RU.АЮ40.С13973
- копию гигиенического заключения Минздрава РФ № 77.МО.01.944.П.000688.08.03

Жители регионов могут заказать очки почтой (наложенным платежом). Цена — 590 рублей + 8% почтовый сбор. Необходимо прислать письмо-заказ с указанием фамилии, имени, отчества, индекса и адреса — в течение 2-х недель очки придут бандеролью.

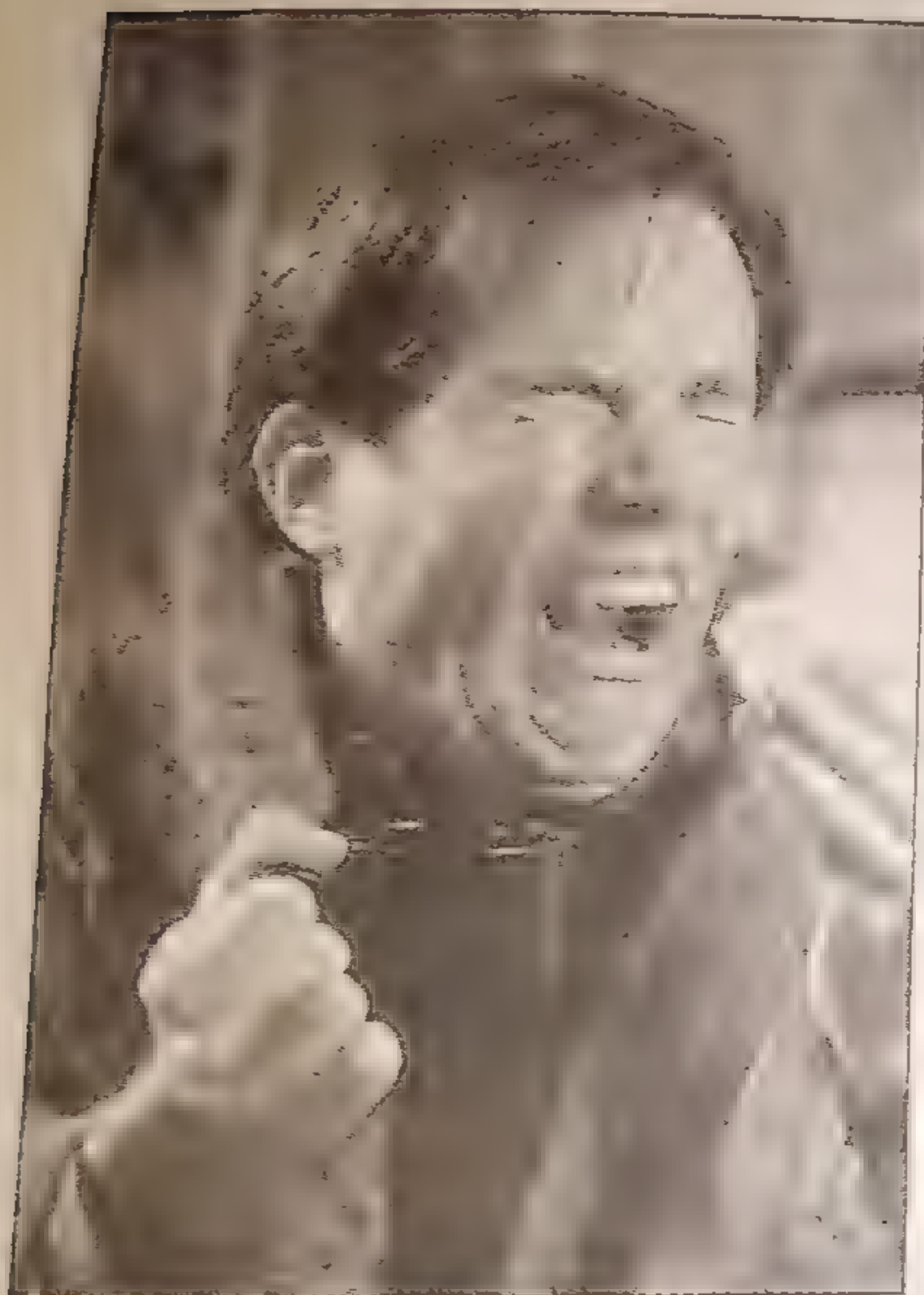
Адрес для заказов почтой: 150000, г. Ярославль, а/я 1, «Ваш Доктор»

Магазины в регионах:

- С-Петербург: магазин откроется в марте, звоните: (095) 510-10-10
- Нижний Новгород, ул.Гордеевская, д.2-А, «Гордеевский универмаг», 1 этаж
- Вологда, ул.Зосимовская, д.70, магазин «Славянский Хлеб»
- Череповец, ул.Металлургов, д.34, магазин «Металлург»
- Кострома, ул.Свердлова, д.80, магазин «Русский Пряник»
- Брянск, Центральный универмаг, 2-й этаж, «Мир товаров для здоровья». Тел. (0832) 66-37-93
- Иваново, пр-т Ленина, д. 6, Гастроном №1
- Дубна, пр-кт Боголюбова, д. 15, «Минимаркет бытовых услуг». Тел. (09621) 2-60-34
- Обнинск (08439) 6-14-28
- Владимир, ул. Мира, д. 25, ТЦ «Эра-2000», 2-1 этаж
- Европа: фирма Beika, PF 06 12, D-30006 Hannover. Доставка по Европе Тел. в Германии 0800-50-23552; из других стран +49-511-5444-0987

Справки: (095) 510-10-10, (0852) 72-33-55

(с 8.00 до 21.00 часов, в выходные - с 9.00 до 19.00 часов)



«Миндальные» проблемы

Осипший голос, затрудненное дыхание, постоянно воспаляющиеся гланды - явления распространенные, причем не только в холодное время года, но и летом. Глотнул молочка или газировки прямо из холодильника - и готово! Избавиться от этих неприятностей можно, если правильно лечиться и следовать рекомендациям врачей. Но ведь многие прибегают к самолечению. Тогда болезнь, от которой можно было навсегда избавиться, становится хронической. О современных методиках лечения ЛОР-заболеваний читателям во время традиционной прямой линии газеты «Факты и комментарии» рассказал кандидат медицинских наук Виктор Иванович Зайченко.

гих воспалительных процессов.

- «Прямая линия»? У моего ребенка давно держится повышенная температура. Врачи говорят, что причиной этого могут быть воспаленные гланды. Существуют ли противопоказания для промораживания миндалин?

- Если незначительно повышенная температура держится больше месяца, нужно точно определить, что ее вызывает. Возможно, организм воспринимает «родные» гланды как инородное тело и борется с ними, вырабатывая антитела. Это покажут анализы. Если результаты будут в норме или изменятся незначительно, значит, проблема в другом. Удалять гланды не всегда необходимо. На них оседают и обеззараживаются вирусы и бактерии, попадающие в организм. После удаления миндалин иммунная система ослабевает. Глубокое промораживание улучшает обменные процессы, гланды вновь могут нормально выполнять свои функции. Противопоказаниями к этой процедуре являются только психические заболевания. Глубокое промораживание детям можно делать с пяти лет, если ребенок адекватно реагирует на просьбы врача и не боится.

Перед процедурой мы обезболиваем гланды.

- Подскажите, как избавиться от храпа?

- Есть два пути: консервативный и хирургический. Можно купить специальный аппарат для принудительной вентиляции легких, который надевается на рот перед сном. И если дыхание перекрывается, в легкие автоматически нагнетается дополнительное количество воздуха. Но это не совсем удобно - спать в маске. Если вы на спине храпите, а на боку нет, можно в пижаму вшить теннисный мячик так, чтобы он оказывался между лопатками. Он не позволит вам спать на спине, вы вынуждены будете переворачиваться. К храпу приводят, например уменьшение диаметра зева, опущение мягкого неба, увеличение гланд. Хирургически можно устранить дефекты. Людям, у которых короткая широкая шея, повышенное артериальное давление, избыточная масса тела, избавиться от храпа гораздо сложнее. Но после операции они спят намного спокойнее.

- У меня хронический тонзиллит. Гланды небольшие, но в них постоянно

гнойные пробки. Ехать куда-то в клинику нет возможности. Могу я в домашних условиях себе хоть как-то помочь?

- Возьмите 100 грамм сухого прополиса и залейте его 100 граммами водки. Когда болит горло, полощите его этой настойкой три раза в день. А для профилактики жуйте кусочек сухого прополиса, как жевательную резинку. Это средство хорошо помогает. Также можно применять противовоспалительные и иммунокорректирующие средства.

- Добрый день, я прочитал, что сейчас делают операции на миндалинах ультразвуком. Изучались ли побочные явления воздействия волн?

- Применять эту методику нельзя людям, которые страдают заболеваниями крови, например, гемофилией, и пациентам с нарушенной психикой. Ультразвуковые волны, войдя в резонанс, могут спровоцировать приступ.

- Сын из-за боли в горле не может открыть рот. Врач сказал, что нужно полоскать горло. Но это не помогает...

- Если не открывается рот, возможно, в горле образовался нарыв. Его срочно должен вскрыть специалист. Немедленно обратитесь к лор-врачу.

- В 2000 году моему сыну удалили гланды - он страдал ангиной. Сейчас улучшения нет, каждый год два раза все равно болеет.

- По всей видимости, ему не полностью удалили гланды. Поэтому проблема осталась. Нужно обследоваться и, возможно, снова провести операцию.

Правильный диагноз - первый шаг к исцелению

...анализ крови, чтобы выяснить, нет ли дру-

Заболевания щитовидной же-

но сдать кровь для уточнения уровня ТТГ, Т3, Т4, св.Т4, тиреоглобулина, антител. А затем с помощью современных оборудования и реактивов высококвалифицированные специалисты определяют концентрацию гормонов

Фактор риска

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ...
...заболевания передается по наследству.

Правильный диагноз - первый шаг к исцелению

Российские эндокринологи отмечают всплеск заболеваний щитовидной железы и «омоложение» этого недуга. Ему в наше время подвержены не только 50-летние, но и 20 - 30-летние (в основном женщины).

ОБЪЯСНЕНИЕ - плохая экологическая ситуация, стрессы, однообразное питание. Среди причин, вызывающих патологию, врачи называют и недостаток йода в воде и пище. Как свидетельствуют медики, в России у половины жителей наблюдаются различные изменения функции щитовидной железы - именно из-за природного дефицита йода. Между тем этот

микроэлемент является необходимым компонентом для синтеза в железе гормонов, без которых невозможны рост и развитие организма. Кроме того, тиреоидные гормоны необходимы для энергетического обмена, они контролируют процессы терморегуляции, участвуют в приспособлении организма к действию факторов внешней среды.

Заболевания щитовидной железы находятся в прямой зависимости от того, как она выполняет свои секреторные функции. Поэтому и диагностика во многом строится на определении гормонов в крови. С помощью радиоиммунных и радиоферментных методов удается установить, повышена или понижена функция железы. Для того чтобы узнать состояние своей «щитовидки», надо просто прийти в одну из радиоиммунологических лабораторий, которые сейчас имеются почти в каждом крупном городе. В лаборатории мож-

но сдать кровь для уточнения уровня ТТГ, Т3, Т4, св.Т4, тиреоглобулина, антител. А затем с помощью современных оборудования и реактивов высококвалифицированные специалисты определяют концентрацию гормонов в крови человека. При необходимости в диагностическом центре можно также сделать ультразвуковое исследование щитовидной железы и пункцию, получить консультацию врача-эндокринолога. Специалистам центра помогают при исследованиях разработанные ими комплексные диагностические программы, одна из самых информативных - программа по определению заболеваний щитовидной железы. Ведь кто предупрежден об опасности, тот вооружен против нее - пишет «Вечерний Новосибирск».

Фактор риска

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ к эпилепсии передается по наследству. Так считают современные специалисты. Но это не означает, что дети в точности пройдут весь путь заболевания, который прошел кто-то из их родителей. Скорее всего, заболевание вообще не проявится. Просто опасность его возникновения будет висеть всю жизнь, как дамоклов меч. Если у отца эпилепсия, ребенок может унаследовать предрасположенность к эпилепсии, то есть заболевание может развиваться только при определенных условиях. Таким образом проявляются и некоторые другие болезни - гипертония, язвенная болезнь, туберкулез, психические расстройства. А проявление наследственного заболевания возникает уже при повреждении генетической информации. У человека 46 хромосом, состоящих из сотен тысяч генов, каждый из которых находится на определенном месте. Нарушение в этой системе может привести к патологии. Например, если из-за повреждения гена определенные вещества не расщепляются, а накапливаются (болезни накопления), происходят тяжелые изменения в организме. Теперь генетики умеют лечить и эти заболевания: ген не исправить, но можно обеспечить поступление необходимого фермента или удалить то, что в избытке. Например, фенилкетонурия раньше в 100% случаев приводила к умственной отсталости. Это заболевание диагностируют у одного из 8-10 тысяч новорожденных (анализ на наличие гена проводят в роддоме). И если с первых дней жизни ребенку назначат специальную диету по меньшей мере до 7-8 лет (пока развивается центральная нервная система), то он мало чем будет отличаться от ровесников, пишут «Пермские новости».

Кислородное голодание... Мозга

Признаки ишемии головного мозга нельзя считать «нормальным» проявлением старения, уверяет Ольга Дмитриевна Остроумова, доктор медицинских наук, профессор (кафедра внутренних болезней № 3, МГМСУ (г. Москва)).

КОМУ из людей старше 50 лет не знакомы такие симптомы, как головная боль, головокружение, снижение памяти? Обычно их считают признаком старения, и мало кто знает, что все они являются проявлением ишемии головного мозга - состояния, когда мозг не получает достаточного для работы количества кислорода. Причиной недостаточного кровоснабжения головного мозга является поражение сосудов, которые доставляют кровь от сердца к мозгу, вследствие артериальной гипертонии и атеросклероза сосудов.

Явные симптомы

Если человек не получает адекватного лечения, патологические изменения в сосудах становятся все более выраженными и явления ишемии мозга становятся более тяжелыми. У пожилых людей возникают так называемые «преходящие нарушения мозгового кровообращения» («транзиторные ишемические атаки», «предынсульт»): могут возникнуть нарушения речи, резкая слабость в ру-

ках или ногах либо сильное длительное головокружение с тошнотой, которые при соответствующем лечении проходят в течение суток. Если вы заметили появление таких симптомов, срочно обратитесь к врачу (вызывайте «скорую помощь»).

В итоге - инсульт и слабоумие

Самым тяжелым проявлением ишемии мозга является острое нарушение мозгового кровообращения, или инсульт. Инсульт имеет те же проявления, что и преходящие нарушения мозгового кровообращения, однако даже при адекватном лечении его симптомы сохраняются дольше суток, а у многих пожилых больных, к сожалению, он приводит к параличу или полной потере речи. Человек становится инвалидом. Инсульт может привести и к смертельному исходу. К сожалению, Россия по частоте развития инсультов находится на одном из первых мест в мире. Еще меньше людей знает о том, что нарушения памяти, трудности при выполнении умственной работы, снижение внимания тоже во многом являются проявлением ишемии головного мозга. Крайней степенью этих нарушений является деменция («старческое слабоумие»), которая полностью устраняет возможность вести нормальный образ жизни.

Защита для мозга

Сейчас имеются данные, что коррекция повышенного артериального давления и лечение ишемии мозга способствуют профилактике нарушений памяти у пожилых больных, причем положительные результаты отмечают уже через полгода. В данном случае также гораздо больше шансов на успех, если лечение начато своевременно. Существующие в настоящее время методы основаны на улучшении доставки и использования кислорода и глюкозы. Уже достаточно давно с этой целью применяют актовегин, который содержит специальные органические соединения: аминокислоты, продукты углеводного и жирового обмена, близкие по составу к человеческим, поэтому препарат легко усваивается и обладает прекрасным эффектом - улучшает транспорт глюкозы в клетку и поглощение кислорода в тканях несколькими путями.

Помните, проявления ишемии мозга не являются «чисто возрастными», они возникают вследствие поражения кровеносных сосудов. Своевременно начатое лечение под наблюдением вашего лечащего врача позволит вам практически полностью избавиться от этого недуга и сохранить активный образ жизни в любом возрасте, пишет «Северная неделя».

Недуг начала лета

Эпидемия гриппа уже отступила. Но успокаиваться рано — до сих пор не закончилась весенняя сезонная напасть: авитаминоз.

Почему именно сейчас?

Вопрос отнюдь не риторический. Конечно, весной, когда долгая и унылая зима давно закончилась, а солнышко с каждым днем становится все ярче, хочется, чтобы организм реагировал на грядущие перемены подобно майским птичкам: чирикал и задорно посвистывал. Увы, чаще всего в это время ему хочется завывать волком, и ничего удивительного в этом нет. Позади несколько холодных месяцев, а холод заставляет наш организм работать почти в экстремальном режиме, в результате чего значительно повышается потребность в питательных веществах и, разумеется, в витаминах. Световой день зимой недолог, да и вообще, солнце появляется нечасто, что также уменьшает выработку и усвоение некоторых витаминов нашим организмом. А между тем в главном источнике витаминов — фруктах и овощах — количество полезных веществ к середине весны снижается просто с катастрофической скоростью. А ведь у большинства из нас основное место в рационе занимают именно местные дары природы, хранящиеся (зачастую в совершенно неподходящих условиях) еще с начала осени. А от появляющихся на рынке тепличных помидоров и зелени много ли получишь? В итоге к началу лета организм буквально «метет по (почти пустым) сусекам». Пополняются же они крайне скудно и нерегулярно, потому что в холодную пору мясо и картошка с макаронами привлекают нас гораздо больше, чем овощи с фруктами. А если еще учесть неблагопри-

ятную экологическую обстановку, которая вынуждает организм особенно активно расходовать некоторые витамины, становится совершенно понятным, что авитаминоз в этот период — явление абсолютно закономерное.

Страдаете ли вы от авитаминоза?

Вообще говоря, наши врачи считают, что авитаминозу подвержено до 95 процентов населения. Определить же, коснулась ли эта напасть лично вас, не сложно. Если вы быстро устаете, вас постоянно клонит в сон, к вам начали «липнуть» простуда и насморк, а состояние кожи и волос заметно ухудшилось (причем все это происходит без видимых причин), почти наверняка можно говорить об авитаминозе.

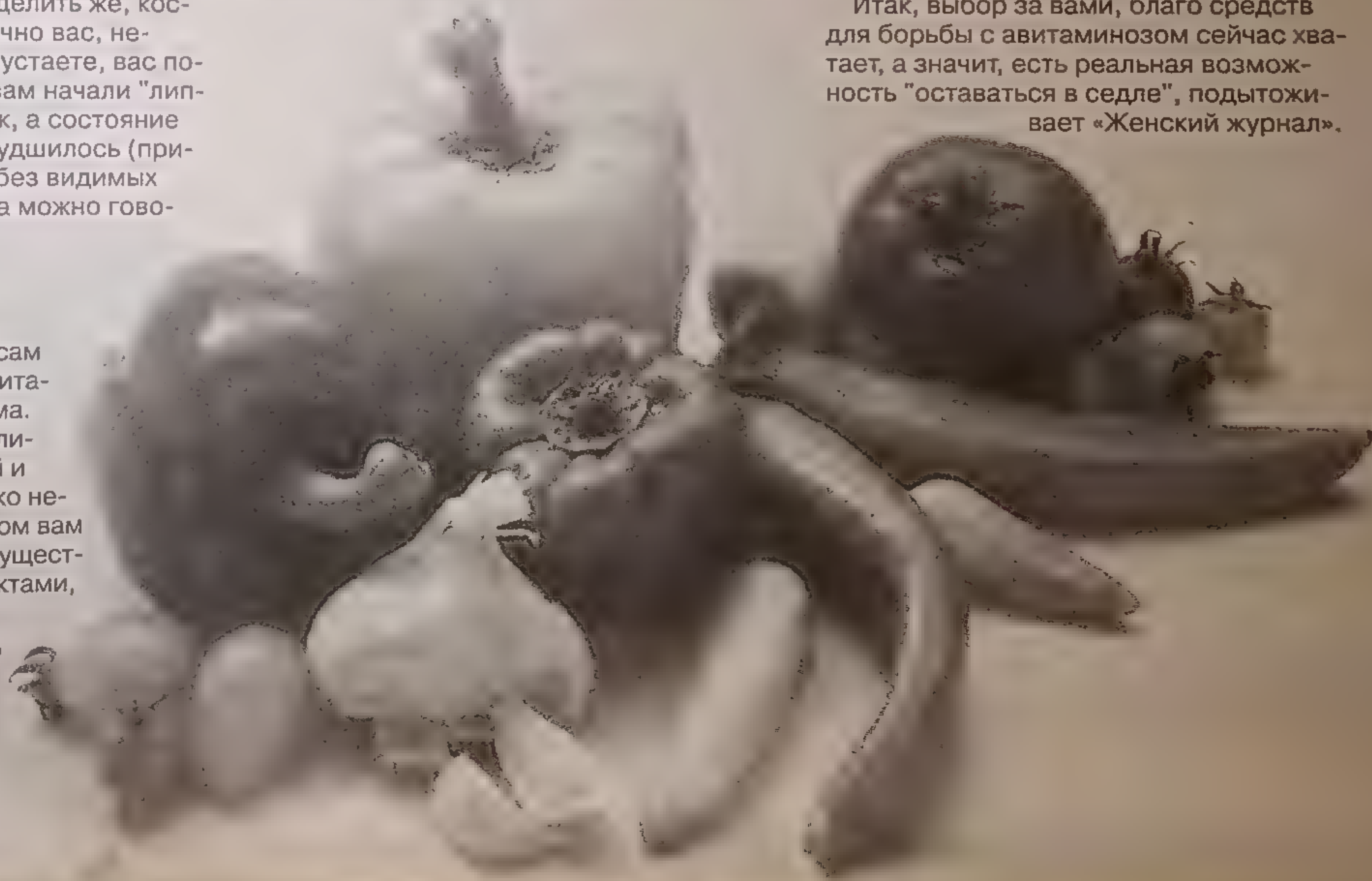
Что делать?

Вывод напрашивается сам собой: надо пополнить «витаминные запасы» организма. Путь первый — резко увеличить долю свежих овощей и фруктов в рационе. Однако не трудно понять, что при этом вам придется питаться преимущественно привозными продуктами, поступающими либо из стран южного полушария, либо из тех мест, где собирают второй урожай — ведь свои еще не созрели. Это, естественно, обойдется недешево. К тому же стопроцентной гарантии насыщенности заморских продуктов

долгожданными витаминами нет: ведь в целях облегчения транспортировки фрукты и овощи нередко собирают недозревшими, а следовательно, и количество полезных веществ в них будет ниже ожидаемого. Путь второй — покупать витаминизированные продукты. Это неплохой вариант, правда, их ассортимент в наших магазинах невелик, а потому не исключено, что вам придется литрами поглощать соки, молоко и кефир, закусывая это все детским печеньем: ведь именно эти про-

дукты чаще всего подвергают «принудительной витаминизации». Диета, согласитесь, довольно сомнительная. Путь третий — прием витаминных комплексов. Этот вариант наиболее прост и эффективен. Безусловно, у него есть свои противники, однако сторонников среди специалистов значительно больше. Да и выбор поливитаминных комплексов в аптеках достаточно широк — на любой вкус и карман, так что с этим вариантом витаминизации проблем меньше всего.

Итак, выбор за вами, благо средств для борьбы с авитаминозом сейчас хватает, а значит, есть реальная возможность «оставаться в седле», подытоживает «Женский журнал».



зарегистрировано около 300 тысяч ВИЧ-инфицированных людей. За те же пятнадцать лет умерли для профилактики

Укол против

А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я

А был ли ВИЧ?

Двадцать лет нас усиленно пугают пандемией СПИДа, и странно, как еще не вымерла половина человечества. Оценки количества умерших от синдрома приобретенного иммунодефицита очень разнятся и демонстрируют только одно: среди ученых до сих пор так и нет единого мнения о том, что же такое СПИД и ВИЧ.

ВТЕЧЕНИЕ последних двадцати лет, с тех пор, как в 1981 году американский врач ввел термин "синдром приобретенного иммунодефицита" (заметьте, понятие "синдром" не означает "заболевание", а лишь "набор признаков"), миру так и не были представлены научные подтверждения того, что СПИД заразен и передается через ВИЧ.

Никаких доказательств

Интересно, кстати, что ВИЧ обнаруживают в крови лишь примерно у 40 процентов людей с синдромом приобретенного иммунодефицита. Более того, спустя несколько лет после того, как

ВИЧ был "открыт", его первооткрыватель Роберт Галло был вынужден признать, что открытия не было. За что и был объявлен виновным в научных проступках комиссией Национального института здоровья США. Случилось это в 1992 году. Галло признался, что у него нет доказательств не только того, что ВИЧ вызывает СПИД, но и того, что ВИЧ вообще является вирусом.

Можно также процитировать признание одного из открывателей вируса иммунодефицита Люка Монтанье из Института Пастера, которое он сделал 23 декабря 1990 года в печатном издании "Майами Геральд": "Имеется слишком много недостатков в теории, которая говорит, что

ВИЧ вызывает СПИД. Мы видим ВИЧ-положительных людей в течение 9-12 лет или больше, и они находятся в хорошем состоянии, их иммунная система все еще в порядке. Маловероятно, что эти люди позже окажутся больными СПИДом".

Искусственная угроза

Знаменитые фотографии "ретровируса" были признаны фальшивками, изготовленными с помощью компьютерных технологий. Но машина пиар-кампании заработала. Выражение "угроза XX века" стало синонимом эпидемии СПИДа, и, несмотря на все разоблачения, ВИЧ остается главной «страшилкой» для человечества. До сих пор заголовки в новостных лентах создают впечатление наступающего конца света, например: "Распространение СПИДа в России может достичь катастрофического уровня, если не будут предприняты срочные меры. Только в октябре этого года выявлено семь тысяч случаев носительства ВИЧ". Или: "Эксперты Всемирной организации здравоохранения отметили, что действительное число носителей ВИЧ и больных СПИДом в России намного больше, чем официально зарегистрировано".

Однако официальные данные, представленные теми же организациями, которые так активно нагнетают панику, не выглядят столь устрашающими: по информации, представленной российским Центром по борьбе со СПИДом, в нашей стране за полтора десятка лет (с 1987 года)

зарегистрировано около 300 тысяч ВИЧ-инфицированных людей. За те же пятнадцать лет умерли две с половиной тысячи носителей ВИЧ (данные на 2002 год). Между тем в год на дорогах России гибнет около 40 тысяч человек.

Кому выгодно?

Адвокаты всегда требуют задавать этот вопрос. Но достаточно посмотреть на некоторые цифры, которые мелькают все на тех же лентах новостей тематических сайтов: "Глобальный фонд выделит грант в размере 89 млн. долл. российским неправительственным организациям на профилактику ВИЧ-СПИДа, - сообщил недавно на пресс-конференции Чрезвычайный и Полномочный Посол Канады в РФ Крис Уестдалл. Кроме того, отметил он, в рамках канадско-российского проекта борьбы со СПИДом в 2004 г. будет увеличено его финансирование с 2 до 2,3 млн. долл". Вокруг СПИДа крутятся огромные деньги. И большая политика.

Недавно Кофи Аннан отметил, что в 2005 г. мировому сообществу понадобится не менее 10 миллиардов долларов для проведения всех мероприятий по профилактике и лечению больных СПИДом.

А есть еще один аспект финансирования пиар-кампании - фармацевтика. И производство противозачаточных средств, в нашей стране фигурирующих под популярным названием "Изделие N 2". Фармацевтические компании снимают сливки со СПИД-истерии, то и дело объявляя, что найдено новое лекарство. Стоимость месячного курса лечения доходит до 5000 долларов, но, по некоторым данным, лекарства от СПИДа убивают быстрее, чем сам СПИД, завершает свой материал «Российская газета».

Укол против опухоли?

ВРОССИИ проходит клинические испытания индивидуальная вакцина против рака, сообщил заведующий лабораторией НИИ экспериментальной диагностики и терапии опухолей Российского онкологического научного центра им. Н.Н. Блохина Алексей Козлов. "В клинических испытаниях вакцины, созданной в институте, принимают участие несколько десятков пациентов в конечной стадии заболевания, для которых другие способы лечения уже неэффективны", - отметил он. "Индивидуальную генномодифицированную вакцину получают на основе опухолевых клеток, которые забирают хирургическим путем у конкретного больного и модифицируют затем в лабораторных условиях", - пояснил Козлов. Чтобы у больного выработался специфический иммунитет, в клетки вводятся специальные гены. В результате, по словам ученого, "иммунная система больного начинает более эффективно распознавать раковые клетки и организм человека концентрируется на борьбе с ними". "После применения вакцины раковая опухоль иногда уменьшается в размерах", - подчеркнул он.

По мнению Козлова, "разрабатываемые вакцины не станут панацеей, их будут применять в комплексном лечении наряду с хирургией и химиотерапией". При этом он подчеркнул, что "клинические испытания продлятся год, а то и больше". Только после этого вакцина может быть рекомендована к широкому использованию в медицине.



Лечение травами и пиявками миомы матки

НЕРЕДКО возникают ситуации, когда после очередного осмотра гинекологом или ультразвукового исследования органов малого таза женщина уходит домой с новым диагнозом - миома матки. Сразу встают извечные вопросы, как быть и что делать? Нужно ли паниковать, можно ли спокойно жить с этим заболеванием или, наоборот, сразу бежать к хирургам, чтобы раз и навсегда избавиться от этой проблемы? Но не будем забегать вперед, обсудим все по порядку. Что же такое миома матки?

Миома матки, она же фиброма, фибромиома - доброкачественная гормонозависимая опухоль матки. Доброкачественная, потому что не содержит в себе элементов, характерных для раковых опухолей (озлокачивается она крайне редко, растет медленно). Гормонозависимая, то есть увеличивающаяся в размерах под действием женских половых гормонов - эстрогенов.

Причина, по которой возникает и начинается свой рост миома, до сих пор неизвестна. Определенное и немаловажное значение имеет гиперэстрогения - повышенное содержание эстрогенов (женских половых гормонов) в крови. Это бывает при дисбалансе в эндокринной системе организма, когда просто происходит уси-

ление синтеза этих гормонов при недостаточной продукции в организме женщины прогестерона - гормона, который нивелирует действие эстрогенов, при повышенной чувствительности рецепторов к эстрогенам.

Клинические проявления и, соответственно, жалобы пациенток зависят от характера роста миоматозных узлов, возраста больной, длительности существования миомы, сопутствующих общих и гинекологических заболеваний.

При межмышечной локализации, когда опухоль небольшая и растет только в толще мышечной стенки матки, жалоб может не быть или пациентки отмечают постоянную тупую, тянущую боль внизу живота.

Для подслизистого роста миомы, когда она выдается в полость матки, характерны болезненные, длительные, обильные менструации. Это происходит, во-первых, потому, что узел миомы мешает сокращению матки, тем самым увеличивая время кровотечения, а во-вторых, матка пытается "избавиться" от этого узла, и боль носит характер схваткообразной. Вследствие этого может резко снижаться уровень гемоглобина и развивается анемия.

Сегодня мы будем говорить о консервативном методе лечения при помощи лекарственных трав и медицинских пиявок.

Применяются неспецифические противоопухолевые растения. Под названием неспецифических подразумеваются такие противоопухолевые растения, которые направлены на уничтожение опухоли вне зависимости от ее локализации. Иными словами, эти растения назначаются при любых опухолях, и при миоме матки в том числе. К этой категории относятся такие растения, как борцы джунгарский и байкальский, болиголов крапчатый, сабельник болотный, омела белая, мухомор красный. В большинстве случаев используют спиртовые (водочные) вытяжки из перечисленных растений. Дозируют капельно в зависимости от вида травы. Как видим, почти все эти растения (за исключением сабельника) являются ядовитыми. Применение таких трав должно быть крайне осторожным. Другая разновидность противоопухолевых трав, находящих применение при лечении миомы, так и называется - маточники. Среди таких растений нужно упомянуть шандру обыкновенную, ортилию однобокую, зюзник европейский и некоторые другие. Эти травы неядовитые и целенаправленно действуют именно на опухоли матки.

В качестве еще одной группы противоопухолевых растений, применяющихся при миоме матки, являются регуляторы трофики соединительной ткани: спорыш

(горец птичий), хвощ полевой, медуница лекарственная.

Определенную актуальность приобретает применение иммуномодуляторов и адаптогенов. Это: элеутерококк колючий, родиола розовая и четырехчастная, левзея сафроловидная, аралия манчжурская, копеечник чайный и так далее.

В заключение хочется сказать несколько слов о гирудотерапии (лечении медицинскими пиявками) миомы матки. Пиявки способны улучшать кровообращение в малом тазе, а также оказывают противоопухолевый эффект. Доказано, что ферменты слюнных желез пиявок способны выравнять гормональный дисбаланс женщины, что крайне важно при возникающей гиперэстрогении.

Е.И. Мингинович, кандидат медицинских наук, врач-фитотерапевт

ЦЕНТР ТРАДИЦИОННОЙ ФИТО- И ГИРУДОТЕРАПИИ
под руководством Е.И. Мингинович

Фитотерапия (лечение травами).

Травы из экологически чистых районов России - 100 % натуральное сырье. Строго дифференцированный индивидуальный подход.

Широкий спектр заболеваний (гинекология, урология, онкология, болезни сосудов, сердца, желудочно-кишечного тракта, бронхо-легочной системы, опорно-двигательного аппарата; неврозы, бессонница, синдром хронической усталости и др.).

Гирудотерапия (пиявки).

Старинный эффективный метод лечения.

Компьютерная биорезонансная диагностика всего организма.

Предварительная запись по телефону:
(095) 137-11-02

www.fito-center.hoom.ru

Как победить упадок сил?

Природа пробуждается, а у нас энергия на нуле. Вроде и настроение нормальное, и помирать пока рановато, а чувствуешь себя

Смените обстановку!

Доказано - отдыхать "мелкими порциями" полезнее, чем одним куском. Так проведите этот уик-энд

Что за фрукт

Семена и мембраны грейпфрута содержат активные вещества - биофлавоноиды, которые защищают фрукт от бактерий, вирусов и грибков. Добываемый из грейпфрута экстракт «Цитросепт» является уникальной природной альтернативой антибиоти-

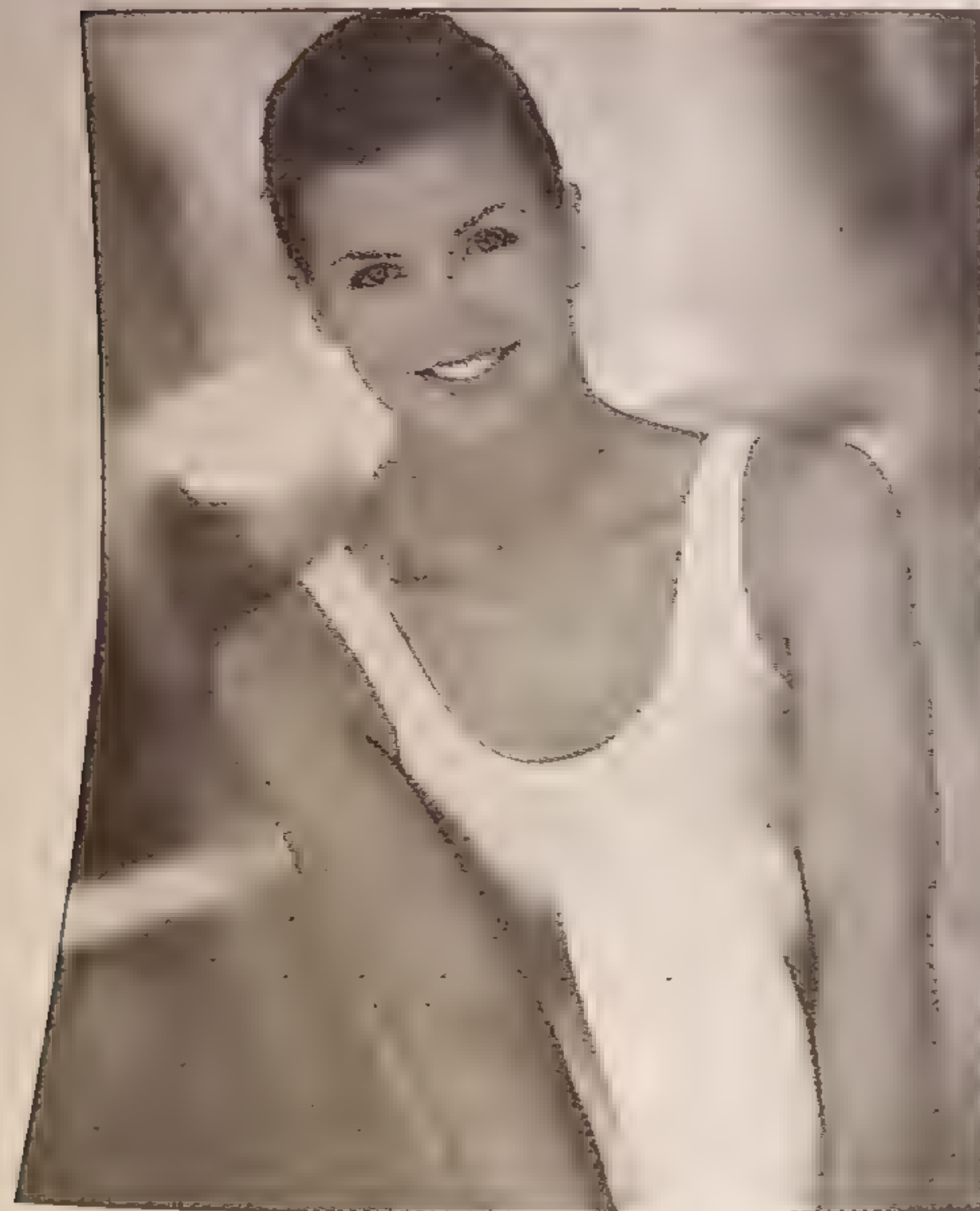
захватчик, такой, как грибок ногтей, грибок кандиды, вирус герпеса или паразиты, экстракт семян грейпфрута - лучшая природная альтернатива химическим препаратам.

С помощью «Цитросепта» можете также против...

курс очищения...

Упадок сил?

Природа пробуждается, а у нас энергия на нуле. Вроде и настроение нормальное, и помирать пока рановато, а чувствуешь себя тряпичной куклой с опилками в голове. Что это: авитаминоз, синдром хронической усталости или просто блажь? Специалисты называют такое состояние астенической депрессией. Проще - дефицитом жизненной энергии.



Что поможет добыть энергию

Витаминотерапия

При истощении сил полезны витамины С и группы В. Начинать "витаминотерапию" лучше малыми дозами, которые запустят механизм восстановления энергии.

Водные процедуры

Поднабраться сил отлично помогают бассейн, баня, сауна.

Фитнес

Хороши: легкий бег, плавание, аквааэробика, ушу. Толкание "железа" оставьте на потом. А сейчас нужны тонизирующие нагрузки на беговой дорожке, велотренажере.

Смените обстановку!

Доказано - отдыхать "мелкими порциями" полезнее, чем одним куском. Так проведите этот уик-энд не на диване или в магазинах, а за городом!

Заешь усталость кислым яблоком!

Есть особые продукты, помогающие в борьбе с весенним "энергетическим кризисом":

- яблоки, лучше зеленые с кисловатым вкусом - в них много железа и витамина С.
- при общей слабости - гроздь винограда или грейпфрут.
- зеленый салат, листья и корни сельдерея повысят не только общий тонус, но и потенцию.
- хорошо взбодрит отвар шиповника утром, стакан морковного сока в обед и ромашковый чай на ночь.

Проверь себя

А может, это "воспаление хитрости"? Задуматься, не мнимый ли вы больной, поможет тест.

1. Боитесь ли вы тяжело заболеть, думаете об этом непрерывно?
2. Часто испытываете боль?
3. Все время прислушиваетесь к своему организму и наблюдаете за малейшими изменениями?
4. Замечаете ли у себя симптомы опасного заболевания (которые потом не подтверждаются)?
5. Жадно читаете каждую книгу о болезнях и долго над ней размышляете?
6. Портится настроение, когда говорят, что вы пышете здоровьем?
7. Замечаете ли вы у себя признаки нескольких болезней сразу?
8. Верите врачу, когда он говорит, что вы здоровы?
9. Думаете, что всем наплевать на ваши проблемы?
10. Свое здоровье вас беспокоит больше, чем здоровье близких?
11. Несмотря на заверения врача, вы уверены, что ваша усталость неспроста, а от серьезной болезни?

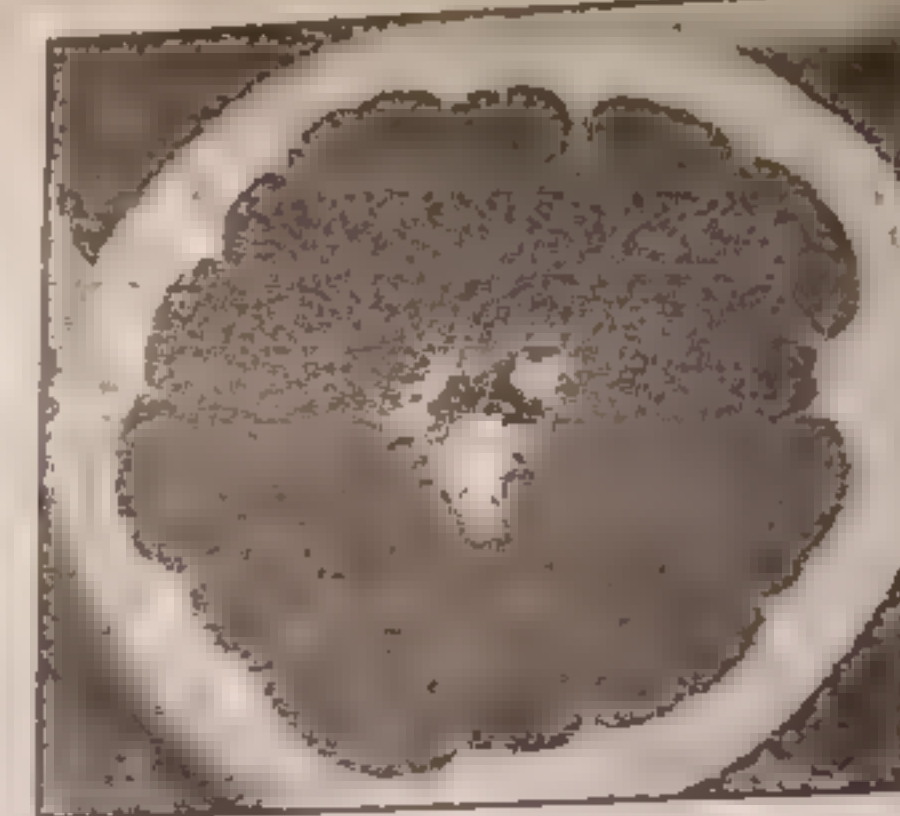
"ДА" на вопросы 1, 4, 8 - вы любитель похныкать.

"ДА" на вопросы 2, 3, 7 - вы чересчур заботитесь о здоровье, порой - в ущерб себе же.

"ДА" на вопросы 5, 10 и "НЕТ" на 9 - вы чувствуете, что больны. Не мешает пройти обследование. Хотя бы чтобы успокоиться.

"ДА" на вопросы 6, 9, 11 - вы просто придумали болезнь. И так себя убедили, что стали испытывать ее симптомы, пишет «Комсомольская правда».

щества - биофлавоноиды, которые защищают фрукт от бактерий, вирусов и грибков. Добываемый из грейпфрута экстракт «Цитросепт» является уникальной природной альтернативой антибиотикам и антисептикам. Подтверждено, что экстракт эффективно уничтожает более 800 штаммов бактерий, грибков и вирусов. При этом экстракт не нарушает полезной микрофлоры, что особенно важно у детей и лиц с пониженным иммунитетом.



Он борется с виновниками болезни, безжалостно вычищает этих «непрощенных гостей» и помогает организму справиться с недугом.

Ежедневные 5 - 10 капель экстракта в стакане зеленого подслащенного чая или фруктового сока помогут вам пройти осенне-зимний сезон безболезненно. При хронических бронхитах, гайморитах и даже при бронхиальной астме курс приема составляет от 1,5 до 3 месяцев, а стоимость дневной дозировки не превышает 15 рублей.

Когда причина ваших недугований - микроскопический

семян грейпфрута - лучшая природная альтернатива химическим препаратам.

С помощью «Цитросепта» можете также пройти месячный курс очищения печени и почек.

Действенность экстракта объяснима и количественно: 20 кг свежих грейпфрутов требуется для получения 10 мл экстракта.

В России препарат ЦИТРОСЕПТ

норвежского производства можно приобрести в аптеках и магазинах здоровой пищи.

Более подробная информация по тел.: 952-6020, 952-0767

В магазинах БИОДАР: 786-3400

В сети аптек «СТАРЫЙ ЛЕКАРЬ»: 105-0725

В сети аптек: «СОЮЗФАРМА»: 961-961-0
Доставка по Москве: 956-0055

Действие ЦИТРОСЕПТА подтвердили врачи - участники 57-го Международного гомеопатического конгресса «Гомеопатия-2002».

«ЖИВИЦА» ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Александровичу Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: «Живица». Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди - надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растения в экспедициях, Бойко видел: в каждом регионе есть свое излюбленное средство лечения опухолей, в Забайкалье - «мухлик-корень», на Исык-Куле - аконит, в Крыму - болиголов и т.д. Но делать ставку на одно средство - значит, использовать лишь один шанс из многих, данных нам природой. Вероятность успеха здесь невелика, особенно против рака. Тогда и родилась идея собрать все растущие вещества. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс «Живица», состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли (патент РФ № 2074731).

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо - спасали от смерти, уже немало. Вот два из них:

— У Сахно В.Т. обнаружили рак желудка четвертой стадии. Больной не поднимался с постели. Через полгода лечения по системе «Живица» самостоятельно приехал в центр для курса профилактики.

— М.В. Семеновой поставили диагноз: рак головного мозга. Сильные головные боли сопровождались потерей ориентации. После семи курсов лечения по системе «Живица» пациентка была выписана на работу.

Я была счастлива узнать о таком подвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людей жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Но! Опасайтесь мнимых чудес, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица».

Тел.: (095) 181-94-82, 748-51-28 с 11.00 до 18.00 без выходных.

Лиц. № 11416/2875
www.givica.ru Татьяна Абрамова

ФИТОДОКТОР «ЭВАЛАР». «ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Люди, ценящее свое здоровье, выбирают для себя природную терапию. Натуральные средства от фармацевтической компании «Эвалар» помогут поддержать здоровье, избежать недомоганий или устранить их самостоятельно. Как утверждал академик Н.М.Амосов, «Болезни лечит врач, а здоровье нужно добывать самому».



Настойка «Красный корень» - чтоб мужчина был доволен

Алтайская фармацевтическая компания «Эвалар» выпускает настойку «Красный корень», рецепт которой проверен веками и доказан клинически. Назначение настойки «Красный корень» пациентам с хроническим простатитом во время стандартно проводимой лекарственной терапии снимает боль и воспаление, а у больных с аденомой простаты даже восстанавливает сексуальную функцию!

Хороша настоечка! Мужчины настойкой довольны: возвращает им красный корень былую силу и мужское здоровье... Настойка «Красный корень» отмечена золотой медалью «Лучший Алтайский товар 2003 года»

Мнение врача

- Кафедра Алтайского медуниверситета изучала действие настойки «Красный корень». Мы брали две группы пациентов - с хроническим простатитом и аденомой

предстательной железы 2 и 3 степени - по 60 человек в возрасте от 22 до 70 лет. В течение 50 дней больные принимали по 1 чайной ложке препарата 2 раза в день. Исследование показало, что настойку «Красный корень» по эффективности можно сравнить с лекарственными препаратами - настолько очевидным был положительный эффект для пациентов.

У больных уменьшились боли в промежности, крестце, половых органах и области прямой кишки, улучшились симптомы дизурии (нарушение мочеиспускания), анализ сока простаты подтвердил противовоспалительные свойства настойки «Красный корень».

Характеризуя свое состояние после проведенного лечения, многие помимо всего прочего отмечали уменьшение чувства дискомфорта и улучшение сексуальной функции, за что сразу же окрестили «Красный корень» секс-настойкой.

Б.Козлов, к.м.н, доцент кафедры факультетской терапии Алтайского медуниверситета

С «Хондой» - без скрипа в суставах!

Артрозом страдает множество людей зрелого возраста. Но все чаще колени «скрипят» и у 30-летних. Не случайно ВОЗ открыла новый век «Десятилетием борьбы с заболеваниями суставов». При артрозе поражаются межсуставные хрящи - наши природные амортизаторы, которые смягчают все толчки, рывки, удары. И любое наше движение начинает сопровождать боль со скрипом.



Не глотайте понапрасну обезболивающие таблетки, которые действуют на следствие, а не на причину. Сегодня врачи рекомендуют препараты нового поколения, способные в корне изменить течение болезни, хондропротекторы. Новый натуральный комплекс «Хонда» включает в себя одновременно и хондроитин сульфат, и глюкозамин, которые замедляют разрушение суставов и выстраивают заново костную и хрящевую ткани! «Хонда» смело соперничает с зарубежными препаратами в эффективности и качестве и выигрывает... в цене!

«Хонда» в нужном количестве и прямо в болевые точки доставит организму все недостающие комплектующие для восстановления изношенного хряща. Попутно донесет до воспаленного сустава и комплекс противовоспалительных растительных компонентов. И чем раньше «Хонда» прибывает на помощь, тем скорее будет результат!

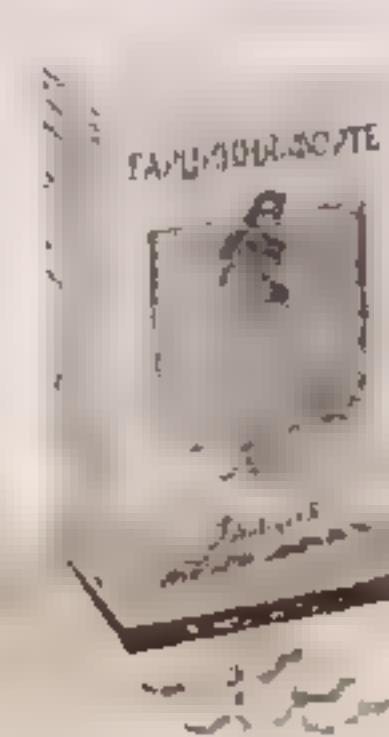
«Атероклефит» - генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»!

Атеросклероз незряча называют «ржавчиной жизни». Изуродованная

да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу.

Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемическое (попросту голодание),

5 ПРИЧИН похудеть с «Гарцинией-Форте»



Первая причина - это Ты приобретаешь поистине «птичий аппетит». Экстракт заморского плода гарцинии камбоджийской гасит чувство голода. Прием «Гарцинии-Форте» позволяет сократить до минимума поглощение еды, не прибегая к кодированию.

А вторая - ТВОИ МЕЧТЫ добровольного отказа от лишнего веса становятся реальностью! «Гарциния-Форте»

рется с уже существующим «жировым депо».

В четвертых, выверенная комбинация комплексного препарата устраняет дисбаланс и запускает все системы регуляции организма, в том числе и гормональную (важнейшая причина избыточного веса). Организм уже сам отказывается от «предложений», которые ему вредны, и ... перестает «откладывать» жир про запас.

И пятая причина - «Гарциния-Форте» не только запускает программу коррекции веса: колоссальная активность пищевых компонентов препарата способствует снижению аппетита и уменьшению

«Атероклефит» – генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»!



Атеросклероз незрячая называю-ют «ржавчи-ной жизни». Изуродо-ванные хо-лестерино-выми бляш-ками сосуды тормозят крово-ток, как заржавевшие водо-проводные трубы. Чтобы пре-дотвратить сосудистую ката-строфу, надо постоянно дер-жать холестерин «в узде» - со-блюдать диету и регулярно чи-стить сосуды, лучше исполь-зуя безопасное и эффектив-ное растительное средство.

«Атероклефит» – расти-тельные капли для профилак-тики атеросклероза - спра-вится с этой задачей. Лучше-го «чистильщика сосудов» при нарушении жирового об-мена природа не придумала. Капли «Атероклефит» почис-тят сосудистые стенки от ате-росклеротических отложений,

да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердеч-ную мышцу.

Что даст первый профилак-тический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ише-мию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, го-ловокружения и шум в ушах. Капля за каплей «Атерокле-фит» восстановит беспере-бойную работу сердечно-со-судистой системы.

Генеральные чистки сосу-дов «Атероклефитом» необхо-димо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым забо-леваниям. Народная муд-рость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежнее, чем обман сердца немедленным и быстропро-ходящим действием «таблет-ки под язык»

5 ПРИЧИН похудеть с «Гарцинией-Форте»



Первая причина – это ТЫ приобрета-ешь поистине «птичий аппетит». Экс-тракт заморского плода гарцинии кам-боджийской гасит чувство голода.

Прием «Гарцинии-Форте» позволяет сократить до минимума поглощение еды, не прибегая к кодированию.

А вторая – ТВОИ МЕЧТЫ добровольного отказа от конфет и булочек сбываются! «Гарциния-Форте» подавляет тягу к сладкой и мучной пище, поддер-живая высокую концентрацию глюкозы в крови.

Третья причина твоего выбора – «Гарциния-Фор-те» обеспечивает «жиросжигающий» эффект. Бо-

рется с уже существующим «жировым депо».

В четвертых, выверенная комбинация комплекс-ного препарата устраняет дисбаланс и запускает все системы регуляции организма, в том числе и гормональную (важнейшая причина избыточного веса). Организм уже сам отказывается от «предло-жений», которые ему вредны, и ... перестает «от-кладывать» жир про запас.

И пятая причина – «Гарциния-Форте» не только запускает программу коррекции веса: колоссаль-ная активность пищевых компонентов препарата восстанавливает здоровье. После столь резкого похудения не будет дряблых мышц и кожи. Наобо-рот, появится возможность превратить фигуру в «песочные часы» ... Выходит, «Гарциния-Форте» – это и есть грация твоей мечты!

«Гепатрин» – тройная защита печени от современного мира

«Гепатрин» нужен всем! Потому что печень стра-дает у всех, кто живет в современном мире, в горо-дах с плохой экологией. Мы все любим вкусно по-кушать и хорошо выпить. Мы все работаем за чаш-кой кофе и с перекуром. Мы все пьем лекарства – больше или меньше. Говорят, вредно жить в совре-менном мире. «Гепатрин» поможет жить полезно.

«Гепатрин» – три в одном: гепатопротектор + модулятор желчевыделения + восстановитель кле-ток печени. Препарат тройного действия очищает печень и желчный пузырь от токсинов и шлаков, на-лаживает жировой и углеводный обмен, восста-

навливает клетки печени, разрушен-ные гастрономическими утехами и болезнями.

И... вот уже можно жить. С нату-ральным средством «Гепатрин» пе-чень сама справляется со своими обязанностями, нейтрализует неблагоприятное экологическое воздействие, предотвращает ост-рые периоды заболеваний, «сводит на нет» послед-ствия вирусных гепатитов. Когда экология у всех «сидит в печенках», «Гепатрин» выстраивает трой-ную защиту печени от современного мира!



Спрашивайте препараты компании «ЭВАЛАР» в аптеках!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, 904-50-33, 789-82-21, 241-20-84, 554-00-84 (Люберцы);
Санкт-Петербург: 277-43-42, 596-22-22, 275-45-55, 320-72-72, 275-74-18, 274-88-91, 325-32-78;
Абакан: 2-77-40;
Анапа: 5-09-97;
Ангарт: 547-159;
Астрахань: 347-833, 540-577, 394-488, 630-562;
Ачинск: 2-25-03;
Балаково: 661-398;
Барнаул: 380-501, 612-577, 363-602, 673-861, 231-033, 426-934, 770-110;
Белово: 4-13-69;
Биробиджан: 6-81-71, 6-67-98;

Владивосток: 319-241, 321-392, 259-490, 324-866, 261-476, 272-910;
Владикавказ: 747-347, 752-549;
Владимир: 274-931;
Волгоград: 383-398;
Воронеж: 492-737, 778-227;
Екатеринбург: 375-50-89, 378-10-54, 257-85-82, 370-75-97, 246-61-92;
Ижевск: 505-505;
Иркутск: 427-530, 422-386;
Йошкар-Ола: 420-907;
Казань: 433-409, 423-292, 360-714, 928-471;
Калининград: 777-003, 333-222;
Кемерово: 539-090, 647-848;
Киров: 373-682, 540-922;
Киселевск: 2-14-15;

Колпино: 469-65-28;
Комсомольск-на-Амуре: 4-72-83, 3-93-31, 4-68-40;
Краснодар: 557-804;
Красноярск: 277-709, 645-657, 265-626, 249-324, 581-961;
Кронштадт: 236-23-94;
Курган: 433-631, 433-581;
Лангепас: 3-38-78, 2-23-02;
Липецк: 435-832, 226-060;
Ломоносов: 423-03-58;
Магнитогорск: 216-952, 216-996;
Мирный (Якутия): 3-00-17, 3-69-87;
Мурманск: 423-369, 598-768, 238-233, 474-976, 520-929;
Находка: 644-234, 641-913;
Нефтекамск: 5-25-87;
Нефтеюганск: 3-38-06;

Н.Новгород: 776-882, 251-291;
Новокузнецк: 717-424, 455-391;
Новосибирск: 666-393, 214-757, 515-717, 231-317, 181-916, 272-151;
Новочебоксарск: 738-865;
Оренбург: 0-53, 711-177;
Осинники: 5-44-55;
Пенза: 435-656, 579-849;
Пермь: 482-546, 127-381;
Прокопьевск: 3-20-40;
Пыть-Ях: 6-03-85;
Ростов-на-Дону: 619-168, 405-266;
Рязань: 254-923;
Самара: 705-404, 960-060, 993-923, 423-328;
Саратов: 260-825;
Смоленск: 384-944;
Сургут: 353-745;

Тамбов: 566-666;
Тольятти: 510-303, 376-422, 508-850;
Томск: 430-044;
Тула: 311-053;
Тюмень: 223-013, 363-753, 373-440, 327-202, 391-820;
Улан-Удэ: 264-505;
Уфа: 240-566, 331-677, 242-210, 600-393;
Хабаровск: 333-991;
Ханты-Мансийск: 2-02-00, 2-42-56;
Чебоксары: 569-576, 620-380;
Челябинск: 341-817, 372-841, 928-383;
Череповец: 552-370;
Чита: 324-249, 323-595;
Ярославль: 328-349.

Доставка препаратов по Москве: 234-22-11

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74

Почтовая рассылка завода-изготовителя:

«АТЕРОКЛЕФИТ» - цена 1 флакона (100 мл) – 132 руб.

«КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» - цена 1 флакона (100 мл) – 134 руб.

«ГЕПАТРИН» - цена 1 упаковки (30 капс.) – 97 руб.

«ХОНДА» - цена 1 упаковки (30 капс.) – 130 руб.

«ГАРЦИНИЯ-ФОРТЕ» - цена 1 упаковки (80 табл.) - 145 руб.

При заказе 3 флаконов настойки или 5 упаковок таблеток (одного наименования) – СКИДКА!

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru



Искусственное солнце

Загорать в солярии в разумных пределах даже полезно. В отличие от солнечного света облучение в солярии проходит через специальные фильтры, которые в идеале сводят негативное воздействие ультрафиолета к минимуму (везде используются ультрафиолетовые лучи А и В). К тому же в солярии вы можете получить равномерный загар без следов от купальника, если, конечно, не рискнете появиться на нудистском пляже. Как не ошибиться в выборе «искусственного солнца», советует «Женское здоровье».

1. Какой солярий выбрать, горизонтальный или вертикальный (турбосолярий), каждый решает сам. Есть мнение, что 5 минут, проведенные в вертикальном солярии, равны 15 минутам загара в горизонтальном. Подумайте: вам легче 15 минут поваляться в тепле, расслабиться и отдохнуть или 5 минут стоять под ослепляющими лучами? С другой стороны, в турбосолярии совсем не обязательно стоять по стойке «смирно». Можно послушать музыку, попрыгать или поболтать с подружкой через стенку. Плюс в вертикальном солярии загар ложится ровнее, поскольку вы не соприкасаетесь с лампами. В модных соляриях можно даже

выбрать цвет излучения, под которым кожа будет приобретать смуглость. Есть солярии с дополнительными лампами для лица - это тоже плюс, потому что кожа лица загорает медленнее.

2. Прежде чем отправиться в солярий, поинтересуйтесь типом его ламп. Они бывают высокого, низкого давления и совмещенные. Первые больше подходят персонам светленьким, только начинающим свой негритянский путь. Причем сначала нужно загорать с лампами высокого давления, потом с комбинированными, а затем уже переходить к лампам низкого давления. Тогда это не принесет вреда вашей нежной коже. Лампы низкого да

вления вполне подойдут, если вы смуглый или уже загоравший человек.

3. Отложите посещение солярия, если на коже есть травмы, раздражение, сыпь и т. п. Хотя есть специальные лечебные солярии, в которых проводятся оздоровительные сеансы, но опять же это делается под наблюдением врача.

4. Никогда не пренебрегайте специальными очками для глаз (выдаются перед сеансом). Они защищают чувствительную область вокруг глаз, которые лучше закрыть. Не пользуйтесь во время сеанса контактными линзами.

5. Максимальное время загорания устанавливается в соответствии с инструкцией к солярию - можете поинтересоваться, но опять же все зависит от типа кожи; чем она светлее, тем меньше вы должны загорать. В среднем для получения видимого оттенка требуется 5 сеансов по 5 минут.

6. Во время сеансов не используйте косметику (в том числе для волос и тела, кроме специальной). Если после сеанса кожа покраснела, не пугайтесь. Чаще всего это не ожог, а реакция на жару, которая быстро проходит.

7. Лампы солярия имеют свой срок годности, по истечении которого их обязательно нужно менять (поэтому подозрительно низкая цена на услуги должна вас насторожить - возможно, используются просроченные лампы).

Чтобы поддерживать эффект загара, достаточно посещать солярий раз в неделю. Но количество сеансов не должно превышать 30 в год.

«Лекарств много, а я один...»

ПРОБЛЕМА сочетаемости лекарств возникает достаточно часто.

Действие уменьшается

Эффект препарата может снизиться, если назначаются средства, действующие взаимно антагонистически. Так, при приеме антикоагулянтов (препараты для снижения свертываемости крови) прием викасола существенно снизит действие лекарства. Также снижает эффективность антикоагулянтов прием в качестве снотворного фенобарбитала или препаратов, его содержащих. Прием совместно с аспирином верошпирона снижает мочегонный эффект последнего.

Особенно внимательными к совместному приему препаратов должны быть люди, страдающие диабетом, тяжелыми заболеваниями сердца и принимающие антикоагулянты.

Аспирин + анальгин - облегчение и... язва

Другая проблема - усиление действия совместно принимаемых препаратов. Возьмем те же антикоагулянты. Их совместное применение с самым, казалось бы, безвредным препаратом аспирином может привести к тяжелым массивным кровотечениям.

Если вы принимаете глюкокортикоидные гормоны (преднизолон, полкортолон, дексазон) и одновременно будете принимать аспирин, то эффект, конечно, усилится, но риск получить язву желудка увеличится тоже. Совмест-

ное применение аспирина с другими препаратами противовоспалительного и жаропонижающего действия (анальгин, ибупрофен, индометацин) усиливают действие друг друга, но опять же возрастает риск язвы или гастрита. Также небезразлично применение аспирина при приеме противодиабетических препаратов типа бутамида и других - действие препаратов усиливается.

В большинстве своем чувствительны к совместному применению с другими препаратами и антибиотики. Очень серьезно может отозваться совместное применение различных препаратов психотропного действия - используемых в психиатрии при лечении эпилепсии и "простых" успокаивающих с другими лекарствами, особенно если при этом усиливается эффект от психотропных лекарств.

Осторожнее с алкоголем

Алкоголь категорически запрещен при лечении антибиотиками - он снижает лечебный эффект от антибиотиков и может вызвать хроническое течение инфекционного процесса. Совместное употребление алкоголя с успокаивающими и психотропными средствами может привести к резкому усилению действия успокаивающих и приведет к весьма печальным результатам. Также водка недопустима при приеме лекарств, снижающих артериальное давление. Реакция может быть непредсказуемая - или давление резко упадет или подскочит, придется вызывать скорую помощь» пишет «Правда о...



Что такое калория и с чем ее едят

Большинство медиков склоняется к тому, что самый верный способ пребывать в оптимальном весе – из дня в день обеспечивать сбалансированное питание, следить за калорийностью меню. А что это значит?

КАЛОРИЯ – это единица измерения энергии, поступающей в организм вместе с пищей. Но как протяженность рек или дорог измеряют не в метрах, а в километрах, так и энергетический запас человека принято считать не в калориях, а в килокалориях. Одна килокалория равна количеству тепла, которое нагревает 1 литр воды на 1 градус.

Любая энергия требует выхода – и калории включаются в работу. Часть из них идет на поддержание жизни – сохранение температуры тела, дыхание, обменные процессы. Около 10-15% – на процессы пищеварения, усвоения пищи. Определенная часть обеспечивает физические усилия – работу, ходьбу, домашние дела, спорт... Суммируя все эти статьи, медики определяют, какое количество килокалорий в сутки должен получать человек. На сегодня для мужчин эта цифра составляет в среднем 2400, для женщин – 2000 ккал в день.

Каждому – по потребностям

Средние цифры, рассчитанные медиками, подходят не всем, ведь мы такие разные. Количество килокалорий, которое необходимо каждому индивидууму ежедневно, во многом зависит от возраста, рода занятий, физической нагрузки. Например, металлургу, лесорубу, профессиональному спортсмену необходимо "съесть" на 1600 ккал больше нормы. Строителям и сельскохозяйственным рабочим тоже не хватает "усредненных" 2400 ккал, а требу-

ется вполтину больше. А вот мужчинам, ведущим сидячий образ жизни, лучше придерживаться среднестатистической нормы. Дисбаланс между потреблением калорий и их расходом приводит к излишней полноте, ожирению. 2200 ккал в сутки для дам, занятых умственным трудом, позволяют им сохранить и фигуру, и работоспособность – голова будет нормально соображать. У домработниц и продавщиц физическая нагрузка выше – стало быть, и энергии им требуется больше – на 600 ккал сверх нормы. А женщинам, работающим в поле, простительно "навернуть" в день на 1200 ккал больше, чем, скажем, секретарше или маникюрше.

Материнство – особая статья. С 4-го месяца беременности будущим мамам следует увеличить калорийность пищи на 300 ккал, а кормящим матерям – на 650

Правила подсчета

● Впервые задумав включить в меню какой-либо продукт, поинтересуйтесь его энергетической ценностью, или калорийностью. Эта величина обычно указана на этикетке.

● Для того чтобы определить, правильно ли вы питаетесь, диетологи советуют ежедневно записывать количество и калорийность съедаемого. Через неделю проверьте свой вес – если он увеличился, значит, ваше меню излишне калорийно, если уменьшился – подумайте, каких продуктов вам недостает.

● Не каждому хватает характера и упорства ежедневно подсчитывать количество поглощаемых калорий, при этом многие хотят похудеть. В таком случае научитесь правильно ориентироваться у прилавка. Покупайте мясо попостнее, вместо макаронных изделий – овощи, вместо пирожных и сдобы – хлебцы.

загара, достаточно посещать солярий раз в неделю. Но количество сеансов не должно превышать 30 в год.

Одновременно с приемом аспирина, то эффект, конечно, усиливается, но риск получить язву желудка увеличится тоже. Совмест-

ление резко упадет иммунитет, придется вызывать «скорую помощь» пишет «Правда Севера».

СЕРЬЕЗНЫЙ ПОДХОД К ФИТОТЕРАПИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК И МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ

Заболевания почек и мочевых путей – распространенное явление в современном мире. Основные симптомы острого цистита – воспаления стенок мочевого пузыря – это частые болезненные мочеиспускания, боли внизу живота, изменение вида мочи (присутствие гнойных выделений). Если причина острого цистита – инфекция, то чаще всего бывает достаточно краткосрочного (1-3 дня) курса специальных антимикробных препаратов для исчезновения симптомов. Однако повторение цистита 3-4 раза в год свидетельствует о переходе болезни в хроническую форму. Каждая вторая женщина в России, по данным статистики, ежегодно переносит цистит.

Применяемые антибиотики уничтожают инфекцию, но не влияют на другие условия развития болезни. Риск развития хронического заболевания остается.

Сегодня забота о здоровье пациента вне острых проявлений болезни – во многом на его собственных плечах. Для тщательного лечения и профилактики воспалительных заболеваний мочевых путей, таких, как, например, циститы, требуются не только антибиотики. Наиболее безопасное и эффективное решение дает фитотерапия. Необходимо применение «мягких», гармонично действующих средств вместе с антибиотиками и длительное время после их приема. К сожалению, употребление просто лекарственных трав не всегда дает ожидаемый эффект из-за проблем, связанных с качеством сырья и способом приготовления отвара (настойки, экстракта), а также наличием аллергий. Кроме того, правильно подобрать нужные травы и их оптимальную дозу – большое искусство. Серьезный подход к фитотерапии – регулярный, удобный прием безопасного и надежного растительного лекарства в стабильной дозе. Для рациональной терапии и профилактики циститов, пиелонефрита, нефритов, для предотвращения образования мочевых камней (в том числе после их удаления) успешно применяется Канефрон®Н. Препарат содержит только натуральные лекарственные травы – золототысячник, любисток и розмарин. Высокое качество, исключительная безопасность и эффективность германского препарата Канефрон®Н обеспечиваются оригинальной концепцией **phytoneering** (от «phyto» – растение и «engineering/pioneering» – прикладная наука, инженерное искусство/быть первым). Важнейшее свойство Канефрона®Н – его комплексное действие на почки и мочевые пути, обеспечивающее гармоничное лечение и профилактику, без ущерба для других функций организма.

Канефрон®Н проявляет мягкое мочегонное калийсберегающее действие, что препятствует «прилипанию» микробов к внутренним стенкам мочевых путей, обеспечивает лучшее выведение инфекционных агентов из организма. Многие активные вещества Канефрона®Н обладают прямым антимикробным действием. Под влиянием эфирного масла, содержащегося в препарате, улучшается кровоснабжение почек, что способствует их лучшей работе. Канефрон®Н повышает эффективность антибактериальной терапии при инфекциях мочевыделительной системы. Противовоспалительное и спазмолитическое действия препарата благотворно влияют на состояние мочевых путей. Стенки каналов получают дополнительную «защиту» от мелких царапин кристалликами солей, осколками раздробленных (при дистанционной ударно-волновой литотрипсии) камней; нормализуется отхождение мочи. Отметим также, что Канефрон®Н широко применяется у беременных.

Возможность влияния на все (или практически все) звенья развития заболевания при очевидной безопасности для пациента привлекает внимание врачей-урологов, нефрологов и акушеров-гинекологов к препарату Канефрон®Н.

Этот препарат в виде драже или раствора для приема внутрь можно купить в аптеке без рецепта. Легкость дозирования, особое качество и признанные терапевтические достоинства Канефрона®Н делают этот препарат незаменимым помощником врача и вашим надежным другом.

Чего боятся настоящие мужчины

Басни о мужской смелости и храбрости взрослые женщины, как правило, серьезно не воспринимают. Жизненный опыт расставляет точки над «і», и становится ясно, что современные рыцари далеки от киношных персонажей, которых распирает от отваги; что они — существа с кучей страхов и комплексов.

МАТЕРИАЛ построен на основе «показаний» мужчин от 30 до 50 лет, разного социального положения и семейного статуса. Так чего они больше всего на свете боятся?

СВОЕЙ НЕУЖНОСТИ

Нет ничего страшнее для них, чем социальная невостребованность! Едва начинаются проблемы с работой и профессиональная почва уходит из-под ног, они впадают в панику и судорожно начинают искать душевной привязанности, семейный тыл, где можно «залечить раны» и снова пуститься в бой. Мало кто из них может вынести и одиночество — иногда оно становится той последней каплей, после которой может начаться крах личности.

ИЗМЕНЫ

Ее боятся почти все опрошенные мужчины. Причем признаются, что они опасаются не столько измены как таковой, сколько ее огласки. А потому в подруги жизни мужчины выбирают не столько умных и красивых, сколько верных женщин. С такими можно спать спокойно и не бояться превратиться из нормального мужчи-

ка в страдающего манией подозрительности психопата.

ПОКАЗАТЬСЯ СМЕШНЫМИ

Особенно в интимной сфере. И все их невысказанные мысли звучат как немая просьба к женщинам быть поделкатнее. Сколько бывало в жизни случаев, когда здоровые мужчины становились импотентами после хлесткого замечания одной-единственной дамы! Часто, опасаясь выглядеть смешными, они избегают всяческого выражения чувств, считают, что «сентиментальность может позволить себе только женщина»

ВЫГЛЯДЕТЬ ФИНАНСОВО НЕСОСТОЯТЕЛЬНЫМИ

Стоит отметить, что ни один из опрошенных не сказал, что он доволен уровнем своих доходов. Притом, что некоторые из них вкалывают на двух-трех работах или имеют свой небольшой бизнес. Оно и понятно: в нашей стране работать честно означает получать жалкие копейки.

СТАРЕТЬ

И дело тут не столько во внешности, сколько в крахе надежд и ожиданий. «О,

мне уже 40 лет, а я еще ничего не добился — не нашел престижную работу, не купил машину, не заработал сыну на учебу в институте»; «Ах, мне 50, а я по-прежнему ючусь в 1-комнатной квартире — все, жизнь кончилась!» — это из области чисто мужской психологии. Одни мужчины, старея, опускают руки, спиваются. Другие же, как в той притче о двух лягушках, начинают карабкаться — и... побеждают. А третьи просто производят революцию в мозгах, вырабатывают свою собственную философию и живут без душевных мук.

ЖЕНСКОЙ ИНТУИЦИИ

Это та область, перед которой мужчины бессильны. Женщина видит сердцем — чего не может ни один мужчина, будь он трижды кандидат наук и гений. Иногда ей достаточно одного свидания, чтобы понять, что за человек перед ней и какой он — добрый ли, щедрый, любит ли выпить... И мужчинам, конечно же, не по себе от этого женского умения читать между строк, видеть насквозь...

Но и этим мужские страхи не исчерпываются. Самое интересное — мужчины боятся тех, на кого больше всего обращают внимание, кто не дает их душе покоя, в кого они невольно влюбляются. Они боятся женщин! Правда, не всех, а, как они выражаются, «сильных и волевых». И у них на это есть все основания.

МУЖСКАЯ СИЛА В ЖЕНСКОЙ СЛАБОСТИ

Страх перед волевой женщиной мужчины объясняют просто — рядом с ней они не могут чувствовать себя сильными. А потому они интуитивно ищут слабых. Точнее, умных настолько, чтобы уметь таковыми казаться — хрупкими и беззащитными. Ведь в нашу сложную жизнь понятие «слабая женщина» вряд ли вписывается. Их просто у нас практически не осталось, изнеженных робких созданий, уж слишком много проблем возлагается на женские плечи, чтобы не научиться с ними бороться!

Вот и получается, что жизнь у нас изменилась, а стереотипы остались. Нам по-прежнему хочется вписываться в образы «мужчины — добытчика» и «женщины — хранительницы очага», а реальность диктует свое, и порой все в ней переворачивается с ног на голову. Мужчины ищут слабых женщин, но при этом сами не могут похвастаться жизнестойкостью, пасуют. Женщинам хочется чувствовать рядом сильное плечо, а приходится самим быть сильными. Как к этому относиться — с возмущением, с пониманием? Наверное, так, чтобы не навредить друг другу, не поломать отношения, с умом — не забывая, что времена меняются, и люди, живущие в них, — тоже. И вообще, помня, что бесстрашный, всемогущий мужчина — миф чистой воды, а идеальный спутник жизни — тот, который считает, что у него идеальная жена, подводит итоги женское издание «Невестушка».

Кризисы старшего возраста

Психические заболевания у тех, кому "за 50"

Психические заболевания у тех, кому "за 50"

О том, какие душевные заболевания встречаются в этой возрастной группе, рассказывает «Семья».

Процесс обратного развития

Его обычно именуют «климакс», и для него довольно часто характерны психические нарушения. Признаки нервно-психических нарушений могут наблюдаться в период наступления менопаузы у женщин - как за несколько месяцев до прекращения месячных, так и спустя 3-5 лет. Обычно это временные невротические реакции, которые выражаются в немотивированных перепадах настроения, тревожной мнительности относительно своего настоящего и будущего, а также в виде повышенной возбудимости и ранимости психики. Милые дамы данной возрастной категории склонны преувеличивать "дефектность" своей внешности (по сравнению с длинноногими дивами из журнала "Космополитен"), что формирует у них реактивно-депрессивные и ипохондрические переживания (высказывания на тему о том, что "я стала толстая, седая и страшная", "жизнь прошла зря", "отныне мой удел - быть вечной клиенткой гинеколога-эндокринолога").

Что предпринимают в таких случаях врачи-психиатры? Обычно - после детального обследования и точной диагностики - назначаются препараты противотревожного, антидепрессивного и успокаивающего действия. Обязательными становятся занятия с психотерапевтом, поскольку меняющаяся личностная основа требует тренинга навыков нового, адаптационного состояния

Возрастная депрессия

Инволюционная меланхолия, или депрессия возраста, возникает чаще у людей (чаще женщин) 50-60 лет, на фоне старения организма. Результатом становится некачественное проведение нервных импульсов, стойкое снижение уровня веществ, обеспечивающих поддержание нормального эмоционального фона, и следствием может стать развитие тревожно-тоскливой депрессии с присоединением бредовых идей самообвинения и самоуничтожения.

Для таких пациентов становятся типичными классические высказывания "спасения быть не может", "все рухнуло", "мы все виновны в той беде, что нас постигла". Следствием бреда может стать суицидная настроенность и стремление нанести себе какие-либо увечья. Какими должны быть действия родственников таких пациентов? При явных стремлениях к суициду - вызов психиатра либо участкового врача, с целью решения вопроса о госпитализации в стационар по экстренным показаниям. В больнице обычно назначается комплексное лечение (антипсихотики, антидепрессанты, транквилизаторы, адаптогены, ноотропы и т.д.), позволяющее достаточно скоро и весьма заметно оздоровить страдающего человека.

Инволюционный паранойд

В практике врача-психиатра данное состояние может именоваться и как инволюционная паранойя, бред ущерба. Что характерно для таких пациентов?



Внешне поведение вполне крепкого мужичка 50-60 лет ничем не выделяет его в среде таких же "бравых ребяташек". Сознание у такого параноика ясное, и ведет он себя адекватно. Однако постепенно начинает все более убежденно полагать, что кто-либо из его близких умышленно причиняет ему те или иные неприятности. Вначале эти высказывания воспринимаются окружением больного как простые житейские дразги, однако вскоре претензии становятся все более нелепыми и несуразными: пожилой человек убежден, что соседи портят его вещи, тайком забираясь в его комнату; он полагает, что недруги сверлят в стенах его жилища тайные отверстия и пускают через них отравляющий газ; визиты к соседям или родным воспринимаются как подтверждение тайного заговора тех,

кто намерен уничтожить больного, выжить его из квартиры. Итогом может стать совершение разнообразных действий криминального характера - убийство, членовредительство. Вывод прост: при всяких сомнениях в справедливости предъявляемых претензий или иных явных нелепиц обращайтесь к психиатру.

Психозы позднего возраста

Психозы более позднего возраста тоже достаточно многовариантны. В их основе лежат как изменения нервных клеток, так и кислородное голодание ткани мозга, наступающее на фоне гипертонии, инсульта или сосудистой слабости. Характерным страданием является болезнь Паркинсона, или дрожательный паралич. Психиче-

ские изменения наблюдаются у половины "паркинсоников" и выражаются в виде подозрительности, повышенной раздражительности, постоянном недовольстве окружающими, а также в разного уровнях глубины депрессии.

Для таких больных характерны слабость памяти, примитивность мыслительных процессов. Нередко возникают и психотические состояния: сознание становится спутанным, больные ведут себя совершенно неадекватно. Возможна пугающая гиперсексуальность, вследствие чего надо быть начеку родителям малышей, проживающим с бабушкой или бабушкой-паркинсониками.

Лечение таких состояний на сегодняшний день может быть достаточно качественным, проводит его психиатр либо невропатолог.

Детская комната

Что-то там в носу

Многие дети просто обожают сосать палец, грызть ногти, вырывать себе волосы, ковырять в носу или тереть глаза, ритмично покачиваться из стороны в сторону. Иногда у малышей наблюдается тик. Со временем неискоренные привычки будут доставлять неприятности и самим подросткам, и их близким. Надо бороться с ними, пока малыши не выросли, пишет журнал «Дошколенок».

ТЕСНЫЙ внутренний контакт с ребенком, нежное и последовательное руководство его действиями, неослабное внимание родителей к ребенку, разнообразные занятия и соответствующая возрасту детей требовательность к ним — это лучшая профилактика возможных вредных привычек, равно как и терапия, предотвращающая их появление или устраняющая их. Приобретение вредных привычек характерно для определенного периода развития ребенка, и не стоит преувеличивать их значение. Некоторые беспокойные или слишком добросовестные родители пытаются исправить поведение ребенка постоянными внушениями типа: «Не вертись», «Вынь палец изо рта», «Не грызи ногти». Таких родителей, конечно, можно понять, ведь не будешь же безучастно смотреть на такое «неправильное» поведение своего ребенка. Но необходимо иметь в виду, что причина может быть вполне безобидна — малыш «подсмотрел» такую манеру поведения у другого ребенка или даже у взрослого.

Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его поведение будет исключаться на что-

себе внимание взрослых. Избавиться от таких привычек ему будет очень трудно.

Для окружающих наиболее заметной привычкой ребенка является, видимо, сосание пальца. Выше уже говорилось, что сосательная потребность у младенца является физиологической данностью, которая постепенно ослабевает. Однако есть дети, которые до «детсадовского» возраста требуют для засыпания соску или берут в рот палец. Каким образом можно отучить ребенка от этой привычки? Часто бывает достаточно, чтобы мать села рядом с ребенком на кровать; спокойно поговорила с ним перед сном, подержала некоторое время его ручки, чтобы ребенок мог успокоиться и заснуть.

Некоторые родители считают, что это непедагогично, что нельзя баловать ребенка, каждый должен засыпать самостоятельно. Для спокойных «беспроблемных» детей это правильно. Однако очень часто за такими аргументами стоит вполне понятное желание родителей побыстрее освободиться вечером от забот и отдохнуть самим. Но если они действительно хотят помочь ребенку избавиться от вредных привычек, то одними командами и силовым нажимом ничего не



ка, например плюшевый медвежонок, которого ребенок постоянно берет с собой в постель на ночь. Чем старше ребенок, тем труднее отучить его сосать палец. Наряду с усиленным нежным вниманием надо постараться внушить ребенку веру в собственные силы, возлагая на него небольшие обязанности, с которыми он в состоянии справиться под руководством родителей.

Относительно других вредных привычек у детей раннего и младшего школьного возраста необходимо заметить, что успешно бороться с ними можно,

ка от вредной привычки. Одни дети склонны к тому, чтобы срывать свои чувства на собственном теле, причиняя себе боль: они рвут на себе волосы, обгрызают ногти. Другие ведут себя агрессивно по отношению к остальным детям, а есть и такие, которые испытывают ночные страхи. Они вскрикивают во сне или просто плохо спят ночью, не могут заснуть или молчат в постель.

Вредные привычки могут быть абсолютно безобидными и проходить сами собой, но они же могут являться и симптомом

Поломка в иммунной системе

Лечить аллергические заболевания у ребенка труднее, чем у взрослого, потому что маленькому пациенту труднее быть дисциплинированным, отказаться от апельсина или шоколадки, от возни с любимым щенком или котенком. Твердость и терпение требуются и от родителей: надо настроить ребенка на длительное лечение, создать гипоаллергенную среду в квартире, организовать диету.

АЛЛЕРГИЯ — поломка в иммунной системе — проявляется у детей по-разному в зависимости от возраста, пишет «Саратовский доктор». В раннем возрасте это кожные проявления. Примерно с восьмилетнего возраста — поллиноз. В переходный период — бронхиальная астма. Аллергия «молодеет» — в этом виновато и ухудшение экологической ситуации, усиливающее нагрузку на иммунную систему.

Чтобы уменьшить риск возникновения аллергических заболеваний у ребенка, надо принять меры еще до его рождения. Беременная должна исключить из рациона шоколад, цитрусовые, мед, орехи, землянику, так как они повышают риск возникновения аллергии у будущего ребенка. Рацион надо составлять по принципу: избыток — яд. Во многих сильнейших аллергических реакциях виновата мама: поела во время беременности пряники или апельсины «мешками». Гипоаллергенную диету должна соблюдать и кормящая. А грудное вскармливание важно для профилактики аллергии у малыша. Ребенку до пяти месяцев не

иметь в виду, что причина может быть вполне безобидна — малыш просто "подсмотрел" такую манеру вести себя у другого ребенка или даже у взрослого.

Дурные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребенок даже не замечает этого. Скоро его внимание переключается на что-то новое, и тревожные для родителей привычки уходят сами собой. Если же сконцентрировать внимание ребенка на них, постоянно одергивая его, то опасность их закрепления многократно возрастает, так как ребенок видит в них средство привлечь к

себя внимание. Для дошкольных "беспроблемных" детей это правильно. Однако очень часто за такими аргументами стоит вполне понятное желание родителей побыстрее освободиться вечером от забот и отдохнуть самим. Но если они действительно хотят помочь ребенку избавиться от вредных привычек, то одними командами и силовым нажимом ничего не добьются. Ежедневное спокойное и нежное общение с ребенком непосредственно перед сном сделает его более уравновешенным и менее возбудимым.

В возрасте от двух с половиной до трех лет роль "успокоителя" может сыграть мягкая игруш-

ка. Неплохим средством также может быть внушение ребенку веру в собственные силы, возлагая на него небольшие обязанности, с которыми он в состоянии справиться под руководством родителей.

Относительно других вредных привычек у детей раннего и младшего школьного возраста необходимо заметить, что успешно бороться с ними можно, уделяя ребенку больше нежного внимания и одновременно развивая его самостоятельность так, чтобы он ощутил веру в свои силы. Чутким отношением к малышу, совместными занятиями и играми можно добиться постепенного отвыкания ребен-

ка от вредных привычек. Если же себя агрессивно по отношению к остальным детям, а есть и такие, которые испытывают ночные страхи. Они вскрикивают во сне или просто плохо спят ночью, не могут заснуть или мочатся в постель.

Вредные привычки могут быть абсолютно безобидными и проходить сами собой, но они же могут являться и симптомом серьезных нарушений в отношениях ребенка с окружающим миром, а иногда и быть следствием определенного заболевания. Поэтому для начала необходимо тщательно проверить эти симптомы, чтобы установить, хватает ли ребенку внимания и ласки.

Если же ребенок страдает от аллергии, то необходимо соблюдать диету. Избыток — яд. Во многих сильнейших аллергических реакциях виновата мама: поела во время беременности пряники или апельсины — «мешками». Гипоаллергенную диету должна соблюдать и кормящая. А грудное вскармливание важно для профилактики аллергии у малыша. Ребенку до пяти месяцев не следует давать животный белок, до года — коровье молоко. Начиная прикорм, любой новый продукт вводите в минимальной дозе и следите за реакцией организма ребенка на него. Для снижения аллергенности продуктов имеет значение способ кулинарной обработки. Аллергены фруктов и овощей часто разрушаются при термической обработке. Вареные продукты менее аллергенны, чем жареные, а свежие менее аллергенны, чем консервированные.

Чем младше ребенок, тем строже надо соблюдать диету. Дети начинают лучше переносить определенные виды пищевых продуктов по мере взросления, но аллергия на рыбу или арахис продолжается дольше, чем на коровье молоко или яйца. Если ребенок проходит лечение аллергенами, диета должна быть особенно строгой, чтобы не создавалась дополнительная нагрузка на иммунную систему.

Косметические средства для детей предпочитайте такие, которые содержат не более двух трав, а если у ребенка поллиноз, кремы, лосьоны и мыло, содержащие фитопрепараты, покупать не следует. Для ухода за кожей можно делать молочные ванночки, отвар овса, настой льняного семени. Для купания малыша используйте чистое детское мыло.

Чаще делайте влажную уборку в квартире, не увлекайтесь мягкими игрушками, собирающими пыль. Новую одежду сразу же стирайте. Не курите в присутствии ребенка. Следите за тем, чтобы в квартире не появилась плесень. Если ребенку назначены инъекции аллергена, наберитесь терпения: надо пройти положенный курс. Помните: чем раньше начато лечение аллергии, тем длительнее период ремиссии после него.

Маленькие «копуши»

Дети дошкольного возраста практически не видят разницы между "быстро" и "медленно" и работают в том ритме, который для них естествен. Торопить и подгонять ребенка не только бесполезно — быстрее работать он не будет — но и вредно, потому что копуша станет еще медлительнее и неувереннее. И главная беда в том, что ребенок уверен: он сам во всем виноват. Ощущение собственной вины — наиболее характерная черта медлительных детей. И эта постоянная вина лишает их надежды на успех, делает все их действия еще более неловкими и медлительными.

Просто не хватило времени

Часто родители жалуются: "Я его тороплю, а он мне назло еще медленнее". Это ошибочное утверждение! Просто в силу особенностей нервной системы у медлительных детей время между сигналом "делай" и до начала самого действия в 2,5 - 3 раза больше по сравнению с остальными. Окрик, раздражение и недовольство взрослых еще больше увеличивают этот разрыв, из-за чего и создается впечатление, что ребенок "назло" тянет время. Это следует учитывать и тогда, когда дети садятся за уроки, а вы, проявляя родительское рвение, торопите: "Так, быстренько расскажи мне правило". Не дождавшись ответа, не дав ребенку времени на раскачку, вы говорите: "Опять не выучил". На самом деле ребенок может прекрасно знать это правило, просто ему не хватило времени!



Трудности переключения

Еще одна особенность медлительных детей — им трудно переключаться на что-то новое. Такие дети не успевают за быстро меняющейся ситуацией, часто не понимая ее. Если вы объясняли ребенку математику, а потом вдруг "заодно" решили проверить, помнит ли он правило по русскому языку, то результаты вряд ли вас обрадуют. Ребенок просто-напросто не успеет "переключиться". Исследования показали, что сангвиники и холерики

лучше и больше усваивают информацию, которая дается в быстром темпе. А вот флегматиками и меланхоликами бывают преимущественно медлительные дети, которые чем быстрее им объясняют, тем меньше и хуже усваивают материал.

Как быть родителям копуши?

Первое время, когда ребенок уже научится писать, все-таки продолжайте подписывать ему тетрадки, чтобы одноклассники не высмеивали его за почерк.

Проводите дома с ребенком физические упражнения. Подойдут любые, начиная от пальчиковой гимнастики. При выполнении упражнений придерживайтесь определенной последовательности в темпе "медленно-быстро-медленно". Все упражнения необходимо заканчивать в медленном темпе!

Ни в коем случае не заставляйте ребенка выполнять задания или делать что-то на время. Это не только не ускорит, но и, наоборот, замедлит выполнение ребенком задания. При этом очень сильно травмирует его психику.

Медлительным детям необходим размеренный и четкий режим дня.

Постарайтесь, насколько возможно, уменьшить объем письменных работ.

Занимаясь с ребенком выполнением домашнего задания, помните, что после 15-20 минут необходим перерыв.

Дайте ребенку быть самим собой! Любите его таким, какой он есть: медлительный и вдумчивый, советуют «Аргументы и Факты».

Козыри французской диеты

Катрин Денев время от времени прибегает к диете, особенно перед кино-съемками, чтобы предстать перед камерой во всем своем блеске. Ее не менее знаменитый соотечественник Жерар Депардье постоянно сражается с лишним весом, и довольно успешно. Ему удалось сбросить 15 ненужных килограммов. Суперзвездам французского экрана, и не только им, помогает поддерживать форму диетолог и психотерапевт Мадлен Жестан, секреты которой мы вам откроем.

ПОДОБНЫЕ диетические рекомендации доступны каждой женщине. Подойдут они и тем, кто хочет похудеть, и тем, кто намерен очистить свой организм. Хотя первое без второго, как мы знаем, невозможно. Диета состоит только из растительных компонентов. Даже после двух дней предлагаемого режима питания вы почувствуете результат. На несколько сантиметров похудеет ваша талия, вы избавитесь как минимум от двух лишних килограммов.

В зависимости от того, какие цели вы ставите и каким количеством времени располагаете, диету можно проводить и раз в неделю, и раз в месяц, и раз в полгода. Для профилактики оптимально "чиститься" раз в месяц в течение двух дней.

Лакомки будут счастливы

Мадлен Жестан считает, что диета не должна быть жесткой: испытывать чувство голода, по ее мнению, очень вредно. Женщине важно относиться к себе с любовью. Она разрешает в режиме поддержания оптимального веса баловать себя время от времени медом, шоколадом, сухофруктами, вареньем, орехами. Разумеется, речь идет о разумных количествах и качественных продуктах. Например, мед непременно должен быть настоящим, шоко-

лад - горьким, варенье - приготовленным исключительно из отборных и спелых фруктов и ягод. Две-три чайные ложки меда, 125 граммов черного шоколада в неделю вполне может позволить себе любая женщина, даже не очень изящная. Что же касается сухофруктов, то несколько штук чернослива и кураги принесут только пользу, особенно когда вам очень хочется перекусить в неурочное время. Только, советует французский диетолог, как можно медленнее пережевывайте их. Тогда чувство голода отступит, а организм получит энергию. Названные лакомства позволят вам не чувствовать себя обделенной, такая "обеденная политика" лишит "запретный плод" его манящего аромата. Кроме того, и в шоколаде, и в меде, и тем более в сухофруктах содержится масса полезных веществ.

Диетическое меню

Вот какой режим питания предлагает Мадлен Жестан.

- Утром, прежде чем встать с постели, выпейте пол-литра воды.

- На завтрак приготовьте напиток, состоящий из стакана молока, чайной ложки меда и такого же количества порошка какао. Это вкусное питье согревает и тонизирует. Молоко подпитывает организм

кальцием и протеинами, шоколад - магнием, мед - энергией и микроэлементами.

- За 15 минут до или после какао съешьте апельсин или грейпфрут.

- До полудня выпейте литр минеральной воды без газа.

- На обед скушайте 200 граммов нежирной рыбы или куриного мяса. На гарнир - только овощи.

- Через два часа после обеда выпейте стакан кефира, лучше "био", с ложкой меда.

- В 16 часов выпейте так называемый гидромель - напиток, понижающий аппетит. Это один из козырей диеты. Гидромель состоит из сока одного лимона, 0,25 литра воды и чайной ложки меда. Эту целебную смесь надо пить маленькими глотками.

- В 19 часов в качестве ужина следует выпить тоже маленькими глотками очистительный бульон. Это и есть второй козырь диеты Мадлен Жестан. Вот его рецепт: 1,5 литра воды, килограмм лука-поррея (выводит шлаки), 500 граммов моркови (витамин А), 500 граммов помидоров (калий), несколько зерен тмина (выводит шлаки). Варить 20 минут. Процедить, не солить. Сначала выпейте три чашки бульона с интервалом 10 минут. Затем съешьте овощи из бульона. Лучше приправить их оливковым маслом и горчицей. Получится винегрет.

- Перед сном съешьте стакан йогурта с чайной ложкой меда (кальций лучше усваивается ночью).

Если вы будете питаться по такой схеме десять дней, ваше общее состояние значительно улучшится и вам удастся сбросить около 5 килограммов, пишет «Самара сегодня».



Быстро и в рамках Прощай, целлюлит

Быстро и в рамках здоровья

Похудеть и постройнеть без хирургического вмешательства можно лишь двумя путями — меньше есть и больше двигаться. Но есть и третий — радикальный.

ОБА ПЕРВЫХ варианта сопряжены с насилием над собой, и мало совместимы с трудовым ритмом обычного человека. Высокий темп современной жизни требует от человека как раз хорошо питаться, ведь ограничивая себя в пище, мы обедняем рацион мозга — возникает усталость, утомляемость, рассеянность. Так можно и работу потерять — какому начальнику понравится специалист, у которого просто нет сил работать на полную катушку.

Больше двигаться в современных условиях — занятие дорогое и по затратам времени, и по деньгам. Для похудения необходимы приличные нагрузки, а это требует ежедневного минимум часового занятия в фитнес-центре. Да и клубные карты в фитнес-центрах стоят не дешево.

И тут есть резон вспомнить о существовании эстетической медицины, которая предлагает свои методы для коррекции фигуры. Самый популярный на сегодня — электромиостимуляция.

Простейшие миостимуляторы на батарейках продаются в аптеках, по телевизору крутят также рекламные ролики про множество вибро-поясов.

Профессиональные миостимуляторы стоят дорого, и пройти процедуры на них вам удастся только в салонах красоты. Но и там, в погоне за экономией, часто покупают устаревшие или не слишком эффективные модели. Считается, что хороший аппарат должен иметь частоту 400 Гц —

600 Гц, несколько схем воздействия, а также, кроме обычного линейного сокращения мышц, обеспечивать торсионное скручивание волокон мышц. Такое воздействие напоминает выкручивание белья при стирке, из мышц как бы отжимают лишнюю воду. В результате линейных и торсионных сокращений мышц запускается процесс расщепления жиров, выведения шлаков и избытка жидкости, из которой, собственно, в основном жировые клетки и состоят. Если в салонах красоты вам предложат миостимуляцию без торсионного скручивания или сообщат, что процедура длится дольше, чем пятнадцать минут, — это верный признак маломощного оборудования, хорошего результата на котором добиться сложно.

Чудес не бывает, после первой процедуры миостимуляции положительный результат сохраняется недолго, но не менее трех-четырех дней. Так же как и во всей медицине, для закрепления эффекта требуется пройти полный курс. Обычно он состоит из 10-12 процедур — через день. Так что примерно через месяц приготовьтесь к денежным тратам — вам придется покупать одежду на размер меньше. Минимум на шесть-восемь месяцев можно забыть о недостатках фигуры. Правда, чтобы закрепить успех, через шесть месяцев лучше пройти новый курс миостимуляции. С экономической же точки зрения миостимуляция обходится намного дешевле, чем занятия в фитнес-залах, плюс экономится время. Кроме уменьшения жировых отложений, миостимуляция лечит целлюлит у женщин и "пивной живот" у мужчин, пишет «Женское здоровье».

Прощай, целлюлит

Коварному целлюлиту все возрасты покорны. И все фигуры. Он может появиться и у стройной 20-летней девушки. И даже в начальной, почти незаметной, стадии целлюлит сильно омрачает жизнь, лишая женщину главного — уверенности в своей привлекательности. Проблема целлюлита — на первом месте среди весенних дамских забот.

КАКОВЫ внешние признаки этого заболевания, знает каждая женщина. Многих беспокоит накопление "запасов" в определенных местах, потеря четких контуров фигуры и, конечно, пресловутая "апельсиновая корка". Поэтому к наступлению лета, когда придется подставить солнечным лучам свои плечи, бедра, животик, все стремятся привести себя в порядок. Как? С помощью скрабов и прочих средств. Но для начала стоит разобраться, как же они действуют.

Эффект мочалки

Скраб для тела обеспечивает мягкое отшелушивание "старых" клеток, укрепляет стенки кровеносных сосудов, активизирует кровообращение и лимфоток, оказывая эффект легкого массажа. Подготавливает кожу к воздействию других средств ухода. Результаты регулярного применения скраба — восхитительная гладкость кожи и чувство обновления.

Состав:

- вода дистиллированная;
- масло оливковое;
- глицерин;
- масло зародышей пшеницы;
- стеарин косметический;
- лецитин соевый;
- комплекс "DNAActive": деринат натрия, экстракт семян цидонии, масло аргана, Cosmasol (эфир фруктовых кислот);
- растительный белок;
- аминокислоты;
- экстракт кофе;
- экстракт ягод зубчатой калифорнийской пальмы;

- настойка красного перца;
- сок лимона;
- экстракт бурых водорослей;
- экстракт конского каштана;
- консервант "Фенохим";
- ароматическая композиция.

Вместо мыла

Антицеллюлитный гель оказывает активное воздействие на «апельсиновую корку», способствует уменьшению объемов тела, помогает выведению лишней жидкости и токсинов. Повышает тонус и эластичность кожи. Результат применения такого геля — профилактика старения, гладкая, нежная и эластичная кожа.

Состав:

- вода дистиллированная;
- масло оливковое;
- глицерин;
- масло зародышей пшеницы;
- стеарин косметический;
- лецитин соевый;
- комплекс "DNAActive": деринат натрия, экстракт семян цидонии, масло аргана, Cosmasol (эфир фруктовых кислот);
- растительный белок;
- аминокислоты;
- экстракт кофе;
- экстракт ягод зубчатой калифорнийской пальмы;
- настойка красного перца;
- сок лимона;
- экстракт бурых водорослей;
- экстракт конского каштана;
- консервант "Фенохим";
- ароматическая композиция.

Аромотерапия

Аромомасла при борьбе с целлюлитом применяют главным об-

разом для массажа и растираний.

Массаж с аромомаслами оптимизирует обменные процессы в тканях, крово- и лимфоток. Аромомасло увеличивает эффективность массажа в два-три раза, обогащает и усиливает его лечебные свойства, действие аромомасла продолжается и после окончания процедуры.

Лучше доверить своё тело специалисту, который сделает вам именно антицеллюлитный массаж, но и домашняя процедура, и самомассаж (два раза в день) принесут массу пользы и удовольствия. Растирания с аромомаслами обеспечивают мощный приток крови к тканям, стимулируют обмен веществ и процессы регенерации, помогают снять воспаление нервной и соединительной ткани. Нанесите масло на проблемный участок и втирайте сильными энергичными движениями.

Вот аромомасла, которые помогут вам справиться с извечным врагом красоты:

- Грейпфрут — 10 капель;
- Герань — 8 капель;
- Бергамот — 10 капель;
- Корица — 3 капли;
- Мускат — 5 капель.

Количество каждого из аромомасел приведено в расчете на 1 чайную ложку основы (растительное масло).

И напоследок маленькое замечание: лучший способ борьбы с целлюлитом — это — прощай, лень! — физические нагрузки. И не пытайтесь избавиться от целлюлита, резко сбросив десяток-другой килограммов, — этим вы добьетесь обратного эффекта. Важный момент в лечении и профилактике целлюлита — постоянно следить за своим весом и не допускать его резких колебаний, пишет «Курортный листок Кавказа».

Зависимость от работы

В медицинском справочнике и современном словаре русского языка слова "трудоголик" нет, но в обиход оно уже вошло. Так называют людей, чрезмерно увлеченных работой. Некоторые психологи сравнивают эту зависимость с пристрастием к алкоголю или наркотикам. Конечно, страсть к работе менее разрушительна, чем алкоголизм, но и она может деформировать личность, лишить общения и подорвать здоровье.

НО КАК определить, где граница между увлеченностью работой и патологическим состоянием, когда труд превращается в главную, если не единственную потребность?

Предлагаем тест, который поможет трудоголику правильно оценить свое состояние.

Прочитав каждую фразу, нужно выбрать один из 4-х вариантов ответа: никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); всегда (4 балла).

Большинство работ лучше сделаю сам, чем буду просить о помощи;

Проявляю нетерпение, если приходится кого-то ждать, если что-то происходит очень медленно или длится слишком долго;

Мне всегда кажется, что времени в обрез и я не успею выполнить работу в срок;

Меня страшно раздражает, когда мне мешают;

Я постоянно стараюсь чем-нибудь занять себя;

Одновременно выполняю 2 - 3 работы. Например, во время еды делаю пометки в записной книжке и при этом звоню по телефону;

Берусь за все, что предлагают, и часто набираю работы больше, чем могу выполнить;

Чувствую себя виноватым, если ничего не делаю;

Меня интересует прежде всего конкретный результат, а не работа сама по себе;

Считаю, что события развиваются слишком медленно, а работа никогда не выполняется достаточно быстро;

Теряю контроль над собой, если события развиваются не так, как я рассчитывал;

Переспрашиваю собеседника, не осознавая, что уже получил ответ;

При переходе от одного вида деятельности к другому уделяю много времени планированию и обдумыванию развития событий;

Не бросаю работу даже после того, как коллеги от нее отказались;

Меня раздражает несовершенство окружающих людей;

Не люблю ситуаций, не поддающихся моему контролю;

Всегда устанавливаю себе жесткие сроки в работе;

Не могу долго отдыхать, ничего не делая;

Большую часть свободного времени уделяю работе, а не встречаю с друзьями или увлечениям;

Активно подключаюсь к работе по реализации каких-нибудь проектов еще до того, как продуманы все дальнейшие этапы их осуществления;

Меня могут расстроить даже самые мелкие ошибки;

Уделяю больше времени работе, чем семье и друзьям;

Не люблю ходить в гости, отмечать дни рождения и другие праздники;

Принимаю важные решения до того, как получу всю необходимую информацию и тщательно ее обдумаю.

Человек, набравший 25-54 балла, не испытывает зависимости от работы;



55-69 баллов - близок к этой зависимости;

70-100 баллов - явный трудоголик.

Но повышенная нагрузка и ритм жизни требует от трудоголика максимум энергии. Откуда же ее взять? Именно поэтому важен прием витаминных мульти- и мега-комплексов.

Питательные вещества при повышенном ритме жизни

Витамин А. Улучшает зрение, состояние волос и кожи, формирует резистентность к инфекциям.

Витамин D₃. Оптимизирует кальциево-фосфорный обмен, участвует в формировании костной ткани и зубов.

Витамин Е. Антиоксидант. Замедляет процессы старения клеток.

Витамин С. Укрепляет иммунитет, служит для профилактики вирусных и простудных заболеваний, укрепляет десны.

Фолиевая кислота. Нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, необходима для процесса кроветворения.

Бетаин. Участвует в обменных процессах, способствует выработке энергии, улучшает деятельность пищеварительной системы, пишет «Курский рабочий».

меня интересует прежде всего конкретный результат, а не работа сама по себе; Считаю, что события развиваются слишком медленно, а работа никогда не выполняется достаточно быстро;

Принимаю важные решения до того, как получу всю необходимую информацию и тщательно ее обдумаю. Человек, набравший 25-54 балла, не испытывает зависимости от работы;

повышенном ритме жизни
Витамин А. Улучшает зрение, состояние волос и кожи, формирует резистентность к инфекциям.

Бетаин. Участвует в обменных процессах, способствует выработке энергии, улучшает деятельность пищеварительной системы, пишет «Курский рабочий».

Пищевое похмелье

Редко какой праздник в России проходит без застолья. Стол должен «ломиться» от еды и закусок, это одна из традиций. Гости рассаживаются вокруг стола, и начинается неспешная трапеза, во время которой можно исключительно есть, пить и вести застольные беседы. Допустим, к спиртному вы достаточно равнодушны. Избежав суровой утренней реальности в виде раскалывающейся головы, не радуйтесь раньше времени. Потому что если вы много не пили, то уж точно много ели. А иногда, увя, лучше говорить, чем жевать.

И ПОГЛОЩАЯ оливье тарелку за тарелкой, отправляя в желудок вечное горячее - картошку с курицей, закусывая все это ломтиками салями и сыра, вы сводите на нет все свои достижения в шейпинге, боди-билдинге, строгих диетах и потреблении чая для похудения. Мы еще забыли про торт, который каждый считает своим долгом попробовать, несмотря на желудок, который уже молит о пощаде.

Впрочем, застолье не единственное место, где можно совершить насилие над своим организмом. Если вы перенервничали, вам скучно, нечем заняться, то вы идете куда? Нет, не к психоаналитику, как подавляющая часть заграничного населения, а к холодильнику - белому другу, всегда готовому скрасить ваше одиночество. Пачка чипсов, пакет орешков, плитка шоколада уютно шуршат и прекрасно успокаивают нервы. Результат такой пищевой терапии вы увидите на циферблате ваших весов...

Мы не будем искать причин этого коллективного и индивидуального обжорства. Лучше попробуем дать несколько советов о том, как его избежать и не ис-

пытывать с утра всей палитры чувств спившегося алкоголика.

Как предупредить приступ обжорства?

Важно понять, почему раз за разом вы тянете руку к холодильнику или вазочке с конфетами, прекрасно зная, что следующая калория будет уже лишней. Ответьте на ряд вопросов и постарайтесь быть честным перед самим собой.

Из-за чего я перебедаю? Застолье, когда все едят, а мне чего делать? Трудный день на работе? Плохое настроение? В зависимости от вашего ответа, можно придумать стратегию защиты. Например, устраиваясь с книжкой на диване, вместо орешков жуйте яблоки.

Достаточно ли я ем? Возможно, ваше обжорство - результат суровой пытки голодом, которую вы себе устроили на прошлой неделе.

Знаю ли я, как остановить приступ обжорства? Здесь у каждого может быть свой, индивидуальный способ. Можно представлять компоненты, из которых состоит продукт, например, что чипсы это всего лишь пыльная картошка и жесткие подсолнухи (масло).

Если эти способы оказались бессильны перед вашей жадностью и зверским аппетитом, то следуйте нашим рекомендациям - и вы безболезненно вернетесь к здоровому образу жизни.

1. Спрячьте весы!

Взвешиваться наутро после обильного переизбытка - напоминает развлечения мазохиста. Зачем лишний раз расстраиваться и показывать себе то, что вы и так хорошо о себе знаете. Эти ужасные цифры способны на весь день испортить вам настроение! Спрячьте весы подальше или отдайте их соседке.

2. Удалите излишки воды

Только не воспринимайте совет буквально. Не нужно посещать туалет чаще, чем требуется. Просто откажитесь от соленого и ешьте белковые продукты. В процессе усвоения белка организм выводит воду.

3. Руководствуйтесь чувством голода

Если вы обычно плотно завтракаете по утрам, а после недавней пирушки у вас нет обычного аппетита, не заставляйте себя «съесть хотя бы кусочек», не надо! Поедите, когда проголодаетесь.

4. Не считайте калории!

Не пытайтесь снизить количество калорий сегодня, в наказание себе, нелюбимому. Съеденного уже не вернешь, и боржомом пить поздно.

5. Пусть обед будет легким

Несмотря на предыдущий пункт, сделайте свой обед максимально здоровым. И полезно, и себя будете еще больше уважать!

"Сахарные" сигаретки

Курение матери во время беременности в несколько раз повышает риск развития сахарного диабета второго типа у детей. Увлечение сигаретами в этот период также заметно увеличивает вероятность того, что в будущей жизни у ребенка будут проблемы с лишним весом.

В РАБОТЕ, проведенной в институте Каролинска в Стокгольме, ученые использовали информацию о 17 тысячах детей, родившихся в 1958 году. За этими детьми ранее наблюдали британские исследователи, изучавшие развитие ребенка. Тогда же акушерки заполняли графы о курении матерей во время беременности. Ученые оценивали состояние здоровья детей из этой группы в возрасте 7, 16 и 33 лет. В период от 16 до 33 лет диабетом заболели 15 мужчин и 13 женщин. Было установлено, что у детей женщин, выкуривавших более 10 сигарет в день, риск развития диабета увеличивается в 4,5 раза, а менее десяти сигарет в день увеличивали риск в 4,13 раза. Результаты исследования также показывают, что курение во время беременности увеличивает вероятность возникновения ожирения в будущем у детей на 34-38 процентов вне зависимости от развития диабета. Ученые отметили, что к 33 годам ожирение развилось почти у 10 процентов из числа всех изучаемых детей.

Путь к подагре лежит через пивную

У ЧЕННЫЕ принесли любителям пива неприятную весть. Но, может быть, она поможет им уберечься от неприятностей со здоровьем. Оказывается, регулярное употребление этого напитка в разы повышает риск заболеть подагрой. Все дело в том, что причиной подагры является слишком большое содержание мочевой кислоты в крови. Эта кислота вызывает образование в суставах кристаллических частиц, особенно в больших пальцах на ногах и в лодыжках. Уровень мочевой кислоты поднимают пищевые продукты и напитки, содержащие вещество, называемое пурином, а содержание пурина в

пиве особенно высоко. Считается, что наблюдения во время исследований убедительно доказали полную безопасность вина (особенно красного) в отношении возникновения подагры. Но это не так. По словам самих врачей, число употреблявших только вино в фокусной группе было слишком мало, чтобы можно было делать какие-либо выводы. Заметим также, что за последние 30 лет число случаев заболевания подагрой значительно увеличилось во всем мире. Эта болезнь, конечно, относится к разряду легко излечимых, но вот осложнения, вызываемые ею, пагубно влияют на почки

Подробно о вагините

Естественный баланс обитающих во влагалище микроорганизмов создает барьер на пути инфекции из внешнего мира, защищая внутренние половые органы. Если этот баланс по каким-либо причинам нарушается, может возникнуть инфекционное воспаление слизистой оболочки влагалища - вагинит. Женщину беспокоят обильные выделения из влагалища и ощущение тяжести внизу живота. Неприятность, но не трагедия.

ОТКУДА приходит инфекция, вызывающая эти неприятные явления? Как известно, основные обитатели здоровой слизистой оболочки влагалища - лактобактерии. Всего 5 - 10 процентов вагинальной флоры составляют стафило- и, реже, стрептококки, кишечная палочка, гарднереллы, грибки (так называемые условно патогенные микроорганизмы). У здоровой женщины они никак не заявля-

ют о своем присутствии. Но стоит численности лактобактерий снизиться, и они начинают активно размножаться, захватывая освободившееся пространство. Результатом такой экспансии становится вагинит.

Подобному дисбалансу, как правило, предшествуют ослабленное состояние организма и гинекологические заболевания, в том числе недостаточная актив-

ность яичников, воспалительные процессы в матке и ее придатках, опущение стенок влагалища. Вагинит может также развиться после лучевой терапии и острых инфекционных заболеваний, на фоне длительных хронических болезней, во время обострения аллергии. Несоблюдение личной гигиены (купание в открытом водоеме во время менструации, неправильное пользование вагинальными тампонами и т. д.) и гигиены половой жизни - еще одна причина этого заболевания. К вагиниту может привести и повреждение слизистой оболочки влагалища во время хирургических операций, при спринцевании крепким раствором марганцовки или подмывании слишком горячей водой. В зави-

симости от того, каких микроорганизмов стало больше, различаются и симптомы. Так, при грибковом вагините, развитие которого чаще всего провоцирует длительное применение антибиотиков, выделения имеют белый цвет и творожистую консистенцию.

Особенности течения вагинита зависят и от возраста. У девочек он сопровождается воспалением вульвы - прилегающих к влагалищу тканей наружных половых органов. Для пожилого возраста, когда из-за угасания деятельности яичников слизистая оболочка влагалища истончается и становится чувствительной к малейшей травме, характерны зуд и гнойные выделения, иногда с примесью крови.

Вагинит лечить должен только врач. Обращаться к нему следует при первых же признаках неблагополучия, чтобы процесс не превратился в хронический, пишет газета «Волжанин».

Разъяренные фурии

Сдерживать гнев или давать ему выход? Подавлять его или находить отдушину? Медленно накаляться или вскипать? Какие бы формулировки мы ни находили, гнев и различные формы его проявления — часть нашей жизни.

Все болезни от гнева!

Исследования показывают, что гневливость у женщин приводит к возникновению целого ряда проблем со здоровьем, включая депрессию, высокое кровяное давление, заболевания сердца, артриты, стрессы, лекарственную и алкогольную зависимость и ожирение. Женщины, которые чрезмерно подавляют или выражают свой гнев, в два раза чаще заболевают раком молочной железы.

Женщины, подверженные вспышкам гнева, чаще всего недовольны в браке. По-видимому, гневливость — не-

вающих свой гнев, риск умереть в нестаром возрасте в два раза выше, чем у тех, кто сразу же дает ему выход.

Учитесь быть хладнокровными

Лучший совет, который можно дать женщинам, — это не поддаваться гневу. Поразмышляйте над тем, что дает толчок его вспышке. Вместо того чтобы терзать себя, выскажите свои проблемы.

— Ведите записи с анализом случаев вспышек гнева. Другими словами, исследуйте свой гнев. Записывайте каждый эпизод с указанием того, что по-

причин проявления эмоций, станет ясно, что их можно контролировать.

— Считайте до десяти. Может быть, даже до двадцати. Попробуйте разрешить проблему или устранить источник гнева. Если проблема не может быть разрешена, следует использовать другие способы овладения ситуацией. Попробуйте переосмыслить ситуацию. Когда кто-нибудь провоцирует нас на проявление гнева, мы обычно ухудшаем ситуацию, говоря себе: "Какой безмозглый чурбан!" или "Ну и нервы нужны с этой ведьмой!" Попробуйте поставить себя на место человека, вызвавшего ваш гнев, или найти оправдание его поведению, сказав себе: "У нее, наверное, большие неприятности, поэтому она так себя ведет". Так обычно поступают люди, не склонные поддаваться чувству гнева. Что-



Фейс-контроль

ки

аз
ла у
етно
е-

уче-
хся в
дова-
и
вали
ет. В
ин.
сига-
нее
с-
ти
е-
ен-

давление или выражают по-
гнев, в два раза чаще заболева-
ют раком молочной железы.
Женщины, подверженные
вспышкам гнева, чаще всего не-
счастливы в браке. По-видимому,
чрезмерная гневливость — не-
зависимо от того, подавляется
ли гнев или изливается, — соз-
дает проблемы.

Это идет вразрез с принятым
мнением, что если гневу давать
выход, то вы будете лучше себя
чувствовать. Изливаемый гнев
только провоцирует еще боль-
ший гнев. Но и подавление гнева
не всегда приносит пользу. Ис-
следователи проводили наблюде-
ния в течение 18 лет и нашли,
что для женщин, долго сдержи-

вспышке. Вместо того чтобы
терзать себя, выскажите свои
проблемы.

Ведите записи с анализом
случаев вспышек гнева. Други-
ми словами, исследуйте свой
гнев. Записывайте каждый эпи-
зод с указанием того, что по-
служило поводом к вспышке
гнева, кто еще при этом при-
сутствовал, что вы при этом
чувствовали, как долго продол-
жалась вспышка гнева, как вы
реагировали. Вам также необ-
ходимо записать, что вы чувст-
вовали до эпизода. Через не-
сколько недель просмотрите
свои записи, может быть, вы
уловите какую-то закономер-
ность. Ведение записей также
даст вам ключ к пониманию

пу и нервы нужны с этой ведь-
мой!" Попробуйте поставить се-
бя на место человека, вызвав-
шего ваш гнев, или найти оп-
равдание его поведению, ска-
зав себе: "У нее, наверное,
большие неприятности, поэтому
она так себя ведет". Так обычно
поступают люди, не склонные
поддаваться чувству гнева. Что-
бы остыть, давайте себе боль-
шую физическую нагрузку.
Сильно нагружая себя физиче-
ски, мы получаем прекрасную
возможность дать выход силь-
ным эмоциям, включая чувство
гнева.

Избегайте опасных ситуаций.
Если нет возможности изменить
ситуацию, постарайтесь избе-
гать ее повторения, советует
«Афродита».

Фейс-контроль

**Ежедневный уход за лицом по специфическим линиям - это настоящий косметический массаж, которым вы можете ра-
довать себя каждый день и обеспечивать коже здоровый и
привлекательный вид.**

ИТАК, вы выбрали подходящую именно вам качественную космети-
ку, систематически используете средства, которые дают коже
полноценное питание, увлажнение, защиту. Это всё? Почти. Ещё
один важный момент - то, как вы наносите косметику на лицо.

ПРАВИЛО 1: "ЛЁГКИЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ"

Когда вы наносите крем или маску, используете очищающие сред-
ства или тоник, пальцы (спонж или ватная подушечка) должны лишь
слегка касаться кожи, чтобы не растянуть её. Постарайтесь быть по-
ласковее со своей кожей - ведь её красота беззащитна!

ПРАВИЛО 2: "ПО МАССАЖНЫМ ЛИНИЯМ"

Нанося косметику по направлению массажных линий, вы сводите к
минимуму вредное "растягивание" кожи. Вместе с этим увеличиваете
полезное стимулирующее воздействие косметических процедур
на кожу и подкожные ткани. Общее правило: вы "гладите" лицо в та-
ких направлениях, как будто хотите "подтянуть" его (только не натя-
гивайте кожу на самом деле!).

Лоб, подбородок, шея, зона "второго подбородка"

Мысленно проведите вертикальную линию, которая обозначает
"середину лица" и является как бы "осью симметрии" (через середи-
ну подбородка, по спинке носа, между бровями). Направление мас-
сажных линий - от "линии середины лица" - в стороны и слегка вверх
(внимание: именно слегка вверх, а не горизонтально, и уж тем более
- не вниз).

Щёки

На щеках массажные линии идут от носа, носогубной складки,
уголков рта к "краю лица". Направление массажных линий - от цент-
ра, слегка вверх.

Не захватывать носогубную складку, область вокруг глаз.

Нос

На носу массажные линии идут от переносицы к кончику и от спин-
ки к щекам (не задевая щек и носогубной складки).

Область вокруг глаз

Важно: лечебно-профилактическая косметика наносится только на
неподвижное веко (то, которое не моргает), так как на подвижном у
нас слишком тонкая кожа.

ПРАВИЛО 3: "САМОМАССАЖ - ЕЖЕДНЕВНО"

Косметический самомассаж - очень эффективная методика сохране-
ния красоты и молодости лица. Кроме того, вы потратите на него лишь
несколько минут в день. Делая массаж ежедневно, утром и вечером, вы
обеспечиваете своей коже незаменимый уход. Самомассаж следует
делать по массажным линиям, не затрагивая область вокруг глаз. И, ко-
нечно, на тщательно очищенном лице, советует «Домовенок».

Недуг, известный с древности

**Скольким женщинам знако-
мо это недомогание! Мигре-
ни, мучительные боли в жи-
воте, груди и спине, не-
предсказуемая и беспри-
чинная смена настроения - у
каждой из них свой "букет"
симптомов довольно рас-
пространенного явления,
которое на языке медиков
именуется ПМС. Предмен-
струальный синдром был
описан еще Гиппократом.
Однако фигурировать в пси-
хиатрии и гинекологии как
диагноз стал только лет пят-
надцать назад. Иногда он
протекает в слабой форме,
и бороться с ним нет необ-
ходимости. В большинстве
же случаев важно помочь
своему организму справить-
ся с неприятными "критиче-
скими днями".**

МЕХАНИЗМ возникновения
ПМС определяется гормо-
нальным балансом в организме
женщины. В дни овуляции он ме-
няется, что и может служить при-
чиной развития ПМС. Кроме то-
го, одной из причин является не-
достаток некоторых минераль-
ных веществ и витамина B₆.

Совсем необязательно ми-
риться с ПМС всю жизнь. Суще-
ствуют специально разработан-
ные для женщин натуральные
витаминно-минеральные комп-
лексы, которые помогают избе-
жать неприятных симптомов и
значительно улучшить состоя-
ние.

РАСТЕНИЯ, ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СПРАВИТЬСЯ С ПМС

Масло вечернего первоцвета
Обладает обезболивающим эф-
фектом, особенно при болезнен-
ных менструациях, а также про-
тивовоспалительным действием,
успокаивающе влияет на ЦНС,
препятствует кожным высыпани-
ям, характерным для ПМС.

Кальций. Недостаток кальция
увеличивает болезненные ощу-
щения во время менструаций,
необходим для поддержания
нормального мышечного тонуса
матки.

Магний. Необходим для нор-
мального усвоения и обмена
кальция, участвует в проведении
нервных импульсов, обладает
успокаивающим и противосудо-
рожным действием.

Витамин B₆. Снимает пред-
менструальную депрессию, раз-

дражительность, боли в животе.

Бромелайн. Улучшает липид-
ный обмен, снимает "вздутие"
живота и болевые ощущения, го-
ловную боль, головокружение.

Донг Квай (дягиль). Нормали-
зует гормональный фон. Поло-
жительно влияет на яичники.

Медвежьи ушки. Снимает
спазмы нижней мускулатуры та-
за, обладает мочегонным эффе-
ктом.

Мята перечная. Обладает ус-
покаивающим, противосудорож-
ным и спазмолитическим дейст-
вием.

Одуванчик. Стимулирует об-
мен веществ, положительно
влияет на работу мышц матки.

Листья красной смородины и
земляники. Уменьшают обиль-
ные менструации, снимают сим-
птомы упадка сил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСИЛИЯ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ПМС

Употребляйте только "здоро-
вую" пищу. Хорошо сбалансиро-
ванная диета поможет вам чув-
ствовать себя лучше.

Побольше двигайтесь! Это
даст вам новый заряд энергии.

Облегчите себе эти дни, сде-
лав всю возможную работу зара-
нее, советует "Яблоко".

Почему мы возбуждаемся?

Поцелуи. Приятная вибрация. Голова кружится. Тепло трепещет, вытягивается в струнку. Но что провоцирует возбуждение? И почему то, что сводит с ума одного человека, другого нисколько не трогает?

ВЫ, КОНЕЧНО ЖЕ, не раз слышали, что основная эrogenная зона человека - мозг. Такое утверждение очень позитивно с точки зрения психологии, но достаточно неловко с биологической. Ведь опираясь на научные данные, мозг - вовсе не то, за что себя выдает в начале абзаца. Конечно, мы запикиваем туда чувства, мысли и знания, но разве кто-то когда-то пытался щекотать его перышком? Однако исследования женской сексуальности могут открыть ищущим кое-что любопытное.

Знаете ли вы, к примеру, почему женское тело, которое ласкают подобно мужскому, на прикосновения не отзывается? Этот феномен связан с особенностью нервных окончаний, свойственных разным типам кожи. В слизистые оболочки человека (в носу, вагине, ротовом и анальном отверстиях) природой специально "вплетена" сеть кровеносных сосудов и нервных окончаний, расположенных очень близко к коже. Вот почему, когда вы щекочете волоском в носу, на глаза наворачиваются слезы, а лицо краснеет. По той же причине, когда мужчина входит в женщину, ей становится хорошо, и она сводит с ума своего партнера.

Такой целебный поцелуй!

По данным научных исследований, частые поцелуи нормализуют сердечно-сосудистую деятельность, снижают повышенное кровяное давление и содержание холестерина в крови и вообще "повышают качество жизни" человека. А если это так, то и рассказывать о нем можно в таком медицинском стиле: области применения, побочные действия, дозировка, продолжительность лечения.

Стоматология

Поцелуй может предотвратить кариес не хуже, чем все разрекламированные жевательные резинки. Объясняется это тем, что во время поцелуя стимулируется образование слюны, которая прекрасно защищает зубы от кариеса благодаря содержанию в ней кальция и фосфора. Кроме того, любители страстных поцелуев значительно меньше подвержены парадонтозу. Ведь лучшее лечение при этом заболевании десен - их массаж. Кроме того, слюна во время поцелуев приобретает нейтральную реакцию, что тоже может предохранять зубы и десны от многих болезней.

Косметология

Страстный поцелуй вызывает напряжение более 30 лицевых мышц. Кожа благодаря этому разглаживается, становится более упругой и лучше снабжается кровью. Может, лучше целоваться, чем мазать на лицо всяческие маски и кремы?

Диетология

При каждом страстном продолжительном поцелуе мы расходует не менее 12 килокалорий. Но даже и при более скромном расходе энергии можно, оказывается, похудеть. Как подсчитали ученые, всего 3 поцелуя в день позволят вам за год избавиться от целого килограмма лишнего веса!

но они в большинстве случаев "повинны" в высоком кровяном давлении, повышенном содержании холестерина, слабости мускулов, нарушении баланса инсулина и бессоннице.

Кроме того, при поцелуях происходит выброс адреналина, который обеспечивает нам радостную активность и "нападает" на гормон стресса - кортизол.

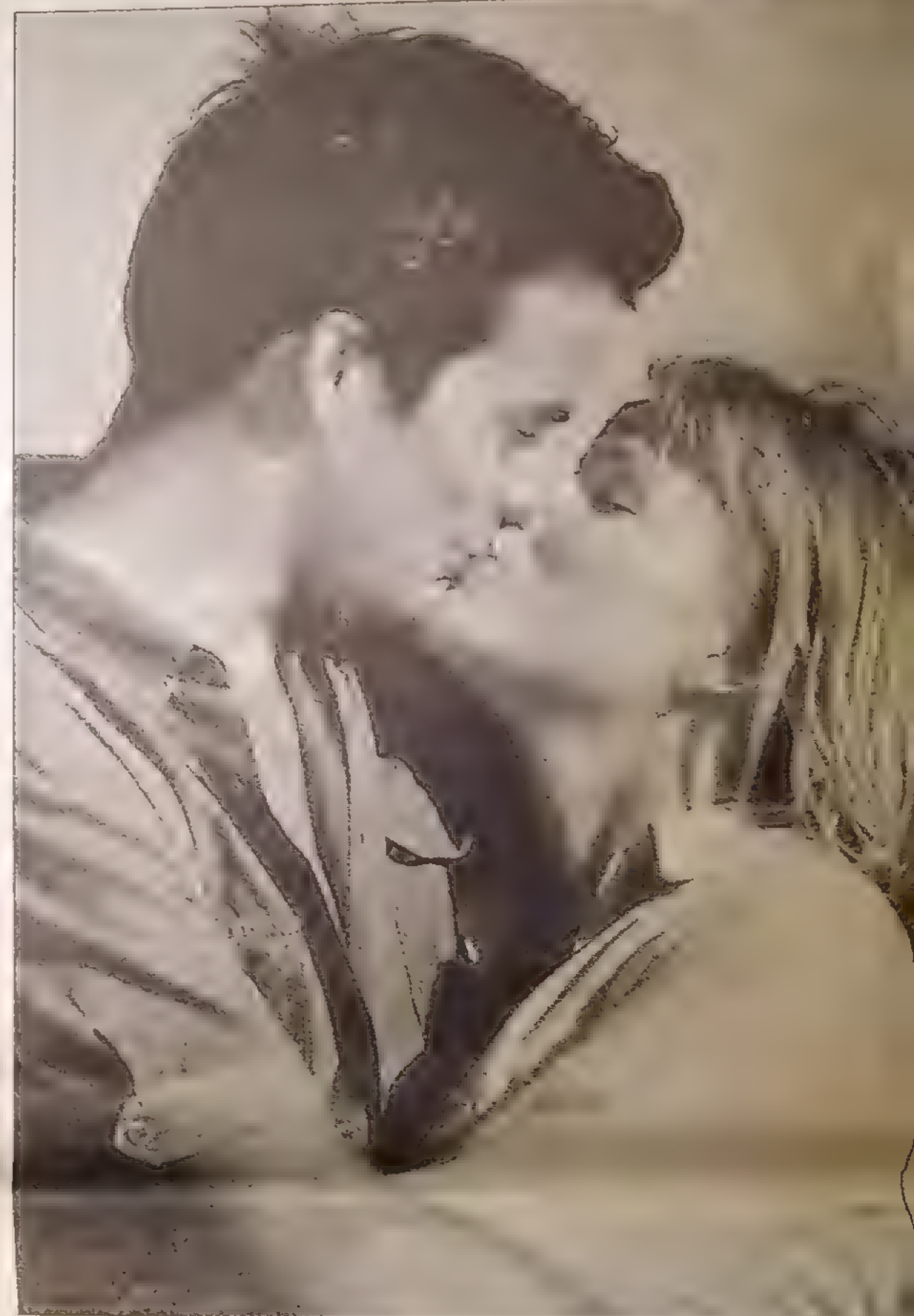
Способ вакцинации

Наша слюна содержит огромное количество бактерий. Примерно 80% из них абсолютно одинаковы у всех людей, а вот около 20% - очень индивидуальные. Оказываясь во рту другого человека, они вызывают бурное оживление среди его "родных" микроорганизмов. В результате это дает иммунной системе импульс для процесса образования антител. По-научному весь этот процесс называется перекрестной иммунотерапией.

А еще...

...поцелуй вызывает значительное увеличение пульса (до 110-120 ударов в минуту у мужчин и до 180 у женщин), что приводит к улучшению кровообращения. Клетки при этом получают дополнительное количество кислорода, а жизненный тонус повышается.

...во время поцелуя замедляется процесс выделения некоторых крайне вредных химических



медлению атеросклеротических процессов, предотвращает все

...задержка дыхания при

и нервных окончаний, расположенных очень близко к коже. Вот почему, когда вы щекочете волоском в носу, на глаза навертываются слезы, а лицо краснеет. По той же причине, когда мужчина входит в женщину, ей становится хорошо, и она сводит с ума своего партнера сладостными судорогами. Высокая чувствительность слизистых!

Но если существует "стандартный" набор эротических зон в укромных уголочках тела, покрытых нежной кожей, то почему же то, что приятно одному, вызывает отторжение у другого? И почему то, что расслабляет нас, когда мы в хорошем настроении, превращается в отвратительное, если на душе мрачно? Вот это уже проделки высшей инстанции! Нервные окончания, раздражаясь, посылают сигналы в мозг, который, подобно процессору компьютера, обрабатывает, интерпретирует их, а затем отправляет обратно правильную реакцию на раздражитель. Если вам не хочется, чтобы вас трогали, то мозг сообщит нервным окончаниям об этом, и ониотреагируют единственно верным способом.

Как открывать эрогенные зоны? Будьте любознательны, исследуйте, удивляйте и удивляйтесь. Вы никогда не узнаете, где находится "красная кнопочка", если не будете искать ее. Вам никогда не представится счастливая случайность обнаружить ее вдруг, если вы не станете следопытом, разведчиком тела вашего партнера. Изучите каждый сантиметр любимого существа, купайтесь в ощущениях днем, ночью, зимой, летом - постоянно. Нежное прикосновение к шее во время совместного шоппинга, безусловно, произведет иной эффект нежели поглаживание коленки за столиком в шикарном ресторане. А разве коленная чашечка - это эрогенная зона? Это может быть... заключает редакция «Сибирские огни».

при каждом страстном продолжительном поцелуе мы расходует не менее 12 килокалорий. Но даже и при более скромном расходе энергии можно, оказывается, похудеть. Как подсчитали ученые, всего 3 поцелуя в день позволят вам за год избавиться от целого килограмма лишнего веса!

Антистрессовая терапия
Поцелуй препятствует образованию стрессовых гормонов - глюкокортикоидов. А ведь имен-

но 110-120 ударов в минуту у мужчин и до 180 у женщин), что приводит к улучшению кровообращения. Клетки при этом получают дополнительное количество кислорода, а жизненный тонус повышается.

...во время поцелуя замедляется процесс выделения некоторых крайне вредных химических соединений, что очень положительно сказывается на всей работе организма.

...поцелуй способствует за-

медлению атеросклеротических процессов, предотвращает вегето-сосудистую дистонию и нарушения кровообращения.

...с помощью долгого поцелуя можно избавиться от икоты.

...задержка дыхания при поцелуе может очень благотворно воздействовать на организм, подобно технике оздоровительного дыхания йогов, сообщает «Уральский вестник».

Нюансы соблазнения

Кто из женщин не мечтал иметь под рукой энциклопедию соблазнения? Полцарства за секретное пособие от журнала «Натали» по соблазнению представителей сильного пола, составленное с их же слов! Так что их заводит?

"Когда девушка готовит для меня ужин. Обожаю смотреть на "припудренные" мукой руки, вдыхать запах ее тела, смешанный с ароматом специй..."
Роман Г., 33 года, инженер-механик

"Женщина должна хорошо выглядеть и пахнуть. Совсем не обязательно надевать прозрачные наряды от Валентино. Достаточно, чтобы вещи были аккуратными и элегантными".
Павел С. 22 года, продавец-консультант

"Симпатичная внешность и абсолютно недвусмысленное приглашение провести вместе ночь. Наличие ума не обязательно".
Андрей О., 26 лет, старший программист

"Умение быть разной - сегодня ласковой и нежной, завтра неистовой и страстной, а послезавтра... Одни только мысли о том, какой она может быть, приятно будоражат кровь".
Игорь Д., 26 лет, художник

"Когда у безупречно одетой элегантной женщины из-под изысканного платья как бы невзначай выглядывает бретелька от бюстгалтера".
Леонид Ц., 39 лет, администратор

"Ухоженные руки с тонкими пальцами и красивыми длинными ногтями".
Евгений З., 21 год, студент

"Нестандартная для девушки модель поведения. Например, общение без подтекстов, кокетства и прочих дамских "штучек".
Николай З., 50 лет, инженер

"Когда она сексуально ест мороженое и при этом смотрит мне прямо в глаза. По-моему, это безотказная тактика".
Влад Ч., 19 лет, студент

"Девушка должна оставаться самой собой. Естественность и непосредственность (не глупость!) - это очень эротично и соблазнительно".
Григорий Ф., 25 лет, певец

"Роскошная грива чуть влажных тяжелых волос, водопадом ниспадающая на обнаженные плечи".
Алексей Л., 25 лет, военный

"Красивое сексуальное платье, эротично "обволакивающее" тело... Ну и безупречная фигура, к нему прилегающая".
Александр П., 26 лет, дизайнер

"Умение удивлять. Например, устроить стриптиз, обыграть мужчину в карты или просто пригласить его на ужин...".
Федор М., 26 лет, ассистент

"Милая загадочная улыбка. Кому нужны угрюмые, обремененные семьями и постоянными проблемами пессимистки?!"
Александр Д., 41 год, охранник

"Чисто женское поведение: заботиться о мужчине, а не упрекать постоянно; смотреть сериалы, а не читать политические статьи; уметь мягко и незаметно настоять на своем, вместо того чтобы бить посуду".
Иван П., 40 лет, писатель

"Беззащитность. Когда девушка демонстрирует, что нуждается в твоей помощи, - это дает возможность почувствовать себя суперменом, Робин Гудом и графом Монте-Кристо в одном лице".
Антон Я., 31 год, художник

Парфюмерия делает мужчин импотентами

СОВРЕМЕННЫЙ мир практически невозможно представить без искусственных запахов - духи, дезодоранты и прочие средства для повышения внешней привлекательности являются неотъемлемой частью женских сумочек и даже мужских портмоне. Конечно, никто не утверждает, что в древности или в средневековые люди не использовали подобных ухищрений, однако весьма существенным отличием парфюма наших дней стала его тотальная химикализация. Другими словами, все эти предметы туалета являются элементарной бытовой химией, а с химией шутки бывают плохи.

Этот факт и был доказан в ходе исследования ученых из Гарвардского университета, решивших проверить, какое воздействие могут оказывать парфюмерные изделия на человеческий организм. И выяснилось, что воздействие это носит крайне негативный характер. В частности, мужчины со временем могут стать импотентами, а для женщин чрезмерное увлечение косметикой может привести к осложнениям во время родов, а также появлению разного рода дефектов у рожденных ими детей. К примеру, на качество мужской спермы серьезно влияют химикаты группы фталатов широко применяемых косметическими фирмами при производстве духов и различных средств для ухода за телом.

Звезды говорят

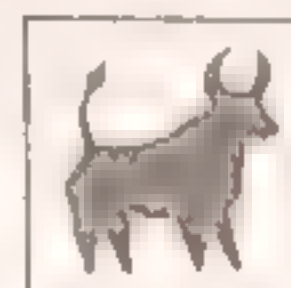


Июнь



ВОДОЛЕЙ
(20 января - 18 февраля)

Фортуна сулит вам успех в первые две декады июня. Вы почувствуете духовный и творческий взлет. Все у вас будет получаться. Вы сможете четко двигаться к намеченной цели. И тем самым приобретете авторитет, укрепите материальное положение. Прекрасные перспективы и на любовном фронте. Ваш сексуальный потенциал будет очень высок. Только не разбрасывайтесь по пустякам, поддерживайте только серьезные отношения. Третью декаду месяца постарайтесь прожить спокойно, не рискуйте, не вступайте в конфликты, не возбуждайте у окружающих вас людей зависть. В течение месяца постарайтесь соблюдать режим дня, не перегружайте сердце и печень. Ешьте больше овощей. На даче проявляйте разумную физическую активность.



ТЕЛЕЦ
(21 апреля - 20 мая)

В начале месяца вам придется больше времени уделять работе. Но прилежное исполнение служебных обязанностей пойдет вам на пользу: повысится авторитет, укрепятся отношения с коллегами и начальством. У вас все будет получаться, а покупки, сделанные в этот период, будут долго радовать вас. Во второй декаде на вас обрушится вал романтических приключений. Одиноким Тельцам имеют возможность завязать проч-

уже не сможете думать. Но ваш творческий взлет будет обусловлен именно высоким профессионализмом и неординарностью принимаемых решений. Все у вас будет получаться, а интересные соглашения станут основой материального благополучия. Поэтому не бросайтесь в романтические приключения, уделите больше времени семье и друзьям. В начале лета высока вероятность обострения старых болезней. Постарайтесь отдыхать в свободные часы. Слабые места - сосуды, связки, зрение, болезни сердца. Вам категорически нельзя курить.



ЛЕВ
(21 июля - 21 августа)

Большие нагрузки ожидают вас в начале июня. Однако вы все преодолеете. Вы имеете хорошие шансы для флирта. Ведь усилятся ваша сексуальная привлекательность для особ противоположного пола. Только нико-



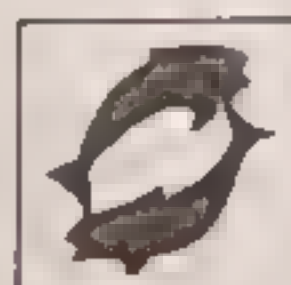
ВЕСЫ
(24 сентября - 23 октября)

Немало положительных эмоций принесет вам первая половина июня. Наступает благоприятный период для реализации своего потенциала. Проявите наибольшую активность. Подписывайте контакты, договоры; осваивайте новые виды деятельности. Не пренебрегайте романтическими приключениями. Но не влюбляйтесь надолго, в противном случае вы рискуете стать не-возвращенцами в свои семьи. Могут произойти необъяснимые события, словно вы ступили на перекресток судьбы. Будьте к ним готовы, не паникуйте, они не повредят вам. Вторая половина июня будет менее удачной, возможны болезни, травмы, стрессы. Весы плохо поддаются лечению, так как на серьезные симптомы обычно не обращают внимания.



СКОРПИОН
(24 октября - 22 ноября)

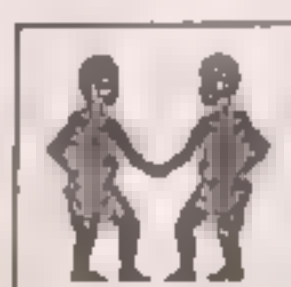
Наиболее удачной для вас будет первая половина месяца. В середине июня ситуация изменится, и от вас потребуются терпение. Судьба будет пробовать вас на стойкость, однако вы преодолеете все преграды. Вашей активности будут завидовать, возрастет интеллект, творческие способности. Однако возможны осложнения в отношениях с друзьями и детьми, поэтому будьте внимательны и тактичны, чтобы не допускать конфликтов. Скорпион болеет реже других, но болезни протекают по полной программе, такое впечатление, что медицинские учебники пишутся именно с них. При первых же симптомах нездоровья соблюдайте постельный режим.



РЫБЫ
(19 февраля - 20 марта)

Это наиболее благоприятное время для проявления профессиональной активности. Так что живите максимально напряженно, с полной отдачей. Успех не заставит себя ждать. Зато в дальнейшем вам нужно проявить повышенную бдительность в отношениях с коллегами, начальниками и партнерами. В это время для обретения душевного покоя желательно чаще встречаться с друзьями, родственниками, с которыми вы не связаны деловыми отношениями. Можно отдохнуть

ные отношения. Ну а остальные не должны забывать о доме. Опасайтесь длительных поездок, особенно на автомобиле. Ваши уязвимые места - гинекологические и урологические болезни. Не переоценивайте свои силы - и физические, и психические.



БЛИЗНЕЦЫ
(21 мая - 20 июня)

Вы вступаете в период, когда резко возрастает творческая и деловая активность. Для вас наступает новый жизненный цикл. Все будет ладиться, особенно в первые две декады. На это же время желательно запланировать важные встречи и

го не посвящайте в свои амурные дела, даже друзей - завистники захотят испортить вам настроение. Вторая половина июня неблагоприятна для дел и бизнеса, перенапряжение может вылиться в болезни и стрессы. Возможно, вам придется пожинать плоды невыполненных обязательств, что может привести к конфликтным ситуациям. Но все успешно разрешится к концу июня. Для оздоровления пейте травяные чаи, откажитесь от горячительных и газированных напитков. Хобби вернет вам душевные силы.



ДЕВА
(22 августа - 23 сентября)



СТРЕЛЕЦ
(23 ноября - 20 декабря)

Название месяца происходит от латинского слова «юниор», что означает «юный», «более молодой». Июнь всегда олицетворял собой время обновления. Ведь в этот период происходит смена сезонов - уходит весна и наступает долгожданное лето. Из камней первому летнему месяцу соответствуют жемчуг и лунный камень. Счастливым цветком июня - красавица роза.

КОЗЕРОГ

(21 декабря - 19 января)

соответствуют жемчуг и лунный камень. Счастливый цветок июня - красавица роза.



КОЗЕРОГ
(21 декабря - 19 января)

Успешной станет для вас первая половина июня. Вы сумеете изменить в лучшую сторону отношения с партнерами. Возросший творческий потенциал привлечет внимание особ противоположного пола. Это может вызвать настоящую любовную лихорадку и создать проблемы в семье. Поэтому любите на здоровье, но соблюдайте меры предосторожности. Вторую половину месяца посвятите работе. Возможны служебные конфликты, и вам придется приложить усилия, чтобы удержать ситуацию в руках. Вы справитесь с задачей. Перед отпуском проверьте хронические болячки. Физические нагрузки соразмеряйте с возрастом. Не увлекайтесь острыми, маринованными и солеными блюдами, а также горячительными напитками.

Ваша деятельность в отношениях с коллегами, начальниками и партнерами. В это время для обретения душевного покоя желательнее чаще встречаться с друзьями, родственниками, с которыми вы не связаны деловыми отношениями. Можно отдохнуть недельку-другую. Общение с природой принесет гармонию, создаст очень благоприятную обстановку в семье. Уделите внимание здоровому питанию, ешьте овощи и рыбу. Следите за давлением, ходите пешком, займитесь плаванием.



ОВЕН
(21 марта - 20 апреля)

Удача будет сопутствовать вам в первые две декады июня. Но вам предстоит немало потрудиться, чтобы повысить уровень благосостояния. Благодаря новым партнерам появятся перспективные проекты, вы достигнете профессиональных высот. Начало лета даст и прилив сил в делах сердечных. Однако помните: флирт на работе на глазах у коллег может испортить вам немало крови. Поэтому тща-



Вы вступаете в период, когда резко возрастает творческая и деловая активность. Для вас наступает новый жизненный цикл. Все будет ладиться, особенно в первые две декады. На это же время желательно запланировать важные встречи и контакты. Личный потенциал и обаяние позволят вам эффективно решать все вопросы. Амурные затеи принесут удовольствие. Однако замужним и женатым Близнецам надо помнить: ничто не ценится так дорого и не разрушается так быстро, как семейное согласие. В конце месяца надо снизить активность. Пройдите диспансеризацию. Вы нуждаетесь в витаминах, овощах и фруктах, а вот жидкость необходимо ограничивать. Чтобы поднять жизненный тонус, отдыхайте на природе.



РАК
(21 июня - 20 июля)

Важно начать новый месяц с составления перспективных планов и осмысления происходящего. Ибо во вторую-третью декады вас подхватит такой крутой рабочий график, что ни о чем подобном вы

решится к концу июня. Для оздоровления пейте травяные чаи, откажитесь от горячительных и газированных напитков. Хобби вернет вам душевные силы.



ДЕВА
(22 августа - 23 сентября)

Ответственным месяцем будет для вас июнь. Первые две декады станут наиболее благоприятными. У вас появятся новые источники доходов. При этом ваша деловая активность окажется совмещенной с романтическими приключениями, что плодотворно скажется и на том, и на другом. В третьей декаде у вас появится время осмыслить прошедшие годы. Если будет желание поменять сферу деятельности - не раздумывайте, ваш выбор должен быть правильным. В это же время у вас могут появиться проблемы с друзьями и родственниками. Осмотрительность в контактах должна быть максимальной. Ведите здоровый образ жизни - в еде, питье, сексе. Это предохранит вас от заболеваний.



СТРЕЛЕЦ
(23 ноября - 20 декабря)

Первые две декады июня - динамичный период для вас. Появятся новые друзья и откроются перспективы в бизнесе. Вы найдете решение сложной проблемы и будете фонтанировать идеями. Интересные встречи принесут не только моральное удовлетворение, но и материальное воплощение. Начальство вас оценит. В середине месяца на вас может обрушиться шквал романтических знакомств, поэтому вероятно сердцебиение от любовных побед. Во второй декаде возрастет вероятность болезней, травм, стрессов, возможны аварии. Больше времени проводите дома, избегайте неприятных ситуаций. Наиболее вероятные проблемы со здоровьем - вены, печень, растяжения мышц. Возможны небольшие конфликты в бизнесе. Однако они разрешатся в вашу пользу.

Феномен А.Ю. Новикова



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела, целитель-волшебник Андрей Юрьевич Новиков зашивает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса. Уже во многих номерах нашей газеты мы публиковали рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте — уфологе, авторе

не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». «Я еле ходил, задыхался. За один сеанс я как будто бы стал другим человеком». «После детской ветрянки мое лицо выглядело ужасно. А теперь после пятого сеанса я получила предложение руки и сердца». И это еще не все: в 1997 году А. Новиков исцелил двух футболистов московского «Локомотива», 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многом другом.

Помощь в бизнесе и личной жизни, удача в делах, решение проблем, исправление судьбы — это тоже одна из его многочисленных граней. Перед тем как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Андрей Новиков совершенно бескорыстно повысил благосостояние и уровень развития экономики ряда регионов России и других стран. А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний, например, от аст-

мы, во многих проблемах с сердцем, почками, эндокринной системой и в восстановлении кожи и любых внутренних органов, отдельный сеанс для пожилых с резким улучшением работы сердца, эндокринной и нервной системы и внутренних органов, избавление от хронической усталости за 2 сеанса, избавление от многих болей, в том числе менструальных (за счет ликвидации их причины в течение 15 минут), а также при остеохондрозе и отложениях солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе наращивание мимических мышц, новые щеки и похудение лица за один — два часа, ликвидация мелких дефектов кожи на лице, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, зарастание грыжи, язв, ран, ожогов, мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий, спортивных травм в день обращения; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, резкое усиление мышц брюшного пресса и живота, усиление мимических мышц лица и сужение талии. Консультации по поводу избавления от онкологии. Прерывание процесса старения за час. Зарядка воды. В отдельных случаях — работа по телефону. Данная информация публикуется в газете «Домашний доктор» гретий год.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, миазмами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00
www.novikov777.ru

и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде», действующие члены Общероссийской профессиональной мед. Ассоциации в традиционной медицины и целителей. А. Новиков — человек, кто берется обучать Кастанеде и обретению магических способностей, синтезируя это учение с православием. «Что побудило Вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен в течение многих лет». В отзывах о его работе можно прочесть: «... за восстановление зрения нашего сына», «Никогда

Просто анекдот

Идет избирательная кампания. Кандидат в депутаты выступает перед рабочими маленькой фабрики:

- Друзья, скоро мы будем жить намного лучше!

Голос из толпы:

- А мы?

Наша эстрадная певица приехала на гастроли в Штаты. Сидит с женихом в кафе, рассматривает посетителей.

- Смотри, вон там не Элвис Пресли сидит?

- Ты что, он же умер, - отвечает жених.

- Да ладно тебе, он шевелится.

Два друга встречаются, один другому с горьким вздохом сообщает:

- Моя жена решила со мной развестись.

- Она тебе об этом уже сказала?

- Нет. Но она позвала вчера в гости свою школьную подругу Дашу.

- И что?

- Как что? Ты не представляешь, какая эта Даша!..

Во дворе режутся мужики в домино и обсуждают своих жен:

- Да что наши бабы, они только на кухне и толкутся. Вот у бизнесмена Ваньки жена умная, красивая, сексуальная, хозяйственная.

- Он что, многоженец?

Женщина-водитель разговаривает с механиком автосервиса:

- Вы поняли, в чем причина неисправности моего автомобиля?

- Да, в коротком замыкании.

- Так сделайте это замыкание длиннее. Я же вам плачу!

Два друга разговаривают за кружкой пива:

- Слушай, что-то твоя жена в последнее время начала сдавать. Вид у нее какой-то болезненный.

- Она здорова, но страдает за свои убеждения.

- То есть?

- Она убеждена, что костюм может носить сорок второго размера, а туфли не больше тридцать шестого.

Две подруги обсуждают недостатки третьей:

- Знаешь, Луиза накладывает на себя столько косметики, что даже через пять минут после того, как она перестает смеяться, лицо все еще улыбается.

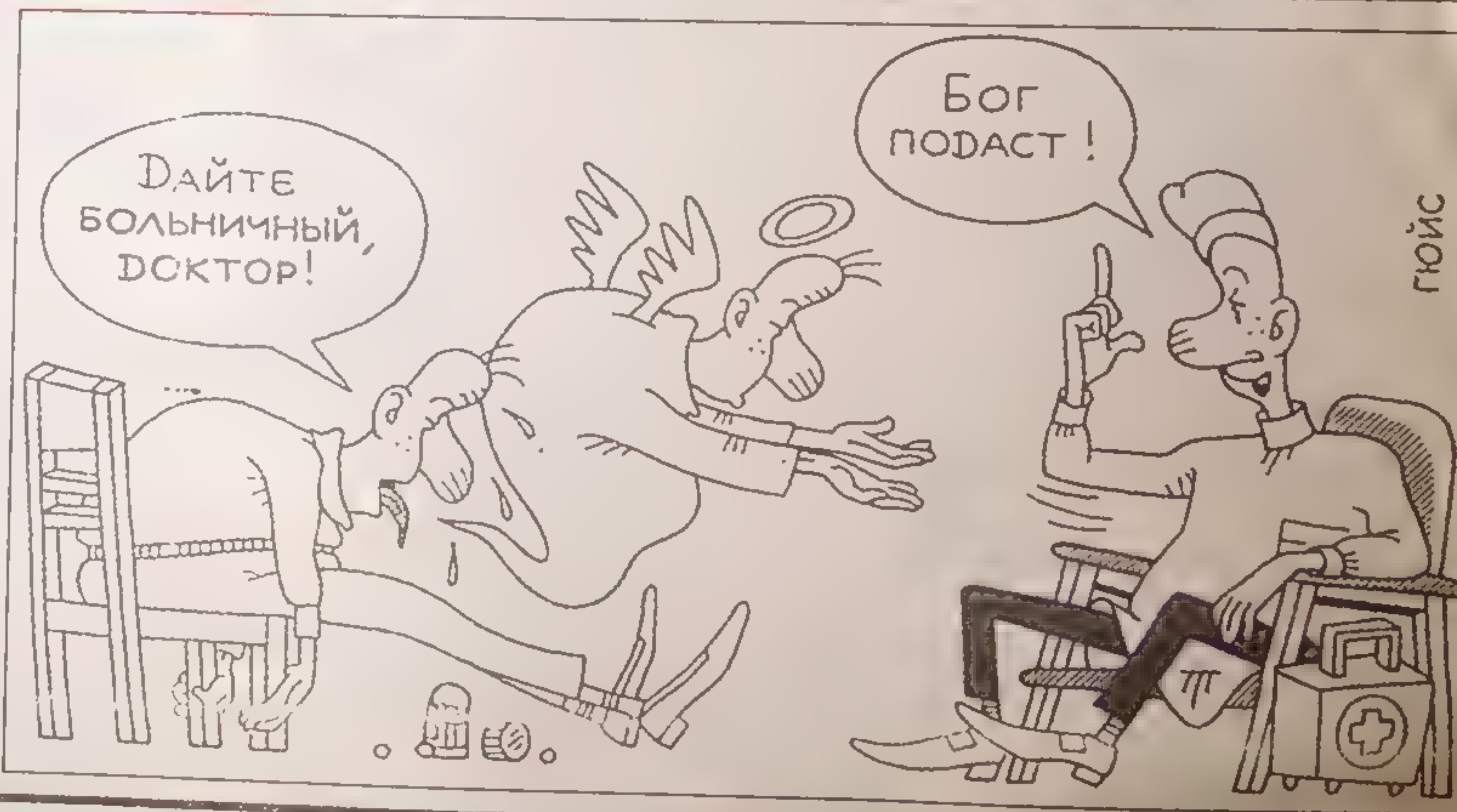
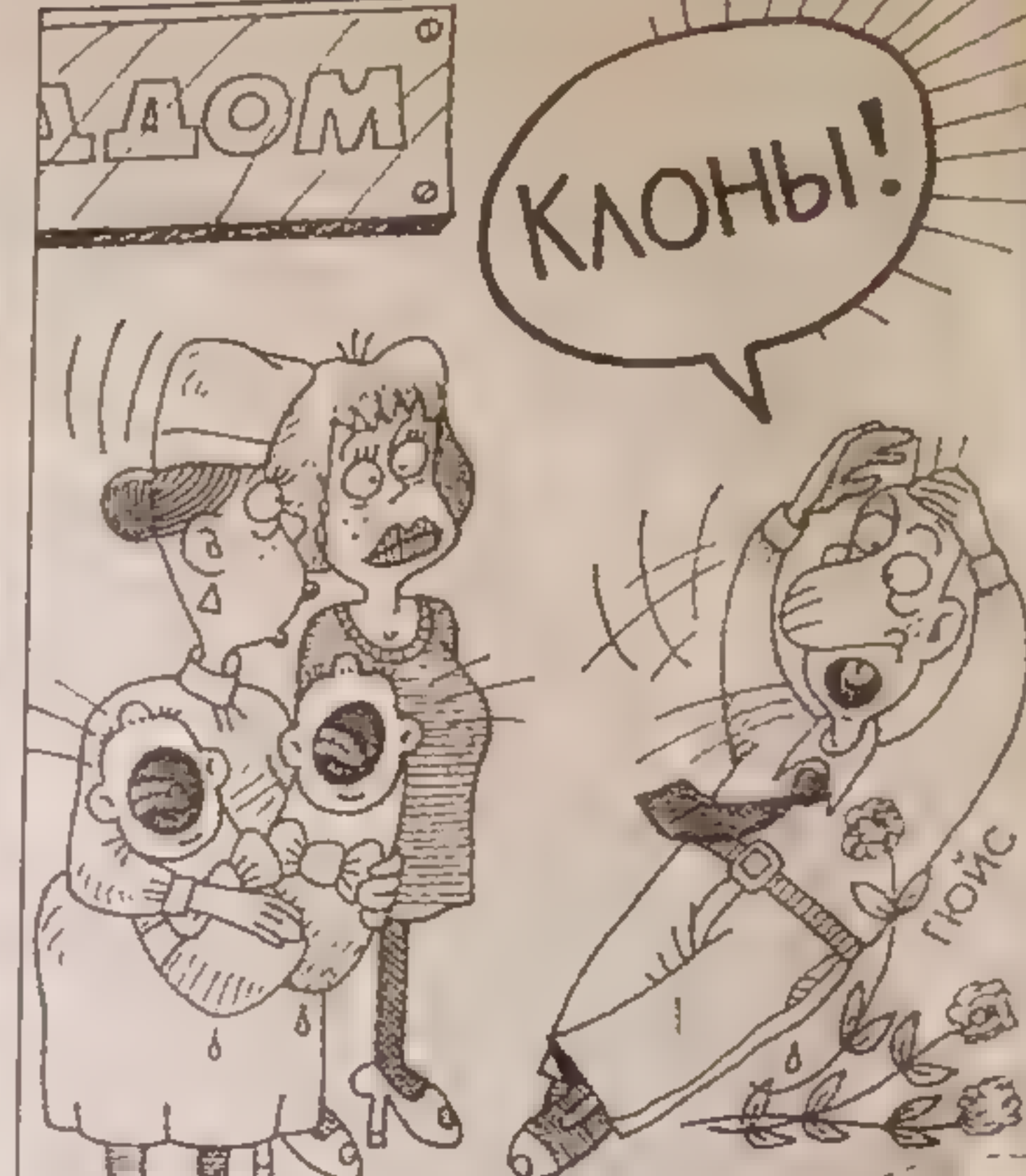
Девушка вышла замуж. Через месяц жалуется подруге:

- Ах, у нас постоянные дыры в семейном бюджете!..

- А разве ты не говорила, что твой жених безумно богат?

- Да ты что! Я просто утверждала, что у него денег больше, чем ума.

Конкурс ДД



Кроссворд



ная роль Д.Хоффмана, после которой он стал популярен в России. 35.Емкость, висящая на коромысле. 36.Итальянская актриса, снимавшаяся в фильмах «Рокко и его братья», «Леопард», «Красная палатка», «Восемь с половиной» и др.

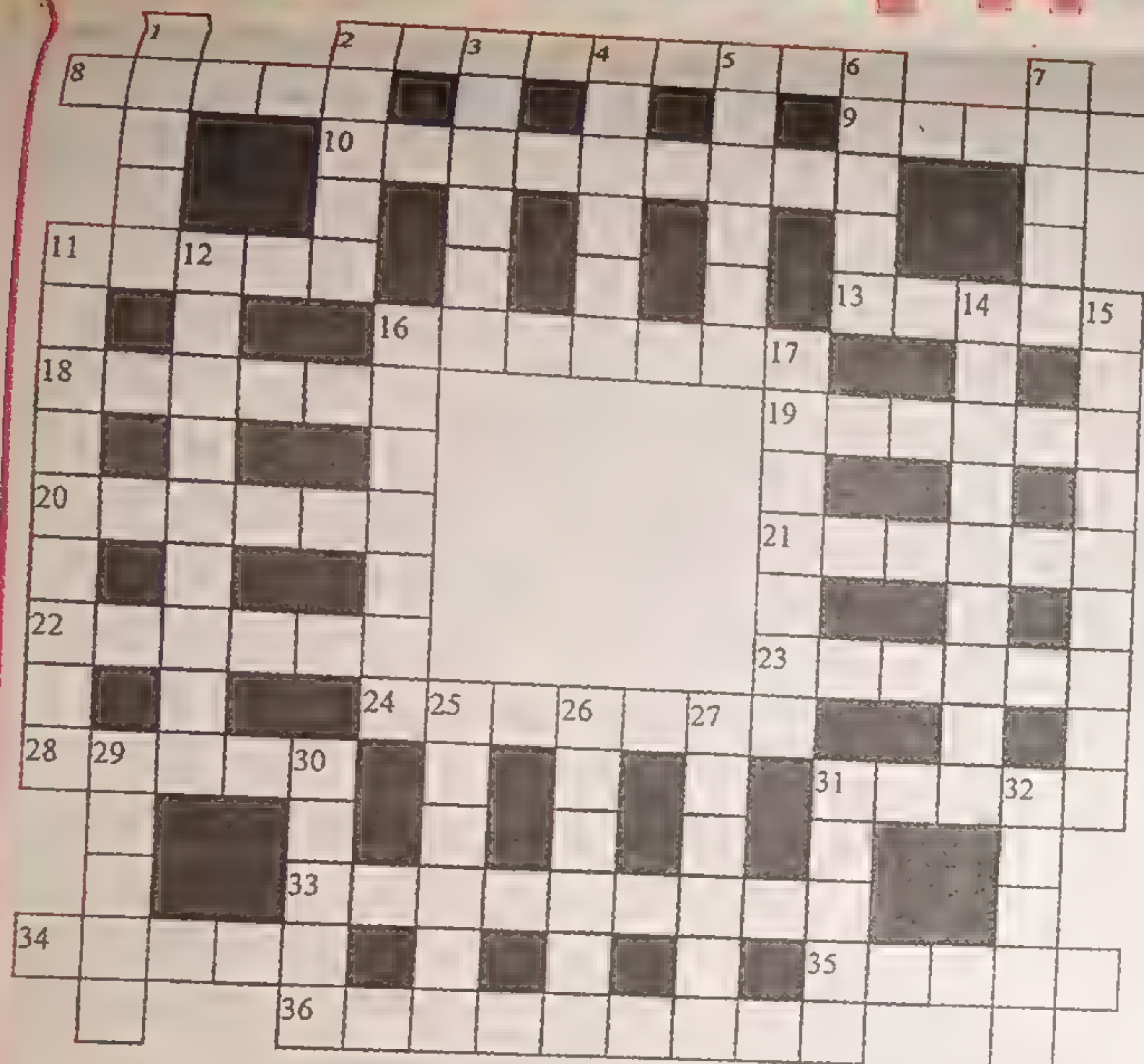
По вертикали: 1.Мелкие конфеты в виде горошка. 2.Бобы, служившие

Сто полезных советов!

Это уникальное издание, безусловно, ближайший родственник газет.

ДОМАШНИЙ

Кроссворд



ная роль Д.Хоффмана, после которой он стал популярен в России. 35.Емкость, висящая на коромысле. 36.Итальянская актриса, снимавшаяся в фильмах «Рокко и его братья», «Леопард», «Красная палатка», «Восемь с половиной» и др.

По вертикали: 1.Мелкие конфеты в виде горошка. 2.Бобы, служившие деньгами во времена Монтесумы. 3.Актриса, которой В.Высоцкий посвятил песню со словами: «Куда мне до нее./Она была в Париже». А вместе с ним она снималась в фильме «Вертикаль». 4.Дежурный сторож на предприятии. 5.Швейцарский психиатр и психолог, создавший психодиагностический тест для исследования личности. 6.Польский поэт, писавший для детей. 7.Самый активный вулкан Исландии; в древней мифах считавшийся одним из врат ада. 11.Один из старейших курортов России, занимающий первое место среди Кавминвод по богатству и разнообразию своих минеральных источников. 12.Семейство Джульетты. 14.Очень плотная хлопчатобумажная ткань, которая в 19-м веке использовалась в основном как подкладочная ткань и для одежды мелких чиновников и бедных горожан. 15.Российский писатель, печатавшийся на Западе под псевдонимом Абрам Терц. 16.Сыпучий сахар называют песок, а кусковой так. 17.Самый высококалорийный фрукт, который в Индии называют «коровой бедняков». 25.Хазарский хан и соперник Руслана в поэме А.Пушкина «Руслан и Людмила». 26.Мелкие маринованные овощи, употребляемые как приправа. 27.Рабочий стол мясника в гастрономе. 29.Этот сорняк в Сибири и на Кавказе считается овощем, а в Японии его разводят как культурное растение. 30.Птичка, пьющая водку на Фонтанке. 31.Актёр, снимавшийся с Л.Целиковской в фильме «Беспокойное хозяйство». 32.Древнерусский князь, полку которого летописец посвятил «Слово».

По горизонтали: 2.Дрель рыболова. 8.Европейская столица, которую называют «златой». 9.То, что часто, бывает, голову кружит. 10.Роль М.Бернеса в фильме «Истребители». 11.Сильный зной, жара. 13.Фригийский царь, прогневавший бога Аполлона, за что тот наградил его ослиными ушами; он тщетно пытался скрыть свое безобразие. 16.Герой романа М.Булгакова профессор Преображенский считал, что она «начинается в головах людей». 18.Констебль в комедии У.Шекспира «Бесплодные усилия любви». 19.Плотная бумага для черчения. 20.Так когда-то называли дальневосточную народность нивхов. 21.Польский город, знаменитый своей колбасой. 22.Консервативный распорядок и метод работы. 23.Метательное копьё на коротком древке. 24.Актриса, а ныне депутат Го-

сударственной думы, сыгравшая Бричкину в фильме «А зори здесь тихие...». 28.Положение в боксе, когда один из противников зажимает одну или обе руки партнера. 31.Фильм о криминальных и любовных похождениях изобретателя-виртуоза с А.Абдуловым в главной роли. 33.За ее голос граф Н.П.Шереметев дал этой крепостной актрисе и своей будущей жене эту фамилию, а настоящая ее фамилия Ковалева. 34.Заглав-

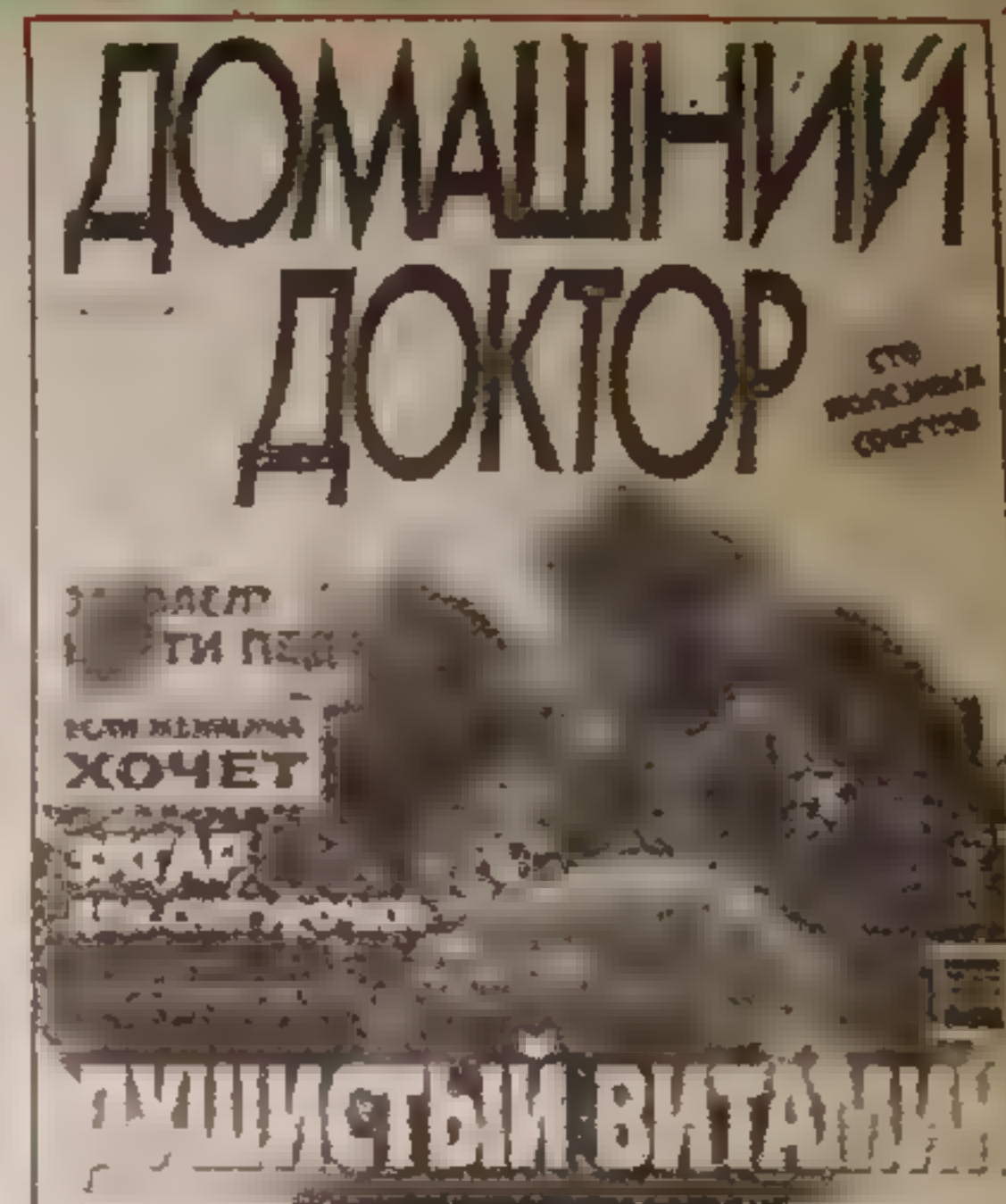
Ответы на кроссворд, опубликованный в № 4

По горизонтали: 7. Альфьери. 8. Акваланг. 10. Авеню. 11. Апорт. 12. Анастасия. 15. Анхель. 18. Аносов. 19. Ариадна. 20. Атакама. 21. Атланта. 24. «Анджело». 26. Авилов. 27. Аккорд. 31. Антитерра. 33. Агарь. 34. Агент. 35. Аракчеев. 36. Ангстрем.

По вертикали: 1. Алевтина. 2. Афины. 3. Армани. 4. Аконит. 5. Альпы. 6. Антрекот. 9. Автобан. 13. Альбатрос. 14. Антоновка. 16. Артмане. 17. Анатолий. 22. Ажиотаж. 23. Авангард. 25. Арсеньев. 28. Андрей. 29. Арахна. 30. Аракс. 32. Агата

Сто полезных советов!

Это уникальное издание, безусловно, ближайший родственник газеты «Домашний доктор», завоевавшей за многие годы уважение и любовь миллионов читателей. Журнал «Домашний доктор» призван еще больше удовлетворить потребность людей в полезном чтении, дополняя газету «Домашний доктор» новыми эксклюзивными материалами, подробнее освещающая то, что волнует всех и каждого: как сохранить здоровье, избавиться от недугов, продлить молодость и красоту. Простые и доступные рецепты – вот главный конек нового издания.



ЧИТАЙТЕ В МАЙСКОМ НОМЕРЕ.

- Загар для снегурочки
- Болезнь бизнесменов и отпускников
- Хочешь жить - крути педали
- Лечебные грядки
- Сигнал снизу
- Маленькая женская слабость
- Наши рецепты
- Драгоценные вы наши

В КАЖДОМ НОМЕРЕ «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:

«Варнакт медиа»

Редактор:

Татьяна Юрьевна

Адрес редакции:

Москва, ул. Садовая

105066, г. Москва, а/я 872.

Тел.: 799-90-88.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Тираж 190 000.

Цена свободная.

Заказ № 406405

Наши индексы: 32254

(подписка на полгода)

и 42790

(подписка на год)

в Объединенном каталоге

(«Пресса России»)

и каталоге «Роспечати»

Адрес редакции:
105066, г. Москва,
а/я 872.

Тел.: 799-90-88.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Тираж 190 000.

Цена свободная.

Заказ № 406405

Наши индексы: 32254

(подписка на полгода)

и 42790

(подписка на год)

в Объединенном каталоге

(«Пресса России»)

и каталоге «Роспечати»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 5 МАЙ 2004 г.

Чагу иначе называют березовым грибом, и каждый, кто был в лесу, наверняка видел, как к белому стволу березы приклеился этаким черным нарост. Для березы этот гриб является паразитом, он разрушает древесину и вызывает гниение дерева. Зато для человека чага - настоящая лекарственная находка.

Стр. **10**

**Яблочная
терапия**

Стр. **2**

**Осторожно,
сильное
средство**

Стр. **3**

**А что у вас
в аптечке?**

Стр. **4**

**Это все
семечки...**

Стр. **7**

**Ядовитые
двойники**

Стр. **11**

**Против сахара
в крови**

Стр. **12**

Оленья виагра

Стр. **14**

Закаляйся!



Стр. **5**

Яблочная терапия

О целебных свойствах яблок люди знают не одно тысячелетие. А что конкретно они помогают вылечить?

Алла Каширина, г. Тула

В НАРОДНОЙ медицине яблоки используются для лечения и профилактики очень многих заболеваний. Они эффективны при кишечных инфекциях, болезнях почек, гипертонии, при ожирении, малокровии, подагре, сахарном диабете. Фитонциды яблок активны по отношению к возбудителям дизентерии, золотистого стафилококка, протей, вирусам гриппа А.

Если говорить более конкретно, то яблоки помогают при многих заболеваниях.

Болезни горла

Воспаление. Кашицу из тертых яблок и тертого лука смешать с медом в равных пропорциях, принимать по

2-3 ч. ложки 2-3 раза в день. **Кашель и хрипы.** 3 неочищенных яблока вымыть, нарезать тонкими ломтиками, залить 1 л воды, кипятить 35 мин. Пить в теплом виде по 2-3 чашки в день.

Желудочно-кишечные заболевания

Гастрит. Очистить от кожуры и сердцевин 2 яблока зеленого сорта, натереть их на мелкой терке и съесть, лучше рано утром. До и после приема яблок не есть и не пить 4-5 часов. Лечение проводят: 1-й месяц - ежедневно, 2-й месяц - 2-3 раза в неделю, 3-й месяц - 1 раз в неделю. На ночь употреблять средство не рекомендуется.

Катар желудка: 1 ч. ложку (с горкой) сухих цветов яблони залить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Выпить маленькими глотками в течение дня.

Заболевания печени и желчевыводящих путей

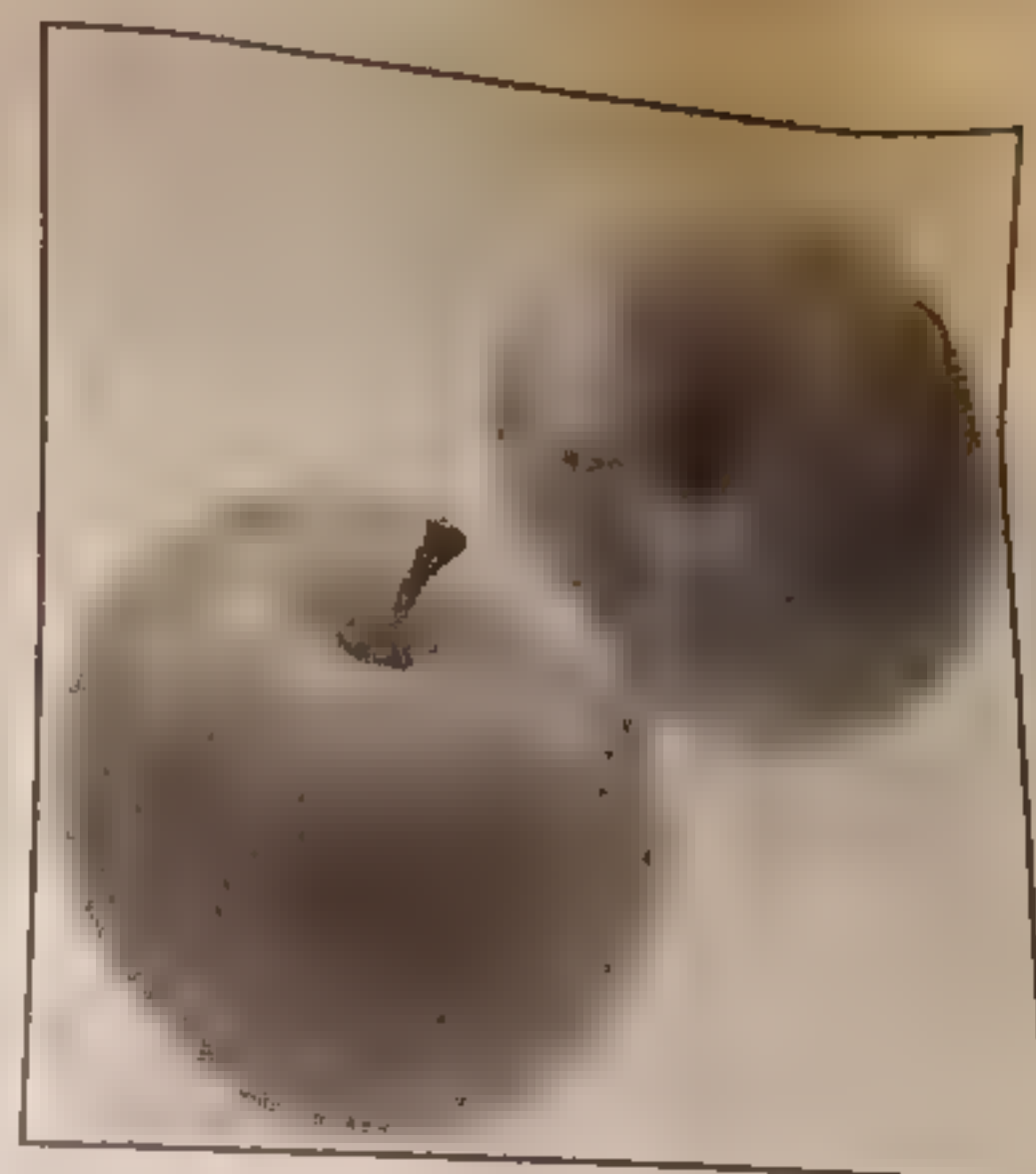
В 0,5 л яблочного сока растворить 75 г меда, пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Другие заболевания

Больным атеросклерозом с избыточной массой тела по согласованию с врачом проводить разгрузочные яблочные дни. 1,2 кг яблок разделить на 5 равных порций, в дневные или вечерние часы добавить 100 г творога или отварного мяса, в течение дня выпить 2 стакана отвара шиповника.

Трещины на пятках. Яблоко нарезать кубиками, отварить в небольшом количестве молока до образования кашицы. Полученную массу наложить толстым слоем на область трещин, накрыть салфеткой или марлевой повязкой, держать 30 мин.

Бородавки. Протирать ко-



жу свежим срезом яблока по 3-4 минуты 5-6 раз в день в течение 3-4 недель.

Омолаживающая маска. Одно сочное, спелое яблоко натереть на терке (или нарезать кубиками). Столовую ложку мякоти опустить на 2-3 мин. в 40 мл кипящих сливок или молока, затем настоять 30 минут (кубики отварить до образования густой кашицы). При жирной коже в кашу добавить взбитый белок. Маску нанести на лицо и шею на 20-30 минут, смыть прохладной водой.

Елена Ставрогина

Витаминные напитки

Надоел черный чай в пакетиках, хочется необычного, а в магазинах продаются только зеленые чаи со всякими экзотическими добавками. И ничегошеньки нашего, русского. Неохота пить отвары сушеных ананасов, наверняка можно набраться витаминчиков из отечественных ягод, травок. Только каких?

С уважением, Ольга Тарасовна Гнатюк, г. Воронеж

Чай из кипрея

Кипрей (Иван - чай) - многолетнее травянистое растение, распространенное почти на всей территории страны. Готовится чай следующим образом: свежие листья промываются свежей проточной водой, измельчаются до 3-5 мм, заливаются кипятком из расчета 1 десертная ложка листьев на стакан воды и настаиваются в течение 3-5 минут. Для получения коричневого цвета чая листья подвергают томлению или прогреванию.

Чай из свежей рябины

Свежие плоды рябины отобрать, промыть проточной водой, заварить кипятком из расчета 2-3 чайные ложки на 1 стакан воды, дать постоять в течение 3-5 минут. Перед завариванием ягоды лучше раздавить.

Чай из сушеных ягод рябины

Свежие ягоды рябины отобрать,

промыть проточной водой, высушить, измельчить с помощью кофемолки или пропустить через мясорубку. Измельченные сухие ягоды использовать как обычную чайную заварку (1 ч. ложку на стакан воды).

Чай из плодов рябины и листьев крапивы

Взять ягоды рябины 7 частей, листья крапивы 3 части. Высушенные и измельченные ягоды и листья смешивают в указанных пропорциях. 1 ст. ложка смеси заваривается 2 стаканами кипятка, кипятится 10 минут и настаивается 4 часа в плотно закрытой посуде. Затем настой процеживается. Употребляется по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Чай из плодов рябины и моркови

Высушенные и измельченные ягоды рябины и морковь смешать в равных количествах и использовать как чайную заварку (1 ч. ложка на стакан воды).

Чай из плодов шиповника, листьев малины, листьев смородины и листьев брусники

Высушенные плоды шиповника, листья малины, смородины и брусники измельчить и смешать в равных количествах. Заваривать 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, кипятить в течение 10 минут, настаивать в плотно закрытой посуде, пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Овсянка, сэр!

Говорят, детишкам очень важно каждый день есть овсянку. А взрослым она, получается, без пользы? Или все-таки не случайно мудрая нация расчетливых англичан хранит верность овсяной крупе?

Лидия Григорьевна Верещагина, г. Москва

ИЗ ОВСЯНОЙ крупы приготавливают, во-первых, очень высокопитательную пищу, а во-вторых она обладает и лечебными свойствами. Овсяная каша - традиционный завтрак «диабетчиков». Полезен кисель из настоя овсяной крупы, особенно для пожилых людей с желудочно-кишечными заболеваниями, геморроем. Чтобы его приготовить, надо взять 8-10 г крупы, настоять на воде, затем отварить. Настой зерна улучшает обмен веществ, наиболее это заметно при отложениях солей на зубах, а также в виде шишек у большого пальца. Он также содержит высокую концентрацию магния. А известно, что с нехваткой в организме магния кальций, не связанный им, откладывается, например, в сосудах, костях, на позвоночнике, суставах пальцев. Приготовление овсяного настоя: 50 г измельченных зерен залить 0,5 л воды на сутки, процедить. Пить по 0,5 - 1 стакану 2 раза в день для улучшения сердечно-сосудистой, нервной систем, обмена веществ.

Алла Перфильева

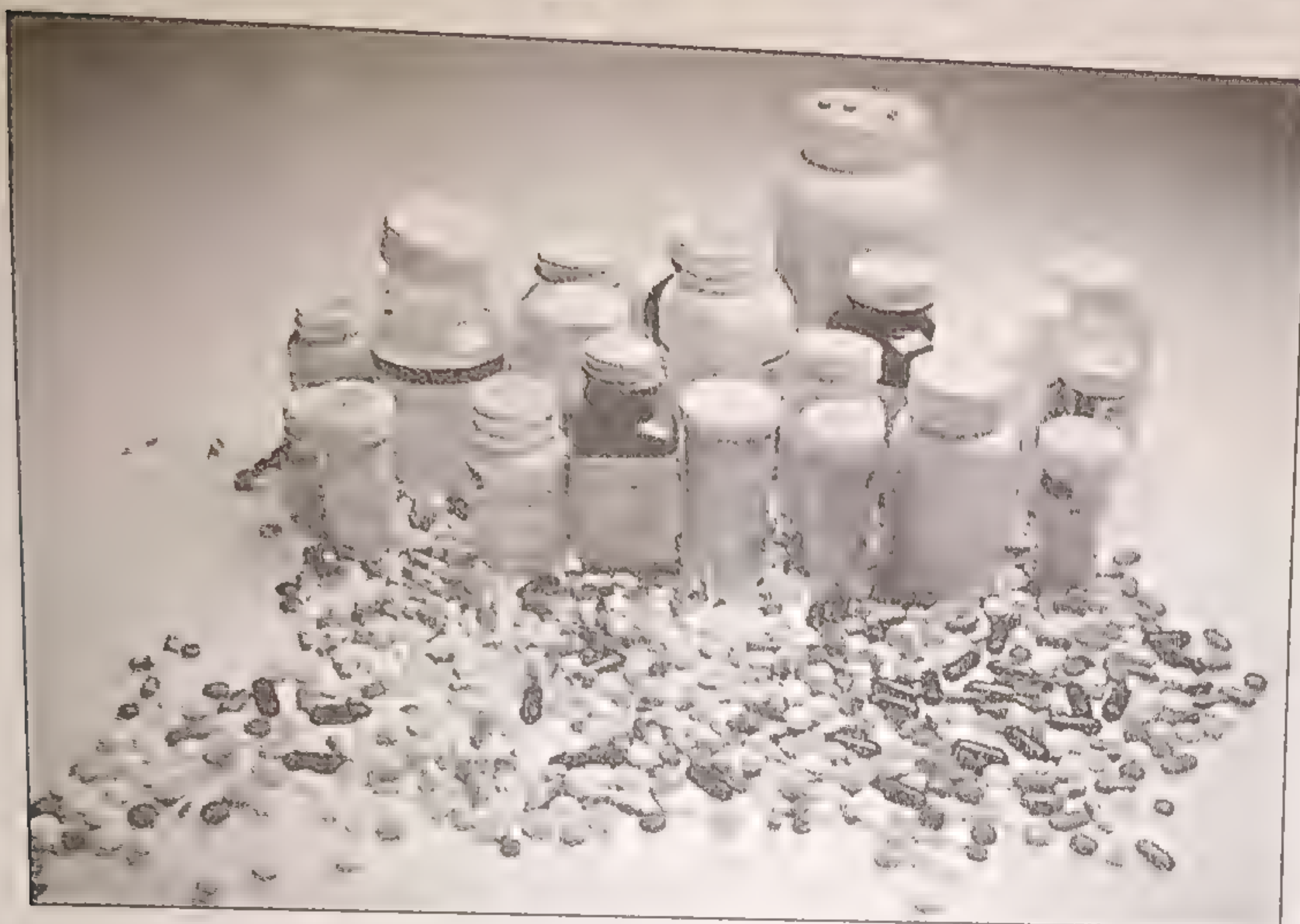
Осторожно, сильное средство

Многие лекарственные растения обладают слишком интенсивным воздействием на организм, и малейшая передозировка чревата эффектом, прямо обратным целебному. Сегодня мы выделили ряд растений, требующих самого осторожного с ними обращения.

Растение	Степень опасности	Последствия передозировки
Авран лекарственный	Растение ядовитое	Неудержимая упорная рвота
Алоэ (столетник)		Прилив крови к органам малого таза
Багульник болотный	Ядовитое растение	Воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта
Анис обыкновенный		Дерматит
Береза бородавчатая		Раздражающее действие на почки
Бессмертник		Повышает кровяное давление
Валериана, корни.		Вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца
Горец		Обладает сильным кровесвертывающим действием
Донник		Вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту, сонливое состояние
Женьшень (корень)		Вызывает бессонницу, сердцебиение, головные боли, боли в сердце, снижение половой потенции
Зверобой продырявленный	Растение ядовитое	Вызывает сужение кровеносных сосудов и повышает кровяное давление
Бессмертник		Сильное кровесвертывающее средство
Крушина ломкая (кора)	Ядовитое растение	Опасность отравления
Кукурузные рыльца		Сильное кровесвертывающее средство
Ландыш майский		Противопоказан при резких органических изменениях сердца и сосудов, остром миокарде, эндокардите и резко выраженном кардиосклерозе
Морковь посевная, огородная		Отрицательно влияет на деятельность сердца
Морская капуста (ламинария)		Не следует употреблять при туберкулезе легких, болезнях почек, фурункулезе, геморрагическом диатезе, крапивнице
Очиток едкий	Ядовитое растение	Вызывает на коже воспаление и образование пузырей
Папоротник мужской	Сильно ядовитое растение	Противопоказан при недостаточности сердца, при болезнях печени, почек, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при острых желудочно-кишечных заболеваниях, при беременности, резком истощении, малокровии и при активном туберкулезе
Пастушья сумка		Противопоказана людям с повышенной свертываемостью крови
Переступень белый		Вызывает кровавый понос и нефрит
Пижма обыкновенная	Ядовитое растение	Отравление
Пикульник		Вызывает признаки интоксикации, выраженные сильной ломотой в мышцах
Полынь горькая	Ядовитое растение	Вызывает судороги, галлюцинации и даже явления психических расстройств
Почечный чай		Обезвоживание организма.
Родиола розовая (золотой корень)		Вызывает бессонницу, головные боли, сердцебиение, повышенную раздражительность
Ревень		Следует избегать больным подагрой и больным, страдающим почечно-каменной болезнью
Рододендрон золотистый	Ядовитое растение	Отравление, признаками которого являются: сильное слюнотечение, позывы на рвоту, сильные боли по ходу пищеварительного тракта, состояние опьянения, угнетение сердечно-сосудистой системы, дыхания, снижение артериального давления

Растение	Степень опасности	Последствия передозировки
Свекла обыкновенная		Спазм кровеносных сосудов.
Солодка голая		Повышение артериального давления, задержка жидкостей вплоть до появления отеков, нарушения в половой сфере
Татарник колючий, или обыкновенный.		При повышенном кровяном давлении не применять
Толокнянка обыкновенная		Раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта
Тысячелистник	Ядовитое растение	Вызывает головокружение и кожные сыпи
Фиалка трехцветная, анютины глазки		Может вызвать рвоту, понос и зудящую сыпь
Физалис обыкновенный		Потреблять плоды следует без пузырчатой чашки, так как она содержит токсические вещества
Хвощ полевой	Ядовитое растение	Противопоказан при остром воспалении почек, опасен даже при небольшом раздражении
Хмель	Ядовитое растение	Отравление
Хрен обыкновенный		Отравление
Чай китайский		Может привести к повышению возбудимости. Крепкий чай противопоказан при сердечных заболеваниях, при язвенной болезни и неврозах.
Чемерица	Очень ядовитое растение	Наружное применение чемерицы может вызвать тяжелые отравления.
Черемуха обыкновенная	Ядовитое растение	Внутреннее применение черемухи требует осторожности (особенно коры, плодов, листьев).
Черемша		Избегать применения черемши больным гастритами и язвой желудка
Чернокорень лекарственный	Ядовитое растение	Внутреннее применение требует большой осторожности, особенно в дозировке
Чеснок		Нельзя употреблять больным падучей болезнью, полнокровным людям и беременным женщинам
Чистец лесной	Ядовитое растение	Внутреннее применение требует осторожности
Чистотел большой	Все части растения, особенно корня, ядовиты	Неумеренное и длительное применение вызывает тошноту, рвоту, понос, угнетение дыхательного центра
Шиповник		После приема внутрь настоя шиповника обязательно сполоснуть рот теплой или содовой водой. Кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль
Щавель кислый	Содержит пуриновые вещества, щавелевую кислоту	Не рекомендуется употреблять щавель при нарушенном солевом обмене (ревматизме, подагре) и связанных с ним заболеваниях, при воспалениях кишечника и туберкулезе
Эфедра двухколосковая	Ядовитое растение	Внутреннее применение требует осторожности при гипертонической болезни, атеросклерозе, тяжелых органических заболеваниях сердца и при бессоннице
Ясень обыкновенный	Растение ядовитое	Внутреннее применение требует осторожности
Ясенец		При соприкосновении с растением, особенно во время цветения, могут появиться тяжелые поражения кожи, подобные ожогам, которые болезненны и трудно заживают. Доказано, что может наступить отравление при ингаляции паров эфирного масла ясенца
Ясменник душистый	Ядовитое растение	Внутреннее применение требует большой осторожности, при передозировке открывается рвота, головная боль, головокружение

А что у вас в аптечке?



Все мы держим дома лекарства. Но как, чем и в каких количествах, укомплектовать аптечку, чтобы предусмотреть более или менее все неприятные случаи? Есть особые правила наполнения и хранения домашнего медицинского ящичка.

ИТАК, перед тем как собирать аптечку, нужно решить несколько вопросов. Во – первых, где вы будете её хранить? Аптечка должна быть как будто под рукой, но не на виду. Если у вас есть маленькие дети, то она должна находиться под замком или в любом другом месте, куда не имеют доступа дети.

Вдвойне нужно опасаться доступа к аптечке детей, если вы в ней храните сильнодействующие лекарства. Например, в семье, где есть гипертоник или сердечник, в аптечках хранят медикаменты, которые при передозировке могут вызвать сильнейшее отравление и даже смерть.

Во – вторых, как хранить? Все лекарства должны находиться в удобной коробке, лекарства аккуратно уложены, желательно по группам. Можно под домашнюю аптечку выделить несколько коробок разного размера. В маленькой, например, хранить таблетки в мягкой упаковке, в средней – лекарственные средства в ампулах, в флаконах, пластмассовых упаковках, пузырьках, а в самой большой – шприцы и перевязочный материал.

Если вы держите дома травы, то складывайте их отдельно от остальных

лекарств. Хранить домашнюю аптечку нужно в тёмном, желательно прохладном месте.

Не только лекарства

В аптечке можно и нужно собрать много полезных предметов медицинского назначения.

1. Бинты: стерильные, нестерильные, различной ширины и длины. Следите за тем, чтобы их было в достаточном количестве. Этот перевязочный материал имеет свойство постепенно исчезать. Домашние хозяйки всегда находят бинтам применение – это и процеживание чего – либо, и замачивание семян перед посадкой, и даже бинты применяют для смазывания сковороды перед жаркой блинов. Наши хозяйки большие выдумщицы. Брать бинты они берут, но восполнять их количество почему-то забывают.

2. Вата. Её нужно дома иметь граммов 400 – 500. Это довольно большая упаковка. Вата также имеет свойство загадочно исчезать. Куда она исчезает, можно лишь догадываться. Не забывайте также пополнять запасы ваты после её расходования.

3. Резиновый жгут. Продаётся в любой аптеке. Служит для остановки кровотечений, причем довольно долго, если только его не порежут на куски ваши дети или вы сами его куда-нибудь не приспособите.

4. Йод, раствор бриллиантового зеленого или попросту "зелёнка". По

флакону. Хватит надолго, если, конечно, на Пасху ими не покрасите яйца.

5. Аптечный пузырек клея БФ.

6. Медицинский пластырь – 1 упаковка и 2-3 упаковки пластыря бактерицидного.

7. Марганцевокислый калий или "марганцовка".

8. Градусник для измерения температуры. Лучше 2-3 штуки, потому что градусники имеют привычку разбиваться.

9. Пипетки для уха, носа, глаз.

10. Маленькая груша, если дома маленький ребёнок.

11. Бумага вощеная. Применяется при компрессах.

12. Грелка резиновая.

13. Перчатки резиновые.

14. Ножницы, пинцет.

Таблетки и микстуры

1. Ацетилсалициловая кислота, по-простому аспирин – 1-2 упаковки по 10 таблеток. Если аспирин вы применяете для консервации помидор и огурцов, то покупайте его побольше. Если позволяют средства, можно позволить себе упаковку растворимого аспирина УПСА.

2. Для снижения температуры у ребёнка аспирин применять не рекомендуется. Поэтому для детей дома нужно иметь сиропы панадола, парацетамола или колпола. Одного флакона достаточно. Можно использовать панадол в таблетках по 0,2 и 0,5 гр.

3. Валидол – в таблетках по 0,06 гр. (10 таблеток в упаковке), в капсулах по – 0,05 и 0,1 гр. (20 капсул в упаковке).

4. Валокордин (корвалол) – жидкий комбинированный препарат в флаконах (валокордин – по 20 мл, корвалол по 25 мл.).

5. Нитроглицерин – в таблетках по 0,0005 гр. (40 табл. в упаковке) или в капсулах по 0,0005 гр. (20 капсул в упаковке).

6. Сода двууглекислая в порошке – применяется для полоскания и промывания в 0,5-2% водных растворах.

7. Сульфацил-натрий в виде 30% раствора в тубиках-капельницах емкостью 1,5 мл.

8. Супрастин – в таблетках по 0,025 гр. (20 табл. в упаковке).

9. Уголь активированный – в таблетках по 0,025 гр. и по 0,5 гр. (10 таблеток в упаковке).

10. Но-шпа или папаверин.

Вот и весь наборчик!

Елена Ставрогина

Встряска организма

Многие считают, что закаливание более трудное дело, чем гимнастика. Как можно облиться холодной водой? Да я тут же заболею! К тому же у меня радикулит, пиелонефрит, аллергия на холод и ринит, давление... Нет, это не для меня! Глупости! Если взяться за дело с умом, то получите отличный эффект! Так что переходим к закаливающим процедурам.

Обливание ног

Вечером, после работы, или за полчаса-час до сна надо облить ступни (примерно до середины голени) самой холодной водой из-под крана. Можно воспользоваться душем или ковшом - чем угодно. Люди с легковозбудимой нервной системой, страдающие нарушением сна, реагируют на поздние обливания (а также на хождение босиком, контрастный душ и т.п.) по-разному. В некоторых случаях сильные вечерние воздействия бывают нежелательны, но очень часто после холодной встряски страдающие бессонницей засыпают, как младенцы. Через неделю-другую обливания будут доставлять подлинное наслаждение, человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость, взвинченность, в некотором роде возрождается. Время не ограничено: 5, 10 секунд, 1 минуту - смотря по ощущениям.

Босиком по траве и по снегу

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год. Что это дает? Во-первых, собственно закаливание. Прежде всего, возрастает сопротивляемость к простудным болезням, так как стопы рефлекторно связаны с нашими шестью глав-

ными. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды - это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней. Во-вторых, оживление внутренних органов. Ведь зоны стоп не только рефлекторно, но и энергетически связаны со всеми системами нашего организма. Поэтому хождение босиком благотворно при заболеваниях печени, глаз, желудка и поджелудочной железы, кишечника, сердца, легких, почек. В-третьих, стоя босиком, мы сбрасываем накопленное статическое электричество.

Ходить и бегать босиком можно начинать без специальной подготовки (хотя зимой перед этим желательно все же две-три недели обливать ноги холодной водой, походяв предварительно босиком по полу). Летом можно гулять, сколько хочется. Зимой для начала лучше только наступить на снег и тут же вернуться. Затем очень постепенно увеличивать время, руководствуясь своими ощущениями. К концу первой зимы желательно довести его до 2-5 минут. При сильном морозе лучше ходить или бегать, так как если стоять на месте, поначалу можно обморозиться. По возвращении ноги моют только холодной водой.

На контрастах

В идеале контрастный душ делают так. Человек становится в ванну и обливается водой приятной температуры. Затем ее делают настолько горячей, насколько

ко это возможно (разумеется, не ошпариваясь). Через 30-60-90 секунд перекрывают горячую воду и пускают одну холодную.

Облив все тело (20-30 и более секунд), вновь включают попеременно самую горячую воду и самую холодную воду.

Обливать надо все части тела, не задерживаясь подолгу на одном месте. Всего делают три контраста, а завершать надо всегда холодной водой. Перед охлаждением всего тела желательно не забывать умываться.

Примерная схема душа: Теплый (чтобы привыкло тело)

Горячий (пока приятно)
Холодный (20-30 и более секунд)

Горячий (20-40 секунд)
Холодный (до минуты и более)

Горячий (20-60 секунд)
Холодный (сколько приятно)

Привыкать к контрастному душу, как и к любому новому воздействию, нужно постепенно. Сначала на протяжении 2-х-4-х недель ежедневно принимать комфортный душ (душ приятной температуры). Затем делать только один контраст и не очень долго стоять под холодной водой (5-10 сек.), через неделю-другую перейти на два, а затем и на три контраста. Иногда вначале можно уменьшать перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и горячей водой, а теплой и прохладной.

Контрастный душ очень

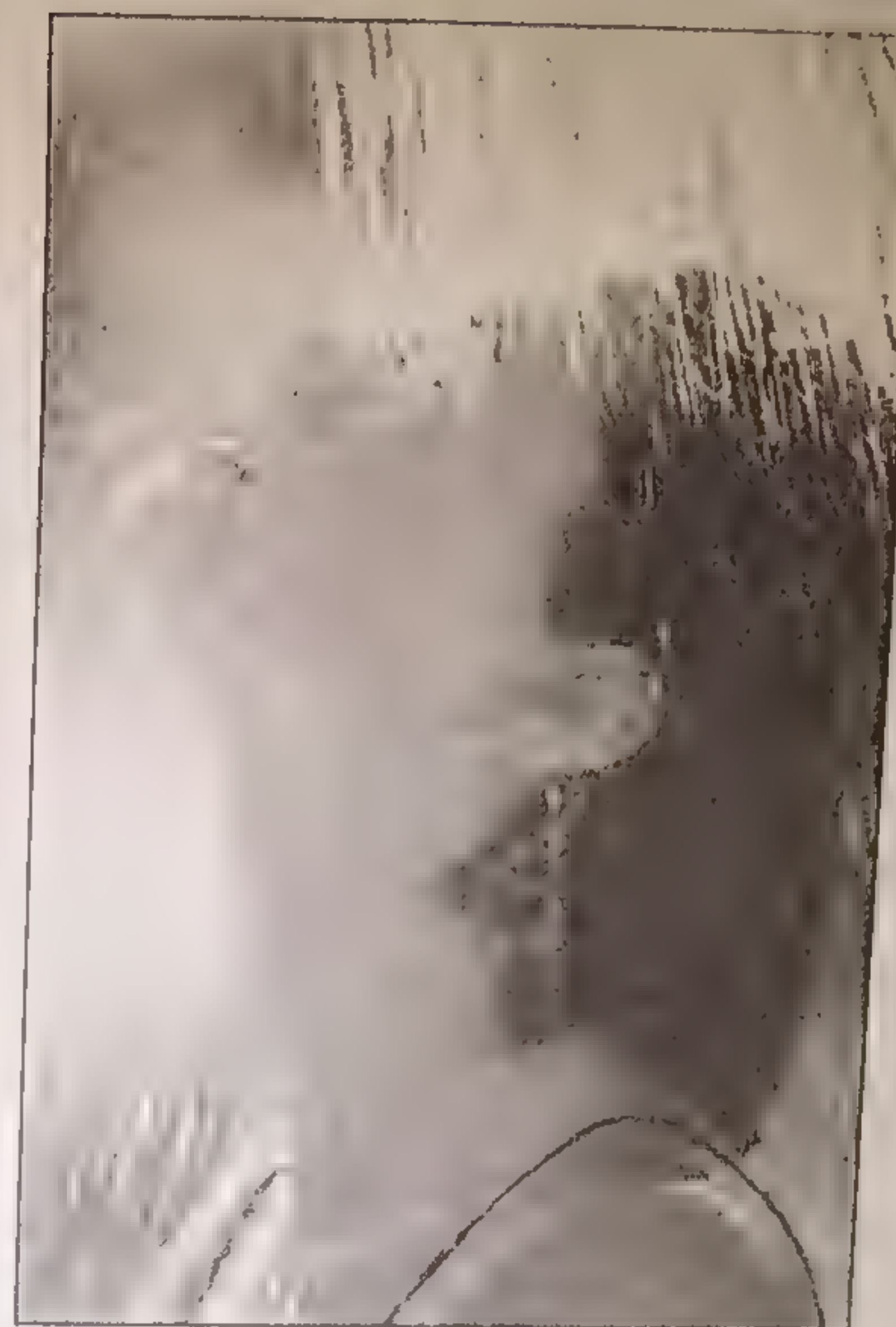
желательно делать хотя бы раз в день, по утрам, после гимнастики.

Душ для бывалых

Это не просто чередование холодной и горячей воды. А процедура, досконально встряхивающая весь организм - контрастный душ в сочетании с массажем. Сначала собственно обливание - по 10-15 секунд холодной и горячей, всего три цикла. Затем, предварительно распарив тело, жестким махровым полотенцем или специальной варежкой растереть все тело. Сначала руки и ноги от пальцев к туловищу. Затем грудь круговыми движениями от центра вверх и вбок. Живот - по часовой стрелке, расширяя круги, а затем, сужая круги, обратно к пупу. Затем - массировать и растереть поясницу вверх от копчика. Затем - спину в продольном направлении. Не рекомендуется растереть тело поперек - только вдоль позвоночника, снизу вверх.

И внимание: контрастный душ с осторожностью начинать делать лицам, страдающим нарушением кровоснабжения мозга, тромбозом, гипертонической болезнью, спазмами сосудов.

Марина Темлеева



Белены объелись

Она считается сорняком и широко распространена около жилья, дорог, по огородам, дворам, улицам. Ее никто не любит, называют «бешеной травой», сочиняют про нее малоприятные пословицы. И совершенно зря. Белена - ценное лекарственное растение.

ВНЕШНЕ белена - травянистое растение с цилиндрическим полым стеблем и неприятным запахом. Листья мягкие, клейкие, стебель достигает метра и все растение покрыто клейкими железистыми волосками. Белена содержит ядовитые алкалоиды гиосциамин, гиосцин (скополамин), атропин и другие, в семенах найдены гликозиды гиосципикрин и гиосцерин, белковые и смолистые вещества, до 35% жирного масла, сахар, минеральные соли, ка-медь, щавелевокислый кальций. Этого достаточно, чтобы белену включили в Государственную фармакопею России X издания.

Серьезное средство

Экстракт растения применяют как спазмолитическое и болеутоляющее средство. Как наружное обезболиваю-

щее средство для растираний при невралгиях, ревматизме и других заболеваниях назначают беленное масло вместе со скипидаром, хлороформом. Беленное масло входит в состав линимента капсина, предназначенного для лечения радикулита, неврита, миозита, артрита. А листья белены входят в состав сложных порошков и сигарет астматол и астматина, применяемых для курения при бронхиальной астме. Препаратами белены можно пользоваться только по назначению и под контролем врача.

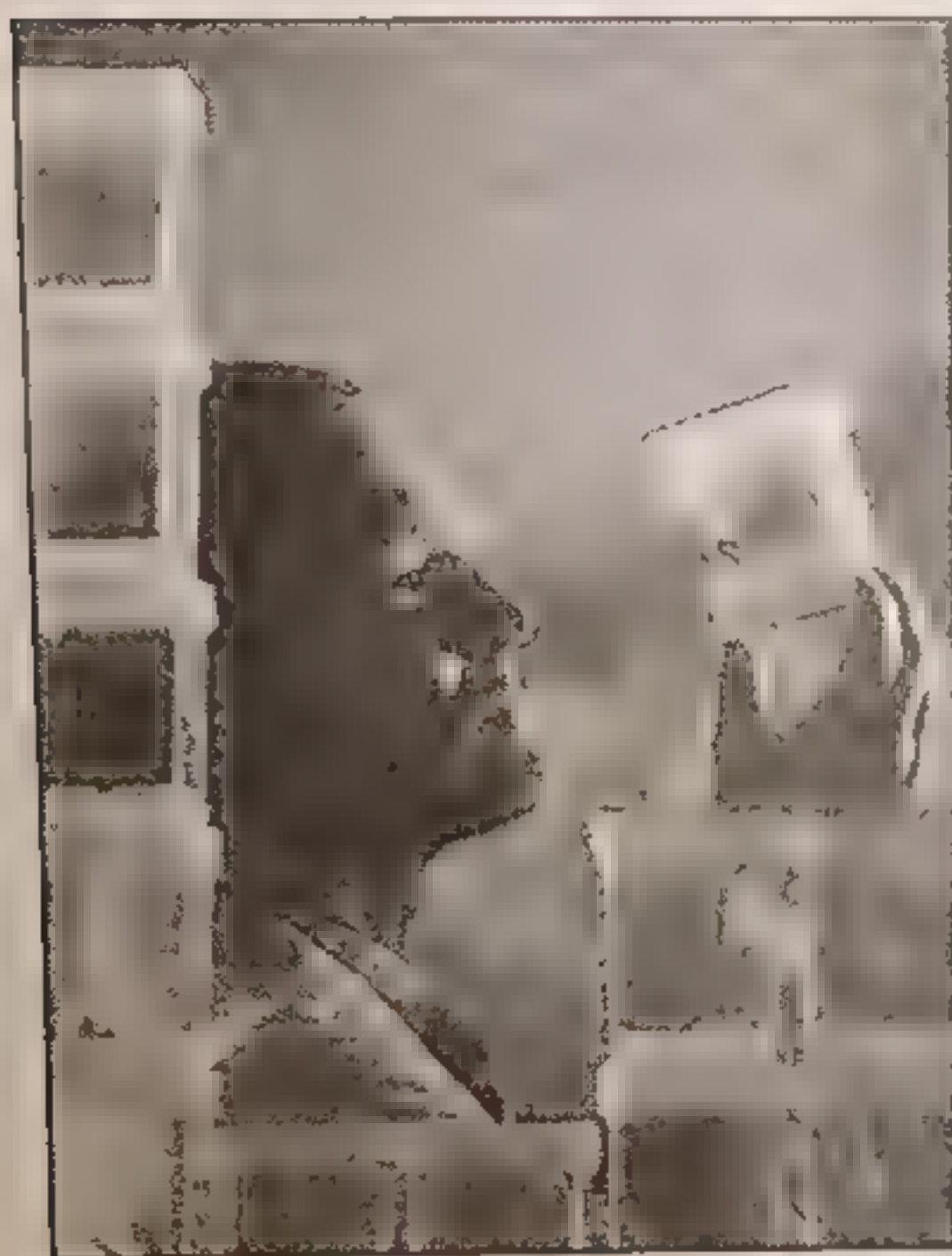
В народной медицине

Травникам белена известна с древности как сильное болеутоляющее и противоспазматическое средство. Листья белены применяли от головной боли, кашля, бронхиальной астмы,

спазмов желудка и кишечника, при затрудненном мочеиспускании, болезненных менструациях, бессоннице, истерии. Отвар листьев в растительном масле закапывали при воспалении в ухо. Листья, настоянные на водке, рекомендовали как втирание при ревматизме, простреле, подагре, ушибах. Дым от семян вдыхали от зубной боли. Горячие ванны с белой использовали как болеутоляющее средство при опухолях суставов.

Лекарственное сырье

У белены целебны листья и верхушки растений. Розеточные листья первого года жизни собирают осенью, стеблевые второго года - во время цветения. Траву заготавливают в сухую и ясную погоду. Сушат немедленно в тени, разостлав тонким слоем на ткани или на бумаге. Выход сухого сырья 16-18%. Срок хранения до 2 лет. После работы по сбору белены надо тщательно мыть руки. И помните: при неумелом обращении с белой возможно отравление.



Мне - заядлому дачнику - недавно преподнесли целую коллекцию семян лекарственных трав. Среди них оказался и пустырник. Но что это за растение, для чего применяется, я толком не знаю. Расскажите, пожалуйста.

Юрий Багрович,
г. Калуга

ПУСТЫРНИК татарский - двулетнее травянистое растение с прямыми, большей частью ветвистыми, четырехгранными опушенными стеблями, высотой 30-100 см. Листья темно-зеленые, цветки мелкие, розовые, образуют колосовид-

Трава пустыни

ное соцветие на концах стеблей. Цветет пустырник с июля до сентября, затем вызревает плод, который распадается на четыре орешка, лежащих на дне оставшейся чашечки.

Химический состав пустырника изучен недостаточно. Известно, что растение содержит флавоноидные гликозиды, один из которых идентичен рутину, дубильные вещества алкалоиды, сапонины, горечи, минеральные соли.

По биологическому действию пустырник близок к валериане и даже превосходит ее по действию. Некоторые больные переносят препараты пустырника лучше, чем валериану. Пустырник входит в состав успокоительного сбора.

В практику научной медицины он был введен в 30-х годах прошлого столетия благодаря известному ученому В. В. Звереву и, главным образом, томским ученым Н. В. Вершинину и Д. Д. Яблокову. На сегодняшний день трава пустырников явля-

ется тилопастного, сердечного, сибирского, татарского и сизоватого включена в Государственную фармакопею X издания в качестве седативного средства, улучшающего работу сердца и снижающего кровяное давление. Настойку пустырника назначают при сердечных и нервных заболеваниях - повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, бессоннице, истерии, легких формах базедовой болезни, в ранней стадии гипертонической болезни. Применять рекомендуется по 30-50 капель 3-4 раза в день.

Препараты пустырника эффективны при кардиосклерозе, декомпенсированных пороках сердца, астме. Особенно полезны курильщикам, страдающим болезнью сердца (миокардиопатия на почве никотизма).

В народной медицине настой, отвар, сок и настойка пустырника применяются как сердечное и успокаивающее нервную систему средство при одышке, сердцебиениях, болях в области

сердца, эпилепсии, невралгии, спазмах, воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, расстройстве менструаций, как мочегонное и средство от кашля. Настой приготавливают из 2 чайных ложек сухой травы на 2 стакана кипятка, настаивают 6 часов и принимают по четверти стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды. Спиртовую настойку (1:10) вместе с настоем ландыша принимают по 20-30 капель с водой 2-3 раза в день за полчаса до еды. Наиболее эффективным считают сок свежих растений (по 30-40 капель 3-4 раза в день перед едой).

Траву пустырника заготавливают во время цветения, срезая верхушки стеблей до 40 см длины. Сушат в хорошо проветриваемом помещении без доступа прямых солнечных лучей, часто перемешивая. Выход сухого сырья 25-28%. Сырье хранится в мешках, тюках, а в аптеках - в фанерных ящиках. Сухое сырье пригодно в течение 3 лет.

Это все семечки...

Здравствуй, «Домашний доктор». Читаю вашу газету, а в этот раз решил и сам задать вопрос. На нашем огороде, кроме привычных и знакомых мне полезных овощей и трав, произрастают и такие, которые непонятно, как применить. Ну, чем, скажите, полезны бобы? Или семечки подсолнуха?

Олег Иванов, г. Кержак

Русский боб

Бобы русские, или конские очень полезны нашему организму. Их семена содержат крахмал и другие углеводы, белки, жир, клетчатку, различные ферменты, зольные вещества. В народной медицине отвар семян и протертые вареные семена бобов применяют от кашля, поноса и как мочегонное. Отвар или настой цветков употребляют для обмываний лица как косметическое средство. Отваренные в молоке растертые семена прикладывают к нарывам для ускорения их созревания. Горячую муку из бобов применяют при фурункулезе, абсцессах и воспалениях кожи.

Цветки собирают в мае-июне, семена - в августе-сентябре.

Покати горошек

Плоды гороха богаты углеводами, белками, содержат жир, витамины группы В, каротин, аскорбиновую кислоту, соли калия, фосфора, марганца и другие вещества. В народной медицине отвар из травы и плодов гороха принимают как мочегонное, способствующее растворению камней в почках, гороховую муку используют для припарок при фурункулезе и карбункулезе. Траву собирают во время цветения.

«Греческая» каша

Цветущая гречиха содержит рутин, флавопирин, органические кислоты; зерно - белок, крахмал, сахар, органические кислоты, тиамин, рибофлавин, жиры, железо, фосфор. Верхушки цветущих растений служат сырьем для получения рутина, применяемого в медицине для лечения заболеваний, сопровождающихся усиленной проницаемостью кровеносных капилляров и их хрупкостью, при гипертонии, геморрагическом диатезе, скарлатине, кори, рентгено- и радиотерапии. В народной медицине отвар цветков пьют при простуде, свежие листья прикладывают к ранам. Водный настой цветков и листьев считают противосклеротическим



средством. Одну десертную ложку цветков (15 г) заливают 0,5 л кипятка, настаивают в закрытом сосуде 2 часа, процеживают и пьют по полстакана 3-4 раза в день. Измельченную муку используют как детскую присыпку. Гречневая крупа - ценный диетический продукт. Высокое содержание лецитина обусловило ее применение при заболеваниях печени, нервной и сосудистой систем.

Любимец солнца

Листья подсолнечника содержат каучук, разные смолы, каротин; цветы - красящие вещества, солантовую кислоту, каротин, холин, бетаин и другие основания; семена - значительное количество жирного масла, в состав которого входят глицериды линолевой и олеиновой кислот и каротиноиды. Масло подсолнечника применяется в медицине как растворитель для получения беленного масла; оно входит в состав различных пластырей, натираний, мазей, масляных растворов. Его используют как слабительное и желчегонное при хронических заболеваниях печени и желчных путей, для лечения и профилактики атеросклероза. Противосклеротическое действие обусловлено содержащимися в масле насыщенными жирными кислотами. Пектин, получаемый из корзинок обмолоченного подсолнечника, служит основой для препаратов, предназначенных для лечения желудочно-кишечных заболеваний. Спиртовая настойка из листьев и язычковых цветов применяется как аппетитное средство. Ее принимают по 20-30 капель 3-4 раза в день. В народ-

ной медицине цветы и листья, настоянные на водке, пьют при малярии, крапивнице, невралгиях, особенно простудного характера, отсутствии аппетита. Водный настой из цветков оказывает спазмолитическое действие при бронхиальных спазмах и желудочно-кишечных коликах (столовая ложка цветков на стакан кипятка, выпивают за день). Масло используют как слабительное и для лечения ожогов и ран. Листья и цветки обычно собирают с боковых побегов, чтобы не снижать урожай семян в центральной корзинке. Обрывают руками без черешков, сушат в тени под навесами или в сушилках. Выход сухого сырья 21-25%. Срок хранения до 2 лет.

Белая и красная

Фасоль содержит растворимые углеводы, лимонную кислоту, лецитин, различные аминокислоты, в том числе аргинин, обладающий антидиабетическим действием, и другие вещества. Экспериментально и клинически установлено, что отвар шелухи фасоли снижает содержание сахара в крови и увеличивает мочеотделение, что делает растение перспективным для лечения сахарного диабета. В народной медицине отвар шелухи применяют для лечения диабета, болезней почек и мочевого пузыря, при образовании камней в мочевых органах, хроническом ревматизме, подагре, гипертонии и ишиасе (15-20 г сухой измельченной шелухи кипятят 3-4 часа в 1 л воды, выпивают 0,5 л в день мелкими глотками). Мукой из семян присыпают свежие раны и ожоги.

Ответ дает специалист

Как обезопасить себя от укуса клеща? Есть ли какие-то вакцины?

**Нина Петрова,
г. Серпухов**

Отвечает врач-терапевт
Ада Сафронова:

Если вы заметили, что впился клещ, тут же смажьте место укуса йодом или спиртом и замажьте толстым слоем вазелина или масла так, чтобы создать безвоздушное пространство для клеща. Не пытайтесь доставать клеща самостоятельно, лучше сразу обратиться в больницу. Потому что при неаккуратном движении насекомого можно раздавить, а попавший на кожу вирус энцефалита может попасть на слизистую носа, губ, глаз и вызвать заражение.

Экстренная вакцинация может быть проведена с помощью иммуноглобулина, который защищает на срок до одного месяца. А такие вакцины, как Энцепур и FSME-Immun-Inyekt, способны защищать организм от вируса в течение трех лет.

Моей маме 87 лет. У нее нет аппетита. От еды она отказывается. Это проблема или старческие капризы?

**Максим Лебединский,
г. Климовск, Тульская обл.**

Отвечает врач-диетолог
Наталья Смирнова:

- Пожилые люди часто жалуются на потерю вкусовых ощущений, любая пища кажется им безвкусной. А все дело в том, что в их организме очень мало содержание цинка. И чем меньше цинка - тем ниже вкусовые ощущения.

В таких случаях нужно употреблять в пищу бобовые, цельное зерно, мясо, рыбу, говяжью печень, яйца. Цинк легко усваивается из пищи животного происхождения, отрубей и зерновых оболочек. Есть и специальные средства, о которых можно узнать. Но будьте осторожны! Цинкосодержащими препаратами можно и

перенасытить организм. Тогда возникнет головокружение, сонливость, анемия и даже галлюцинации.

У меня в прохладные дни на коже появляются покраснение, сыпь, пятна и сильный зуд. Что делать?

**А. Крылова,
Архангельская область**

Отвечает травник-целитель
Валентина Павлова:

- У вас, по всей видимости, аллергия на холод, и вам стоит принимать антигистаминные лекарства. В наших тканях при понижении температуры накапливается вещество гистамин, которое и вызывает все перечисленные вами ощущения. При уходе за кожей можно использовать любое растительное масло или мятные капли на масляной основе. Эти средства помогут смягчить кожу и успокоить зуд. А внутрь рекомендую принимать настой растительного сбора: плоды укропа огородного, полынь горькая, ромашка аптечная, тысячелистник обыкновенный - по 1 части; плоды тмина, корни одуванчика - по 2 части. Для приготовления настоя нужно 1 ст. ложку

смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять 20 минут. Принимать настой необходимо за 30 минут до еды по 3 ст. ложки 3 раза в день до тех пор, пока аллергия не перестанет беспокоить.

Говорят, что умственному и творческому развитию ребенка способствуют лепка, рисование, «пальчиковая гимнастика». Хотелось бы знать подробнее.

**Маша Еремина,
г. Воскресенск**

Отвечает врач-терапевт
Андрей Зубрагин:

- Развитие мелкой моторики в принципе укрепляет связь «мозг - мышцы». Свои фантазии ребенку легче передать руками, чем словами. Свою работу он может оценить. Если же он что-то намеревается слепить, раскрасить, написать, а ручки «плохо слушаются» - наступает раздражение, признаки неудачи и вообще постепенный отказ от творчества. Поэтому, чем раньше укрепится связь мозг - мышцы, тем приятнее будет ребенку «творить».

Качество почерка, кстати, от этого может и не зависеть. А вот быстрота пись-

ма, уверенность проведения линий, максимальная адекватность - зависят напрямую. Те, у кого была в детстве развита мелкая моторика, быстрее пишут.

У меня загноился палец. Я приложила лист алоэ - не помогло. Пришлось к хирургу идти. А можно было обойтись без этого вмешательства?

**Н.Е. Шершнева,
Москва**

Отвечает травматолог
Ольга Карпухина:

- Панариций, так называется ваше нагноение, резать не всегда обязательно. Если ранка не очень большая, можно попробовать сделать так. Привяжите на ночь к пальцу ткань, смоченную в соленой воде. За ночь ранка очистится от гноя, краснота и опухоль станут поменьше. Каждый день накладывайте на палец новую соленую повязку - и через неделю рана заживет.

Скажите, можно ли заниматься любовью в комнате, где спит новорожденный ребенок? Мы все время спорим с супругой...

**Н.Д.
г. Богумил**

Отвечает врач-терапевт
Андрей Зубрагин:

- Если ваш малыш только недавно появился на свет, проблемы нет. Более того, в первые дни жизни ребенку лучше спать в комнате родителей. До тех пор, пока он не начнет активно шевелиться и самостоятельно двигаться. И самое главное - ребенок больше всего нуждается в первый год в уходе обоих родителей и в их любви. Причем не столько в любви к самому себе, сколько в наличии этой любви между самими родителями. И если вы не ругаетесь в постели и не выясняете отношений, если вы занимаетесь любовью, тогда ребенок будет тоже вести себя спокойно и без нужды не станет закатывать истерики. Маленькие дети необычайно



чувствительны к настроению родителей.

Очень часто испытываю боль в области живота, с левой стороны. Обычно боль вызывают физические нагрузки, резкие движения, после того как поем. Когда хочу в туалет, болит ниже пупка. Что это такое?

Светлана Крымова, г. Тверь

Отвечает врач-гастроэнтеролог Валентин Капин:

По описанным вами признакам можно предположить несколько недугов: нарушение работы толстого кишечника, воспаление толстой кишки, колит, гастрит, невралгию. Если боли вас сильно беспокоят, лучше не гадать, что это такое, а пойти к специалисту и выяснить. Начать лечение лучше всего с ультразвукового исследования внутренних органов.

Мне 55 лет. В последнее время сильно опухают пальцы. По всем признакам - это полиартрит. С чего мне лучше начать лечение?

Антонина Петрова, г. Тула

Отвечает врач-ревматолог Николай Светлов:

Скорее всего вы зря поставили себе диагноз полиартрит. В вашем возрасте может быть и остеоартроз - возрастное изменение суставов. В этом случае показана диета - ограничение соли, мяса, алкоголя, копченостей. Полезны массаж, водные и физиопроцедуры. Если ранее у вас не было никаких заболеваний, то другие варианты поражения соединительной ткани маловероятны. Для их исключения лучше обратиться к ревматологу.

В последние месяцы почувствовала сильную раздражительность и жальность к себе. Настроение на «нуле» - никого видеть не хочу, ни с кем общаться не интересно. Все время хочу спать. Только положу голову на рабочий стол, тут же засыпаю и даже вижу сны. Что со мной случилось?

Ольга Сиротина, г. Вологда



Отвечает эндокринолог Татьяна Венская:

Попробуйте сделать анализ на гормоны щитовидной железы, чтобы выявить возможный гипотиреоз. Увеличение щитовидной железы может сочетаться со снижением ее функций.

Подскажите, пожалуйста, эффективный способ лечения связок и избавления от болей. Возможно ли при этом продолжать обычную жизнь, например, играть в футбол?

Игорь Костин, Новгород

Отвечает травматолог Павел Коротов:

В случае действительно-го растяжения связок при условии адекватной иммобилизации в течение 2 - 3 недель обычно не бывает последствий. В качестве обезболивания можно применять мази и гели, а также таблетки, инъекции, свечи и противовоспалительные препараты - вольтарен, индометацин. Эти препараты отрицательно влияют на желудок, поэтому принимать их нужно после еды.

Расскажите, какие существуют способы и препараты для увеличения веса?

Сергей Кожин, г. Сосногорск

Отвечает врач-терапевт Сергей Носов:

Все зависит от того, какую цель вы преследуете. Самым мощным средством

являются анаболические стероиды, однако применять их нужно строго по рекомендациям и под наблюдением врача. Самостоятельное применение этих средств грозит серьезными осложнениями. Для увеличения веса можно сесть на диету с повышенной калорийностью. Если существует проблема с аппетитом принимайте настойку полыни или общетонизирующие средства - женьшень, элеутерококк, родиолу розовую.

У меня киста копчика. Лечащий врач настаивает на операции. Возможно, ли обойтись без хирургического вмешательства?

Татьяна Холодова, г. Таганрог

Отвечает эндокринолог Татьяна Венская:

Киста копчика является врожденной патологией, которая может не проявлять симптомов до поры до времени. Обычно причиной ее обнаружения служат свищи в области копчика и сильные боли. Именно свищи вынуждают прибегать к оперативному лечению, так как консервативные методы неэффективны.

С некоторых пор у меня на руках появляются красно-белые пятна. То проходят, то снова появляются, и так бывает месяца через два. Пятна сильно зудят, вспухают и похожи на шишки. Не знаю, то ли это инфекция, то ли какие-то побочные проявления. К

какому врачу мне обратиться?

Нина Соловьева, г. Чебоксары

Отвечает врач-дерматолог Альберт Зотов:

Речь, вероятно, идет о крапивнице. Это аллергическое заболевание, причины его многообразны, и их не всегда удается выявить. В числе предрасполагающих факторов - наследственная предрасположенность, непереносимость некоторых продуктов питания, медикаментов, косметики и парфюмерии, эндокринные расстройства, стресс. Вам следует обратиться к аллергологу или дерматологу и начать лечение.

В нашем маленьком поселке нет специалистов высокого уровня. А местный доктор поставил мне диагноз: гипоксия, назначил лечение ампициллином. Хочу узнать, что это за заболевание и правильно ли назначено лечение.

Ольга Соколова, Новгородская обл.

Отвечает врач-терапевт Сергей Носов:

Гипоксия - нехватка кислорода в каких-то тканях, например, в центральной нервной системе. Ампициллин, который относится к группе антибиотиков, никак не может быть полезен при таком заболевании. Его принимают только при инфекциях, которые могли развиваться на фоне гипоксии.

Мой сын придавил большой палец на ноге. Через полгода ноготь вырос неправильно, врос в приногтевой валик и стал расслаиваться. Что нам предпринять?

Тамара Синяева, г. Мурманск

Отвечает врач-терапевт Сергей Носов:

Это может быть самостоятельное заболевание - «вросший ноготь» или «грибковое поражение ногтя». Если больно ходить, обратитесь к хирургу. Обезболив участок, врач удалит вросший угол ногтя. Провериться на грибковое заболевание можно у дерматолога.

Полезный гриб чага

Муж прошел курс химиотерапии, анализы и самочувствие удовлетворительные. В качестве профилактического средства доктор посоветовал пить гриб чагу. Расскажите подробнее, что это за растение и в каких случаях применяется.

Лилия Волкова,
г. Рязань

ЧАГУ иначе называют березовым грибом, и каждый, кто был в лесу, наверняка видел, как к белому стволу березы приклеился этаким черным нарост. Для березы этот гриб является паразитом, он разрушает древесину и вызывает гниение дерева. Зато для человека чага - настоящая лекарственная находка.

Химический состав гриба еще не достаточно изучен, потому что ученые-медики очень долго обходили чагу своим вниманием. В книге профессора Г. Крылова "Зеленая аптека" признаются лечебные свойства гриба. Как выяснилось, гриб содержит красящие веще-

ства, ряд кислот, смолы, алкалоиды и зольные вещества. В чаге есть натрий, калий, значительное количество марганца, благодаря которым усиливается действие многих ферментов в организме человека.

В практическую медицину березовый гриб приняли недавно, всего несколько десятилетий назад. Препараты из чаги показаны при язвенной болезни, гастрите и особенно при раковых опухолях желудка, легких и других внутренних органов. Во всяком случае, установлено, что в начальных стадиях развития рака чага может задержать рост опухоли, успокаивает боли и улучшает самочувствие больного. При этом, конечно, нужно помнить, что чага ни в коем случае не является радикальным средством лечения злокачественных новообразований и применять его следует только по рекомендации врача.

В качестве общеукрепляющего средства гриб настаивают и пьют как чай. Особенно этот напиток любят в Сибири.

Если вы решили самостоятельно заготовить целительный гриб, срезайте его только на старых растущих берегах. На мертвых деревьях и валежниках тоже бывают такие грибы, но они не имеют лекарственных свойств. Внешне они очень похожи, и при сборе их легко спутать с настоящей, полезной чагой. И еще одно предостережение: на нижней части ствола старых берез встречаются многолетние грибы, которые не имеют черной окраски во всю толщину и легко крошатся - вот их собирать не следует.

Заготовку чаги ведут круглый год. Но лучше это делать зимой, когда черные наросты хорошо заметны на фоне белых стволов. Их нужно подрубить под корень топором или острым ножом. Рыхлую рыжую или желтую часть гриба удалить, потому что она не пригодна для употребления, а оставшуюся часть порубить на маленькие кусочки длиной 3 - 5 сантиметров, чтобы легче было сушить. Сушат гриб при температуре 50 - 60 градусов в духовке, а летом - на открытом воздухе. Сушеную чагу заваривают как чай и пьют столько, сколько душе угодно.

Сон в летнюю ночь

Как только перевели часы на летнее время, я тут же почувствовала ухудшение здоровья: настроение плохое, в теле - вялость, недомогание, но больше всего мучит бессонница. Что попить из трав, чтобы привести себя в норму и спокойно спать по ночам?

Анна Беликова, г. Ярославль

СБОЙ биоритмов обычно случается весной, утром человек просыпается апатичным, "разбитым", долго не может настроиться на работу, а к вечеру чувствует повышенное возбуждение, мешающее уснуть. Такое неприятное состояние может продолжаться в течение двух и трех месяцев. Но расстройства успешно лечатся травяными чаями, сиропами, настойками и отварами. Почему панацей от подобного состояния могут быть именно травы? Потому что некоторые химические препараты искусственного происхождения действуют не только на мозг, но и на пищеварительный тракт, нередко приводят к запорам, способствуют развитию желчекаменной болезни, а некоторые ухудшают состав крови и вызывают привыкание.

Хорошим успокаивающим действием обладает на-

стойка пиона, экстракт пасифлоры или корня синюхи. За полчаса до сна можно выпить полстакана настоя из смеси трав мяты, Melissa, пустырника, валерианы, душицы, хмеля.

Для лучшего эффекта фитосредства лучше чередовать. Например, попить травяные чаи, затем настойку или смесь настоек и снова чай. Можно купить или сделать самим небольшую подушечку из трав и на ней спать.

Тонизирующие настойки

10 г корня элеутерококка на 100 мл водки настоять в течение 2 - 3 недель в темном теплом месте под крышкой и процедить. Принимать по 10 - 30 капель утром и днем с травяным чаем.

В настойку можно добавить немного листьев подорожника, соломы овса,



корня аралии или травы вереска.

В равных частях смешать экстракт элеутерококка и родиолы, настойку лимонника и настойку женьшеня. Принимать по 5 - 30 капель в течение 2 - 3 недель. Через две недели курс повторить.

Взять 4 части соломы овса, 3 части листьев крапивы, 3 части листьев подорожника. Залить кипятком из расчета 1 ст. ложка на 0,5 л кипятка. Можно добавить цветы кипрея и ромашки. Через 2 - 3 часа процедить и пить по полстакана утром и днем.

Успокаивающие настойки

Взять по одной части мяты и хмеля, по 2 части Melissa и пустырника, по 3 части валерианы и душицы. 1 ст. ложку трав залить 0,5 л кипятка. Можно добавить цветы кипрея и ромашки. Через 2 - 3 часа процедить. Пить по 100 мл в виде чая за полчаса до сна.

2 г корня валерианы залить стаканом кипятка и 30 минут нагревать в эмалированной посуде на слабом огне или водяной бане. Остудить и процедить. Пить перед сном.

Ядовитые двойники

В этом году я начала принимать травяные настои и почувствовала, насколько они эффективны и полезны. Решила в это лето самостоятельно запасти травы. Подскажите, на что следует обращать внимание, собирая растения впрок?

Анна Михайлова,
г. Устюжна, Вологодская обл.

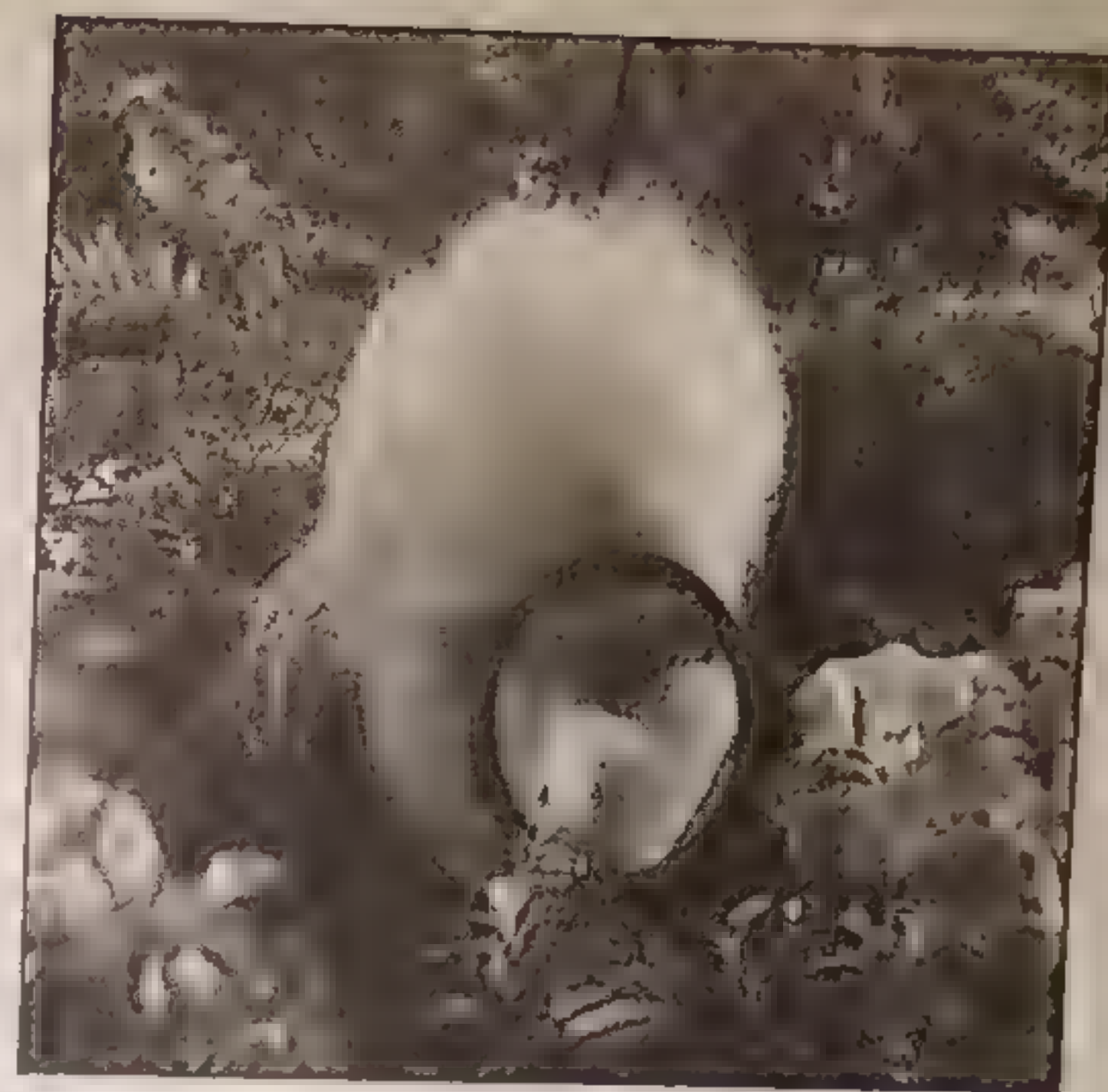
ПОЛЬЗА от травяных настоев, чаев, отваров будет только тогда существенной, когда травы не только правильно приготовлены, но и собраны. Всем известно, что каждой травке - свой срок. Одну нужно собирать на зорьке, другую в полнолуние, третью в жаркий полдень, чтобы не растерять целительные свойства. Но кроме этого при сборе трав следует четко различать полезную траву, знать ее внешний вид и отличительные свойства. По краткому описанию, которое обычно дается в книгах о лекарственных растениях, установить точное ботаническое название трудно даже специалисту. Так что если вы не уверены в том, что попало в руки, лучше не берите вовсе, ведь слово «отрава» недаром имеет родственный корень со сло-

вом «травя». К примеру, хвощ полевой, лесной и приречный, широко используемые в научной и народной медицине, очень похожи на ядовитый хвощ болотный.

Ядовитое и опасное для жизни растение вех ядовитый (цикута) легко можно спутать с медицинскими растениями дудником лесным и другими из семейства зонтичных.

Опасны не только ядовитые растения. Даже самые безобидные травы при необдуманном применении могут оказать значительный вред организму. Поэтому, прежде чем приготовить себе тот или иной сбор, лучше посоветоваться с фармакологом или лечащим врачом. Или просто опытным, знающим травником.

Существенным моментом в заготовке целебных растений имеет место сбора. Нельзя собирать растения возле промышленных предприятий, автомобильных шоссе и железных дорог, а также рядом с аэропортами. Вредные вещества и дым впитываются травами из воздуха и из почвы и проникают в цитоплазму клеток. Такие растения обычно «перегружены» различными примесями: свинца, образующегося



при сгорании тетраэтилсвинца, входящего в состав бензина, фтора, мышьяка, двуокиси серы, сернистого аммиака, окислов азота, цинка и других токсичных веществ.

Но если уж не повезло и вы «налетели» на негодную травку, важно не растеряться, а срочно принять меры первой помощи. При попадании в организм ядовитых или токсичных растений, если пострадавший в сознании, нужно срочно промыть ему желудок, дать выпить 3 - 4 стакана воды и пальцами или чайной ложкой надавить на кончик языка, чтобы вызвать рвоту. Процедуру повторить 2 - 3 раза. После оказания первой помощи отправить пострадавшего в больницу.

И легкие свободны

БРАТ работал на Севере. А когда вернулся домой через три года, оказалось, что он болен туберкулезом. Дома паника! Ведь кроме родителей в трехкомнатной квартире я, мой муж и маленький сынишка. Отделить брата полностью от семьи не было возможности. Отправили в диспансер. Пролечили, а через полгода после гриппа болезнь снова дала о себе знать. Видно, не вылечили его тогда до конца. И тут мы с мамой взяли за него сами. Строжайший режим питания и регулярное принятие народных средств сделали свое дело. Тьфу-тьфу, болезнь ушла. Анализы показали положительный результат. Сейчас я не могу сказать, какой рецепт является панацеей от болезни, поэтому собрала все способы, которые брат применял и испытал на себе. Надеюсь, кому-то они пригодятся.

● Взять 100 г алоэ, 100 г какао порошка и 100 г меда. Листья алоэ пропустить че-

рез мясорубку. Если мед находится в твердом состоянии, его необходимо растопить. Все составляющие тщательно перемешать. Хранить в холодном месте. Принимать 3 раза в день по 1/2 ст. ложки за 30 минут до еды.

● Для укрепления организма больного туберкулезом следует делать салат из листьев белой маргаритки. И варить суп из молодой травы медуницы. А также салаты и борщи из молодой крапивы.

● 2 ст. ложки клевера лугового с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипящего молока. Утром процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

● Взять по 100 г корня одуванчика, крапивы, плодов шиповника. 3 ст. ложки сбора с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипящей воды. Утром процедить. Принимать по 150 г 4 раза в день до еды.

● По 100 г взять плодов шиповника, плодов черно-

плодной рябины, хвоща, корня аира и 75 г мяты. 2 ст. ложки сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить и разделить на четыре приема. Принимать за 30 минут до еды.

● Поджарить на свином жире лук до золотистого цвета. На ночь втирать в область легких, затем накрыть фланелевой тканью и шерстяным платком или пледом.

● Свежесорванные и промытые листья мать-и-мачехи сложить слоями в стеклянную банку, каждый слой пересыпать сахаром. Банку плотно закрыть и на месяц закопать в землю. Смесь превращается в однородную массу. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Взять 50 г мать-и-мачехи, по 25 г буквицы и корня конского щавеля. Смесь измельчить и положить в стеклянную банку. Добавить 500 г сливочного масла. Поставить на водяную баню, и пусть кипит на медленном

огне 2 часа. Снять с огня. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая горячим молоком.

● Взять 100 г алоэ, 100 г ягод калины, 200 г внутреннего свиного жира, 200 г меда. Все это залить 1 л водки и поставить в теплое место на 10 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день на стакан горячего молока.

● 2 ст. ложки сосновых почек с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипящего молока. Утром процедить и разделить на 4 приема. Принимать за 30 минут до еды.

● Хорошо действует на организм больного барсучье сало, его нужно принимать 3 раза в день по чайной ложке за час до еды. И сок редьки с медом - его пьют три раза в день по столовой ложке.

● Ежедневно в рационе больного должна быть овсяная каша, виноград, мед и молоко.

Алина Мельникова,
г. Владивосток

Волшебные зернышки

ГОВОРЯТ, что при помощи проросших зерен пшеницы можно лечить определенные заболевания. Я решила проверить это и попросила свою тетку рассказать о всех свойствах пшеницы, которые ей известны. А тетка моя – великий ботаник и растениевод, собравший немало почетных грамот. И вот что я от нее узнала. Оказывается, длительная экспериментальная работа полностью подтвердила эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы, живого эликсира жизни, ее способность восстанавливать жизненно важные функции, активизировать обмен веществ и стимулировать нервную систему.

Попутно с улучшением общего состояния, у тех, кто принимал зернышки, восстанавливался цвет волос, густота волосяного покрова, улучшалась острота зрения, укреплялись зубы, уменьшалась восприимчи-

вость к простудным заболеваниям. Для лечения проросшими зерновыми ростками используются каши, кисели из них, проросшая пшеница может употребляться в натуральном сыром виде.

Приготовление ростков

За 24 часа до приготовления съедобного блюда зерно пшеницы из расчета 50-100г на человека тщательно промывается несколько раз, при этом все примеси всплывают и сливаются. Сливая воду в последний раз, следует оставить ее в сосуде в таком количестве, чтобы она была на уровне верхнего слоя зерна, но не покрывала его доверху. Сосуд в таком состоянии ставится в теплое место, покрывается не очень плотно бумажной салфеткой. Через 24 часа проросшая пшеница еще раз промывается в проточной воде и

пропускается через мясорубку. Затем сразу же заливается горячим молоком или кипятком (1:1). В полученную кашу добавляют по вкусу мед, сливочное масло. Кипятить кашу недопустимо, ее надо охладить в кастрюле с открытой крышкой и сразу же употреблять в пищу. Посуда для приготовления каши должна быть эмалированной, керамической или стеклянной. Приготавливается пшеница 1 раз утром и сразу же идет в пищу. Если за 1 прием употреблена не вся пшеница (проросшая), ее можно сохранить в холодильнике, но не более 2-3 дней. Она должна быть накрыта салфеткой и достаточно увлажнена. Еще я узнала, что при лечении проросшими зерновыми отростками необходимо сократить потребление хлеба и мучных изделий. А то перебор по части углеводов выйдет.

Ирина Тимофеевна Складневская,
г. Луга Ленинградской области

Против сахара в крови

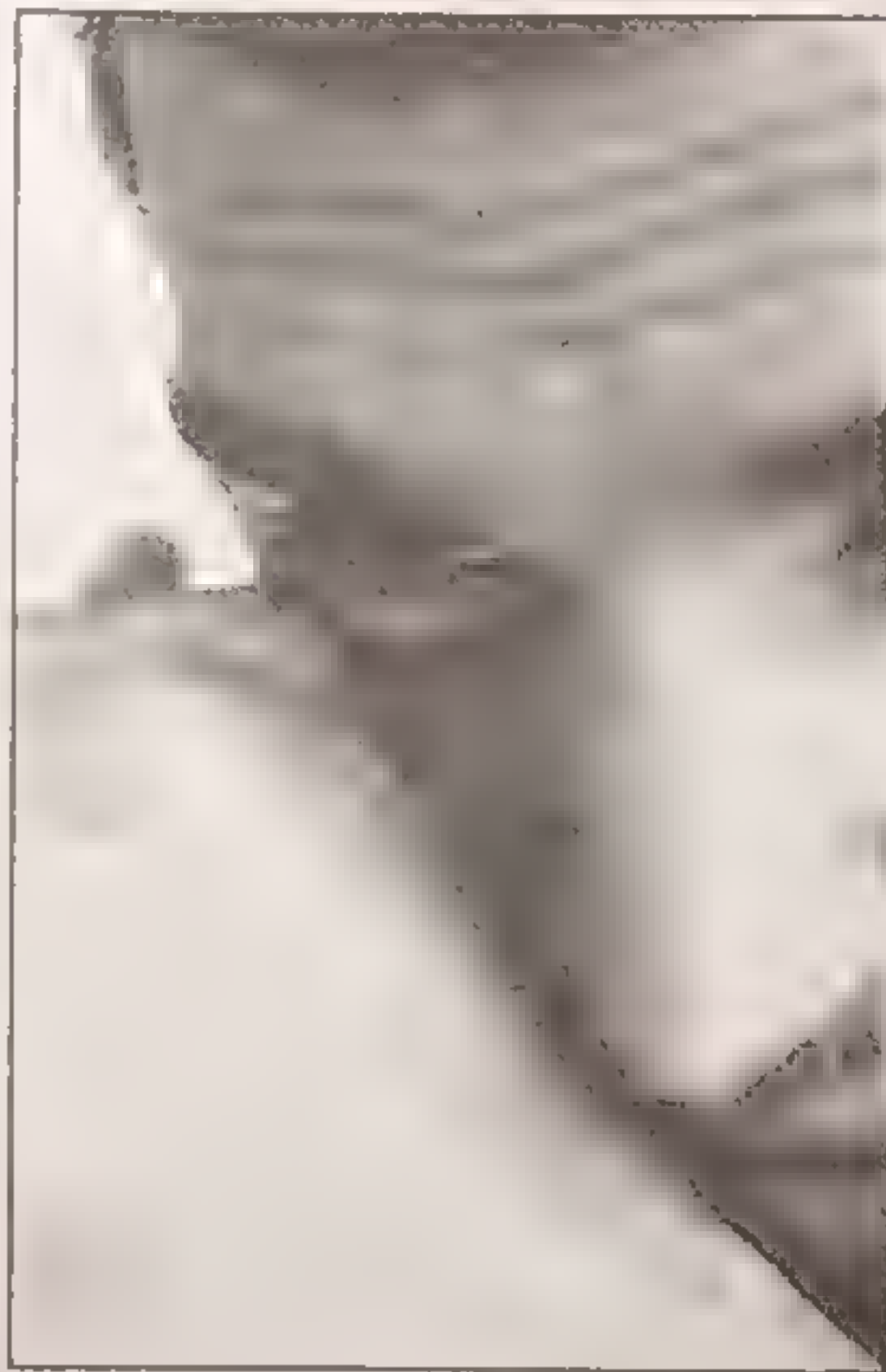
МОЙ БРАТ сидит на инсулине, у него диабет. Но вот уже третий месяц мы проводим курс травотерапии, и должна сказать, результаты просто ошеломляющие. Я решила поделиться рецептами сборов для всех желающих, ведь вреда они не принесут, а многим могут и помочь.

Итак, 0,5 стакана свежего ольхового листа, 1 ст. ложка свежих цветов крапивы, 2 ст. ложки листьев лебеды и 1 стакан воды. Все смешать и пить по 1 ч. ложке 2 раза в день утром перед едой и вечером перед сном. Второй рецепт: чуть-чуть соли, 2 кг петрушки и 3 литра молока. Измельчить петрушку и перемешать с молоком до состояния манной каши, съесть в течение дня. Еще один рецепт – насыпать в бутылку до половины сабельник болотный (длиной 1 см). Долить спиртом или водкой. Настаивать 21 день. Пить от 1 ч. ложки до 1 ст. ложки 3 раза в день до еды с водой в холодное время года. Для результата нужно выпить 2 полулитровые бутылки.

Татьяна Борисова,
г. Ставрополь

Что положить на зуб?

КАК ПРАВИЛО, зубная боль приключается, когда ее совсем не ждешь. Например, ночью, когда нет возможности пойти к врачу-стоматологу. И тогда вас ожидает бессонная ночь, полная страданий и мучений. Хорошо, если под рукой окажутся обезболивающие препараты. А если их нет, то можно прибегнуть к народным рецептам. Зубы ваши они, естественно, не вылечат, а вот резкую боль снять помогут. Возьмите измельченный лук, чеснок и соль в равных долях, замешайте их в однородную массу. Хорошо прополощите рот теплым солевым раствором (чайная ложка соли на стакан воды). Если у вас имеется дырка в зубе, то аккуратно положите в дупло больного зуба приготовленную смесь и закройте ватным тампоном. Соль снимает воспаление, а лук и чеснок действуют как антисептики. Если же нет под рукой лука и чеснока, то тогда прополощите рот солевым раствором, но большей концентрации (столовая ложка соли на стакан воды). Рекомендую еще одно эффективное средство от зубной боли. Надо взять обычный ломтик свиного сала и положить его между щекой и больным зубом, держать его там 15 минут. Если в вашей домашней аптечке есть настойка валерианы или камфарного спирта, то это здорово, так как они также помогут снять боль. Для этого смоченный в настойке валерианы или камфарного спирта ватный шарик следует вложить в кариозную полость больного зуба. Хорошо снимает боль стакан навару шалфея. Берется столовая ложка шалфея на стакан кипятка, заваривается; вместо шалфея можно использовать календулу или мяту.



Виктор Малафеев, г. Курган

И зуд пройдет

ЕСТЬ ТАКАЯ неприятная болезнь – кроуриоз наружных половых органов.

Зуд мучает страшно! Могу поделиться средством, которое испытала на себе моя мама. Советую попробовать такой рецепт: в 1 л кипяченой воды развести 3 ст. ложки уксуса и ежедневно подмываться этим раствором. Через неделю почувствуете облегчение.

Нина Игнатович,
г. Вологда

Верните лицу свежесть

ЕСЛИ ВАМ необходимо быстро привести себя в порядок перед выходом в свет, испробуйте маску-экспресс из подручных средств. Необходимо взять 1 ст. ложку сметаны, 1 ст. ложку творога, 1 ч. ложку соли. Всю массу тщательно перемешать и нанести на лицо. Держать 15-20 минут, затем смыть водой, сначала теплой, а затем холодной. Для увлажнения увядающей кожи вместо умывания пропитать и слегка массировать лицо кусочками льда из отваров лекарственных растений (ромашка, календула, липовый цвет).

Маргарита Ованесян,
г. Москва

Право волоса

У КАЖДОГО волосы со своим характером. У кого - словно пух, у кого - как проволока или репей. И уход за ними разный. Особенно трудно приходится тем, у кого волосы жидкие и слабые, да еще и выпадают. Вот что я советую (испробовано на себе и своей семье): мойте голову два-три раза в неделю нейтральным шампунем, который не сушит волосы. Летом волосы быстро пылятся, поэтому устраивайте им водные процедуры. Травяные ополаскивания - это то, что им нужно. Для сухих и нормальных волос подойдут цветы липы, календула, крапива; для жирных - мята, ягоды рябины, шишки хмеля. Из этих компонентов можно приготовить отвары или "кашу", которую втирают в корни волос, а затем споласкивают. И волосы загустеют на глазах.

Яна Текмаева, г. Москва



Бальзам на тело и на душу

Я ДАВНО собираю народные средства укрепления здоровья, которые готовятся в домашних условиях из доступных продуктов питания, растений, трав. При астении, нервном переутомлении, авитаминозе, утомляемости и снижении работоспособности, для профилактики сезонных заболеваний, ОРЗ, половой слабости, при снижении защитных сил организма, при раннем старении, ухудшении зрения, склерозе... Могу перечислять бесконечно, от чего помогают мои бальзамы. Вернее, их правильнее назвать биостимуляторами. Итак, записывайте.

"Для всех и каждого". Вино кагор - 350 г, сок алоэ - 150 г, майский мед - 250 г. Листья алоэ измельчить, отжать сок и смешать с другими компонентами. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Показания - общие.

"Интимный". Орехи грецкие - 1 стакан, козье молоко 2 стакана. При снижении половой потенции съедать в 2 - 3 приема стакан грецких орехов, запивая молоком. Курс - 1 месяц.

"На здоровье". Майский мед - 1,5 стакана, изюм без косточек - 1 стакан, лимон с кожурой - 2 шт., грецкие орехи - 1 стакан, курага - 1 стакан. Все компоненты перемешать и залить 1,5 стаканами меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Показания - общие.

"Вкуснятинка". Смалец (или гусиный жир) - 100 г, мед - 100 г, сок алоэ - 15 г, порошок какао - 100 г. Все компоненты смешать, нагреть на слабом огне, но не кипятить. В горячем виде залить в стеклянную банку. Остудить и принимать, растворяя по 1 ст. ложке в 1 стакане молока 2 - 4 раза в день в зависимости от общего состояния. Показания: общие и особые - туберкулез, малокровие, сильная степень исхудания.

Лечитесь и не болейте.

Анна Тихомирова,
пос. Жихарево
Владимирской области

Выводит из запоя

ЕСТЬ ОЧЕНЬ качественное средство быстрого и надежного лечения алкоголизма. Секрет в простом растении рута. Она не только выводит из запоя, но и очищает организм от ядовитых веществ, снижает тягу к алкоголю. Лучше, когда человек лечится сознательно. Надо просто увидеть его состояние и вовремя дать лекарство - настойку руты. Когда тяга к спиртному пропадет, в лечении можно сделать перерыв. Настой готовят так: 1 ч. л. сухой травы руты настаивать 8 часов в 2-х стаканах остуженной кипяченой воды, процедить, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Светлана Максимовна
Веретеева,
г. Переяславль-Залесский

Иглокотерапия

ХОТИТЕ, поделюсь оригинальным рецептом средства от заболеваний сосудистой системы? Берете 2 ст. ложки измельченных иголок сосны (годишные, молодые иглы), 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника, столько же луковой шелухи. Стакан сырья поместить в литровую банку, залить доверху водой, довести до кипения, настаивать ночь в тепле. Принимать в течение дня от 0,5 до 1,5 л. Курс лечения - 4 месяца. И будете как новенькие.

Мария Баранова,
г. Белгород

На примере собственных суставов

Я ЧАСТО читаю книги по народной медицине, особенно Тянь-Шанского. Недавно вычитала совершенно удивительные рецепты лечения артрозов и артритов и на примере собственных суставов поняла, какое это благо. Рекомендую!

- Листья сирени. Когда сирень отцветает, собрать листья, высушить в тени. Свежевысушенные листья уложить в банку на 2/3 объема, залить водкой. Настаивать не менее трех недель. Это - экстракт. Процедить, хорошо отжать. К 200 г экстракта добавить 300 г водки - это рабочее разведение. Применяется для наружного и внутреннего употребления. Втирания - в больные места досуха 5-10 минут, после суставы утеплить и держать всю ночь. Питье - по 20 капель на 100 г воды 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды (первая неделя), по 30 капель (вторая неделя), по 40 капель (третья неделя), по 50 капель (четвертая неделя).

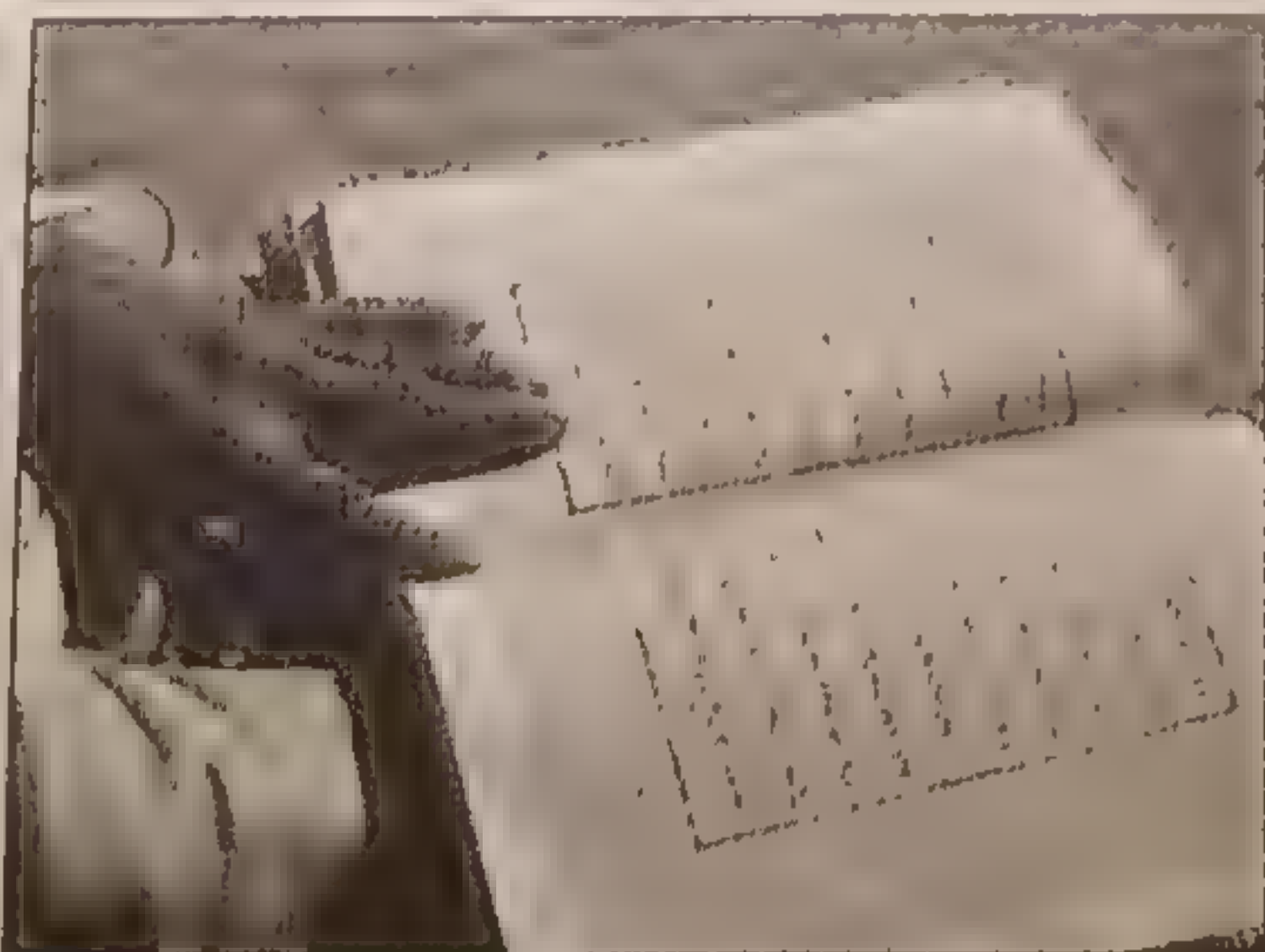
- Шиповник. Молодые побеги шиповника пропустить через мясорубку, высушить. Наполнить банку до половины, затем до верха залить 60% спиртом. Настаивать 21 день. Далее пить по 1 столовой ложке 3 раза в день, запивая отваром спорыша, толокнянки или листа черной смородины. Курс лечения 2-3 месяца.

- Муравейник. Высыпать в ведро содержимое муравьиной кучи, залить кипятком. Над образовавшимся паром держать больные суставы, закутавшись, чтобы пар не выходил.

- Камфарные составы. 50 г камфары, 50 г горчичного порошка, 100 г яичного белка. В 200 г спирта последовательно растворить сначала камфару, затем горчицу. Белок отдельно взбить до образования пены. Смешать оба состава и натирать больные суставы на ночь. Натирать больные суставы свежей разрезанной поперек луковицей или делать обкладывание суставов кашицей лука либо чеснока до появления жжения. Больным с чувствительной кожей не рекомендуется.

- Лечебная смесь. 1,5 стакана водки, 3 стакана меда, 4,5

сока редьки черной, 3 ст. ложки поваренной соли, втирать в больные суставы, одновременно принимая по 30-40 мг этой смеси.



Марина
Сергеевна
Пищевская,
г. Тверь

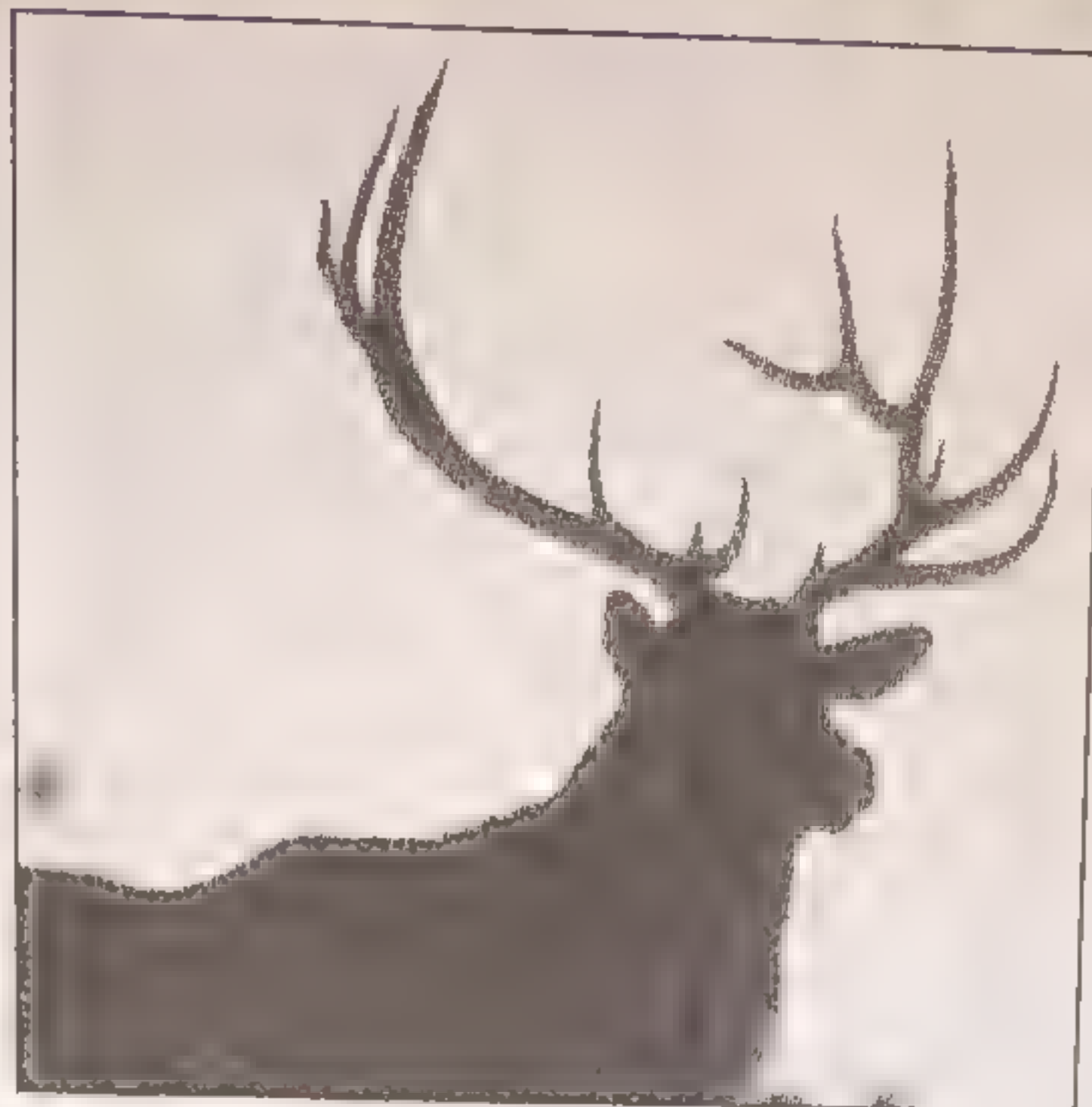
Оленья виагра

С незапамятных времен весной олени-маралы выбивают копытами корневища какого-то растения и охотно поедают их. И древние лекари заинтересовались феноменом. Так стало известно о лекарственных свойствах корня, из которого стали готовить препараты против полового бессилия. А сам корень получил название «маральего» — в знак благодарности умному животному, подсказавшему ценное средство.

МАРАЛИЙ корень в странах Востока дарят молодым супругам, чтобы у них было многочисленное и крепкое потомство. Но не только этим свойством отличается оленья виагра. В отличие от виагры современной, корень, как считается, может лечить многие болезни и продлевает жизнь человеку до ста лет. Особенно ценился маралий корень в тибетской медицине. Растет маралий корень в Южной Сибири: на Алтае и в Западных Саянах (в этих местах растение распространено наиболее широко), в Восточных Саянах, в Кузнецком Алатау, на хребте Хамар-Дабан и Тарбагатай, в Джунгарском Алатау. За пределами России маралий корень встречается только в Монголии. Растет это растение на горно-луговых оподзоленных почвах при достаточном увлажнении, типичные его места обитания — высокотравные субальпийские луга, а в верхней части лесного пояса — лесные луга и пихтово-кедровые редколесья. Изредка встречается маралий корень и на альпийских лугах.

Родословная маральего корня

Впервые в научной литературе это растение упоминается в работе исследователя Сибири и этнографа Г.Н.Потанина. По поручению Императорского Русского географического общества он совершал экспедиции по Северо-Западной Монголии, где в 1879 г. и записал со слов встреченного им монгола рассказы о траве, корни которой весной выкапывают и охотно едят олени-маралы. Фармакологическое и клиническое изучение маральего корня было начато в 1940-х гг. в Томском медицинском институте. С 1961 г. спиртовой экстракт и настойка корневищ маральего корня разрешены к применению при функциональных расстройствах центральной нервной системы, при умствен-



ном и физическом переутомлении и вообще в качестве стимулирующего средства, повышающего работоспособность человека. В настоящее время запасы маральего корня в местах естественного обитания сильно сократились из-за массовых заготовок, а восстанавливаются его заросли крайне медленно. Зато маралий корень выращивается в производственных масштабах как лекарственное и кормовое растение в Московской, Ленинградской и Новосибирской областях, на Сахалине. Культура его освоена также в Болгарии и Польше.

Трава со сложным названием

Действительно, с первого раза без запинки и не произнесешь — левзея сафлоровидная. Она легко размножается и поддается разведению на садовом участке. Заготовку корневищ и корней левзеи проводят осенью — в сентябре. Для получения сырья следует выкапывать растения не моложе второго года жизни. Выкопанные корневища отряхивают от земли и промывают. Промывать следует быстро, так как при длительном промывании из сырья вымываются действующие вещества. Хорошо очищенные и отмытые от земли корневища сушат в течение 4-6 дней на солнце на специально изготовленных из жердей, хорошо продуваемых ветром стеллажах, расположенных на высоте не менее 1 м от поверхности земли. В пасмурные дни сушку проводят на стеллажах в отопляемых, хорошо вентилируемых помещениях. Допускается сушка корневищ с корнями и в сушилках при температуре 50-60°. Сушку заканчивают, когда корневища при изломе не гнутся, а с треском ломаются. Цвет корней и корневищ снаружи должен быть буро-коричневый (почти черный), на изломе — бледно-желтый, они имеют

своеобразный слабый запах и сладковатый вкус.

Срок годности сырья — 2 года, в течение которых можно готовить настойку.

Волшебное тонизирующее средство

Свойства растения многообразны. Левзея обладает сильным стимулирующим, тонизирующим и адаптогенным свойствами; усиливает синтез белка и ускоряет процессы клеточного роста. Стимулирует деятельность центральной нервной системы; повышает артериальное давление, увеличивает сократимость сердца, расширяет периферические сосуды. Способствует повышению половой активности. Подавляет чувство усталости, по-видимому, это связано с увеличением под влиянием левзеи содержания в мышцах гликогена, молочной кислоты, аденозинтрифосфорной кислоты и креатинфосфата. Кроме того, левзея используется также при хроническом алкоголизме, в периоды после похмелья и в состоянии депрессии, при умственном и физическом переутомлении, пониженной работоспособности, импотенции, гипотонии, после перенесенных тяжелых заболеваний и травм.

Препараты левзеи малотоксичны, при их применении побочных явлений не наблюдается. Экстракт левзеи гармонизирует нервную систему, придает энергию и бодрость.

Самый ожидаемый эффект!

Те, кто уже применял настой маральего корня, утверждают, что после него никакой «Виагры» не надо! Применяют корни, настаивая их в течение 3 — 4 часов (1 чайную ложку корней в стакане кипятка). Принимают по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день перед едой. Высочайшее тонизирующее действие обусловлено наличием биологически активного вещества — экдистерона, недавно обнаруженного в этом растении. Экдистерон обладает также психостимулирующим действием. Кроме того, корни и корневища содержат алкалоиды, кумарины, антрахиноны, флавоновые и дубильные вещества, антоцианы, инулин, жирные масла, смолы, камеди, витамин С, каротин, соли органических кислот. Но принимать настойку без назначения врача не стоит. Длительное применение может вызвать стойкое повышение кровяного давления.

Марина Матвеева

Полюби свою железу

Даже если вам немного за тридцать, вы все чаще смотрите в зеркало и умудряетесь находить первые признаки зрелости: кожа не такая упругая и гладкая, блеск в глазах не тот, мимические морщинки все заметнее. И всякий раз, уловив новый намек природы на старость, вы сетуете на ее безжалостность и мечтаете продлить молодость.

НУ, А ПОСКОЛЬКУ волшебного эликсира, над которым бились алхимики, так и нет, а "золотые нити" и пластика не каждому по карману, то чаще всего вы складываете руки и смиряетесь с неизбежностью. Однако не торопитесь поддаваться старению. Известный английский геронтолог Джустин Гласс утверждает, что молодость можно продлить. Для этого следует лишь обеспечить нормальное функционирование желез внутренней секреции. Постоянно снабжать их питательными веществами и делать специальные упражнения для улучшения кровоснабжения желез. Это и есть естественные методы омоложения. Но воздействие только на одну железу не приносит пользы организму в целом. Ведь железы внутренней секреции взаимодействуют друг с другом и чрезмерная стимуляция одной может нарушить деятельность другой.

Щитовидная железа

Расположена на шее в области трахеи и гортанных хрящей, оказывает существенное влияние на жизнедеятельность нашего организма. При нормальном ее функционировании человек чувствует себя бодрым и здоровым. При снижении функции щитовидки появляется быстрая утомляемость, кожа становится дряблой, в результате нарушения обмена веществ волосы растут плохо, кости делаются ломкими. Слаборазвитая щитовидка отрицательно воздействует на половые

железы. При недостатке гормона железы, содержащего йод, появляется зоб. Удаление железы, а также ее недостаточная деятельность вызывает быстрое старение.

Хорошей поддержкой для нормальной работы щитовидки могут стать пищевые продукты, содержащие йод, — крабы, креветки, кальмары, морские водоросли, рыбий жир, редис, свекла, помидоры. А также богатые витамином С черная смородина, лимоны, апельсины, помидоры, капуста, красный перец.

Половые железы

Они играют важную роль не только для нормальной половой жизни, но и для общего состояния организма. Выполняя смешанные функции, железы производят продукты не только внешней, но и внутренней секреции, которые, попадая в кровяной поток, омолаживают организм.

Прежде всего половым железам необходимы витамины А, С, Е и группы В, а также медь и железо.

Витамин А, содержащийся в рыбьем жире, картофеле, капусте, репе, помидорах, печени, обеспечивает нормальную деятельность яичников и предстательной железы.

Витамин В способствует сохранению полового влечения и потенции. Его недостаток сопровождается чувством страха, раздражительностью и нервозностью. Для восполнения в организме запаса этого витамина нужно есть свеклу, репу, по-

мидоры, капусту, гречку, брюкву и баклажаны.

Для функционирования яичников необходим витамин С, который в больших количествах содержится в лимонах, тыкве, клюкве, черной смородине, шиповнике. И витамин Е, содержащийся в луке-латуке, яичном желтке, капусте, зернах злаковых и подсолнечном масле.

Надпочечники

Каждая из этих двух желез вырабатывает определенный секрет. Например, гормоны коры надпочечников влияют на углеводный обмен, половые функции, способствуют повышению защитных реакций организма и работоспособности мышц. Надпочечники вырабатывают гормон адреналин, стимулирующий обмен веществ, их называют железами выживания, поскольку продукты их секреции обеспечивают организму приток энергии и жизненных сил. Для нормальной работы им необходимы продукты с высоким содержанием белка, тирозин и витамины А, С, Е.

Паращитовидные железы

Четыре железы расположены на шее рядом со щитовидной железой и прилегают к ней. Основная функция их — регуляция фосфорно-кальциевого обмена. Ослабление деятельности желез в первую очередь сказывается на нервной системе.

Они прежде всего нуждаются в витамине Д. Он помогает усваивать кальций, недостаток которого может вызвать аллергию, спазмы и судороги. А также регулирует фосфорно-калийный обмен. Для восполнения витамина Д необходимо употреблять печень трески, рыбу палтус. А летом почаще на-

ходиться на солнце, поскольку этот витамин образуется под воздействием ультрафиолетовых лучей. А чтобы организм не нуждался в кальции, на вашем столе всегда должны быть молоко, творог, апельсины, огурцы, свекла и мед.

Вилочковая железа

Расположена в грудной клетке, в верхней части грудины. В процессе старения происходит уменьшение веса и размера железы и частичное замещение ее жировой тканью. Эта железа находится в большой «дружбе» с половыми железами и корой надпочечников. Если происходят сбои в одной, это тут же передается другим. Для нормальной работы вилочковая железа требует витамина В.

Поджелудочная железа

Находится в брюшной полости, выполняет внутренние и внешние секреторные функции. Вырабатывает гормоны, участвует в регуляции жирового обмена в печени. При нарушении работы этой железы может развиться сахарный диабет.

Прежде всего поджелудочная железа нуждается в витаминах группы В, которые способствуют образованию инсулина. А также в источнике цистина и глутаминовой кислоты, которые в большей степени присутствуют в белковых продуктах и молоке.

По мнению геронтологов железы очень чувствительны к нашему вниманию. Джустин Гласс советует: "Если вы сосредоточитесь на одной железе, представьте себе ее и станете повторять, что она функционирует отлично, то вскоре убедитесь в том, что ее деятельность улучшилась. Метод концентрации внимания нужно применять каждый день. На это потребуется всего несколько минут — утром и перед сном". И если вы искренне признаетесь в любви железам, отвечающим за молодость и долголетие, они вам ответят тем же. Силой и здоровьем.

Анна Коротаева

Мочегонные сборы

Добрый день. Помогите справиться с бедой. У меня очень болезненный мочевой пузырь, часто воспаляется. И тогда настоящая проблема...сами понимаете с чем. Невозможно нормально сходить в туалет, выходит по капле, а боль держится часами. Врачи прописывают мочегонное, но таблетки действуют не интенсивно. Когда-то говоря купила в аптеке мочегонный сбор, стала заваривать, но эффекта ноль. Видимо, это какой-то слабый сбор, или он мне не подошел, или я просто купила не в той аптеке, которой можно доверять. Прошу вас опубликовать рецепты нескольких сборов, желательно разного действия: мочегонные, противовоспалительные, все-

можно, какой-то из них окажется мне полезным, когда пузырь снова припечет.

Дина Сергеевна Румянцева, г. Аткарска

ИЗ МОЕЙ записной книжки хочу представить на суд читателей мочегонные сборы, которые легко делать самим из полевых, луговых, лесных растений. Сушка и заготовка как обычно, в летние месяцы. Всего у меня четыре сбора.

Сбор №1 Плоды можжевельника 2 части, трава хвоща полевого 2 части.

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день как мочегонное средство при заболевании почек и отеках.

Сбор №2 Плоды можжевельника 1 часть, цветы василька 1 часть, корневища и корни дягиля лекарственного 1 часть. Готовить и использовать как сбор №1, при тех же заболеваниях.

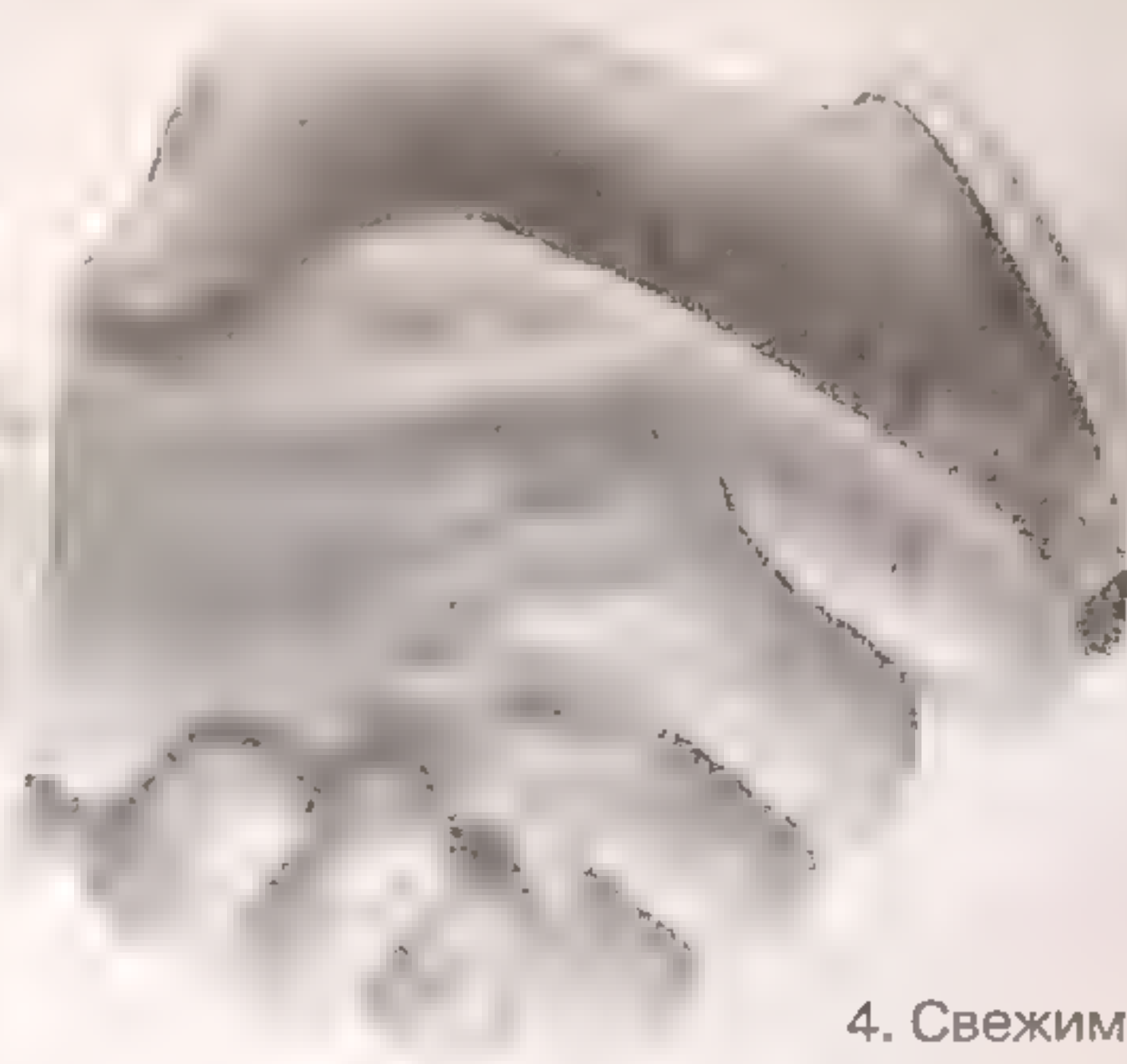
Сбор №3 Цветки василька 1 часть, почки березовые

1 часть, плоды петрушки 1 часть, листья вахты трехлистной 1 часть, корни девясила 1 часть, листья толокнянки 5 частей. Готовить и использовать как сбор №1, при тех же заболеваниях.

Сбор №4 Листья березы 1 часть, трава хвоща полевого 1 часть. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять полчаса, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день как мочегонное средство.

Лечитесь на здоровье!

Дмитрий Петрович Сеницын



Белая песь

Здравствуй, уважаемый «Домашний доктор». Хочу рассказать о своей беде и попросить совета. Я редко болею, но заболевания все какие-то редкостные. Например, угораздило меня «подцепить» витилиго. Вы знаете, что это такое? Представьте себе родимые пятна наоборот – белого цвета. И по всему телу, разного размера, разной формы. Эти пятна указывают на места, утратившие пигментацию. Вообще-то предполагается, чтобы эти пятна располагались симметрично на обеих руках, на обеих ногах и так далее. Но у меня просто выставочный вариант какой-то, потому что пятен больше, чем следует, и они разместились весьма прихотливо. Появившиеся пятна со временем не меняются, хотя отдельные пятна могут самопроизвольно исчезать. Но у меня ничего не исчезает, хотя, надо сказать, что и не появляются новые.

Заболевание практически никак не влияет на общее состояние, и беспокоит оно меня лишь с эстетической точки зрения. Ну, сами посудите – летом толком не разденешься, на пляже не покажешься, да и кое-где на открытых всегда участках тела подобные «украшения» мало радуют. Врачи говорят, что причины заболевания неизвестны. Предположительно – нейроэндокринные расстройства. Прописыва-

ют таблетки, пью, но не вижу особых изменений. И что делать?

Лев Сергеевич Кухелько

МНЕ УДАЛОСЬ вылечить от странной болезни, которую мама с бабушкой определили как «песь». Оказывается, так в народе называют витилиго. Поскольку доктора толком не помогли (оказывается, лекарств от витилиго попросту не существует или, по крайней мере, нет действенных средств), я почти целиком перешла на народную медицину. Раскопала в нескольких книгах рецепты, посоветовалась с парочкой травников. И, наконец, составила целую программу исцеления. Хотите – поделюсь. Могу с точностью сказать, что они помогают. Причем на полное исцеление мне понадобилось меньше трех недель.

Записывайте!

1. Пилули из порошка ряски маленькой, смешанного с медом. Принимать по 1-2 г на прием 3 раза в день.

2. Ванна из корней герани кроваво-красной. Взять 50 г корней и залить 1 л кипятка. Настаивать 4 часа, процедить. Ванну принимать перед сном.

3. Смазывать пятна 1-2 раза в день спиртовой настойкой (1:10) зеленых листьев и околоплодников грецкого ореха, взятых поровну.

4. Свежим соком корня ревеня, смешанным с питательным кремом, смазывают светлые пятна 2 раза в день.

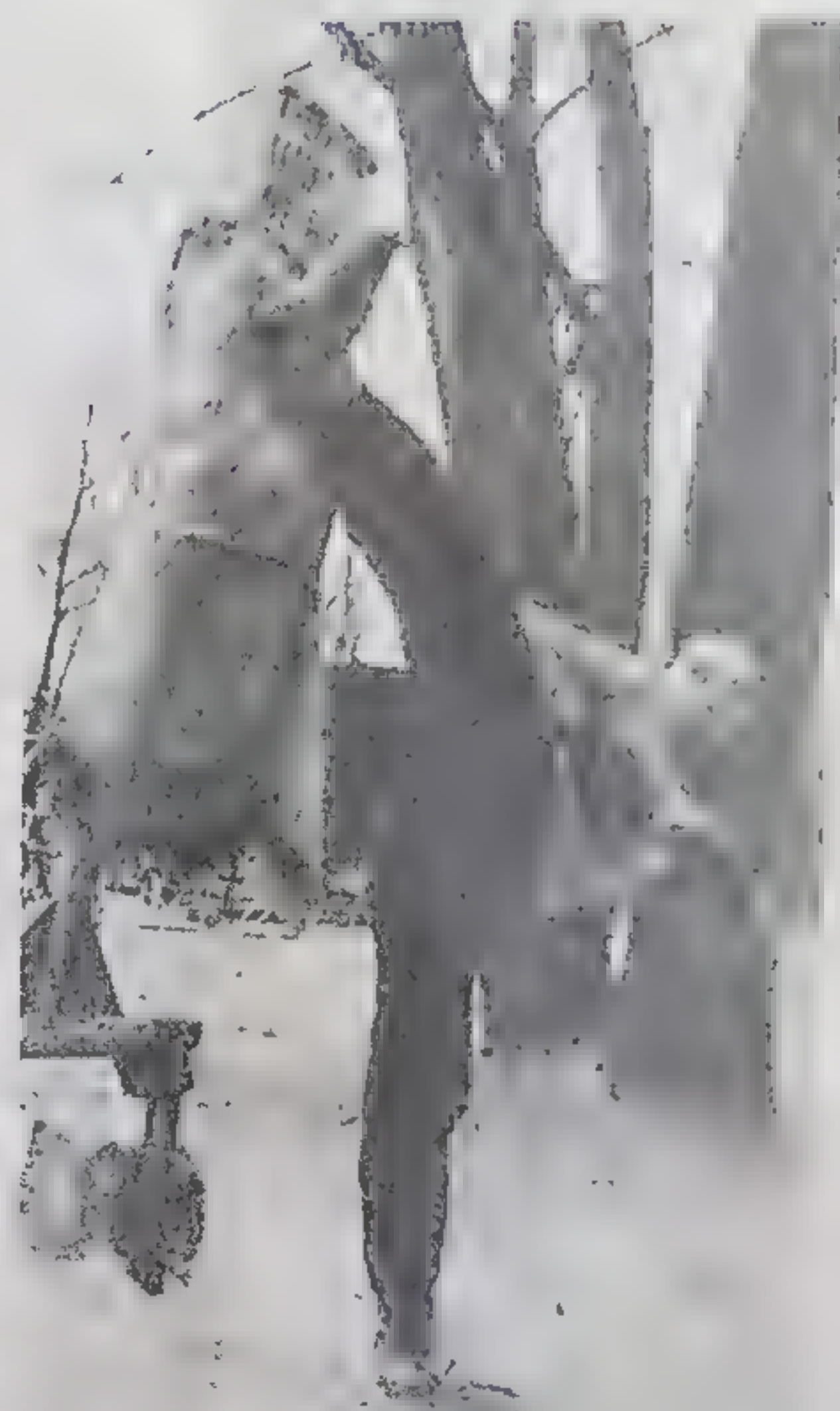
5. Протирать пятна отваром чая. Для этого 1 ч. ложку заварки залить 1/4 стакана кипятка, кипятить 2-3 мин., процедить, остудить до температуры тела. Перед применением взбалтывать. Хранить в холодильнике не более 2 суток.

6. Настой травы зверобоя (1:10) взрослые принимают по 1 ст. ложке 3 р. в день после еды, дети – по чайной ложке. После 3 недель приема следует недельный перерыв. Лечение длительное – 4-6 месяцев. Для приготовления настоя ст. ложку сухих листьев и цветков зверобоя залить стаканом кипятка и настаивать 30 мин., процедить. Одновременно рекомендуется наружное лечение зверобойным маслом. Для этого траву зверобоя залить растительным маслом (1:10) и 3 часа подогревать на водяной бане; затем профильтровать и отжать. Зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому после процедуры можно принять непродолжительную солнечную ванну. Начинать с 1-2 мин и ежедневно прибавлять по 1-2 мин. Курс лечения 20-30 дней.

Светлана Семеновна Пешкина

ВЕСТНИК

- Путь из старости в молодость
- Герберт Шелтон крупным планом
- Опыт Америки был когда-то и нашим опытом
- Когда болит спина
- Клуб «БВ» — новая прописка



РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

Итак, читатель, не суди нас строго, ибо перед тобой всего лишь первый выпуск вестника «ЗОЖ» и «БВ». Как говорится, вековая мечта человечества осуществилась!

Ну, может не вековая, и не всего человечества. Но с той поры, как на страницах газеты «Советский спорт» обосновались выпуски «ЗОЖ» (то-бишь, здоровый образ жизни) и заседания клуба «БВ» (то-бишь, «белых воронов»), определенная часть читателей стала все настойчивей требовать: «Дайте отдельное издание!».

Дали! С неимоверным трудом, с опозданием, со скрипом, но дали.

Правда, теперь вот сидим и думаем: а не получился ли (это опять-таки, как говорится) «первый блин комом»? Поэтому, прежде всего, приносим извинения тем тысячам людей, которые подписались на вестник, и заверяем в том, что полны решимости выдать все 12 обещанных номеров, хотя...

Сами знаете, что «хотя»... Со времени объявления подписки вроде бы не так уж много воды утекло, но перемен предостаточно. Рубль пал до безобразия. Если подобным образом пойдет дело дальше, быстренько докатится до польской злоты. Стоимость же разного рода услуг, а том числе конвертов и почтовых отправлений возросла в

такой же степени. О цене бумаги, перевозок и производства уже не приходится говорить.

В этой связи любая помощь читателей будет искренне приветствоваться. Особенно это касается распространения вестника по подписке. Если у кого есть желание поработать здесь вместе с нами, просим немедленно сообщить.

Телефоны для связи: 924-74-28, 924-33-81, 923-88-23. Адрес: 101913, Москва, улица Архипова, д. 8. Редакция газеты «Советский спорт», «Вестник «ЗОЖ».

В любом случае шлите письма по этому адресу. Вестник «ЗОЖ» — обязательная пометка.

Ну а теперь о том, чего мы хотим, приступая к выпуску вестника.

Мы хотим, чтобы в истерзанной нашей стране стало меньше больных и несчастных людей. Чтобы желание быть здоровым стало таким же естественным, как и желание есть и пить. Мы хотим, чтобы россияне и бывшие наши сограждане ныне ближнего зарубежья черпали в занятиях простыми физическими упражнениями такую же радость, как и те же американцы.

Мы хотим, чтобы вы знали о себе несколько больше, нежели знаете сейчас. Чтобы медицинская помощь уступила место профилактике, а в самом

лечении по мере возможности преобладали бы методы натуропатии.

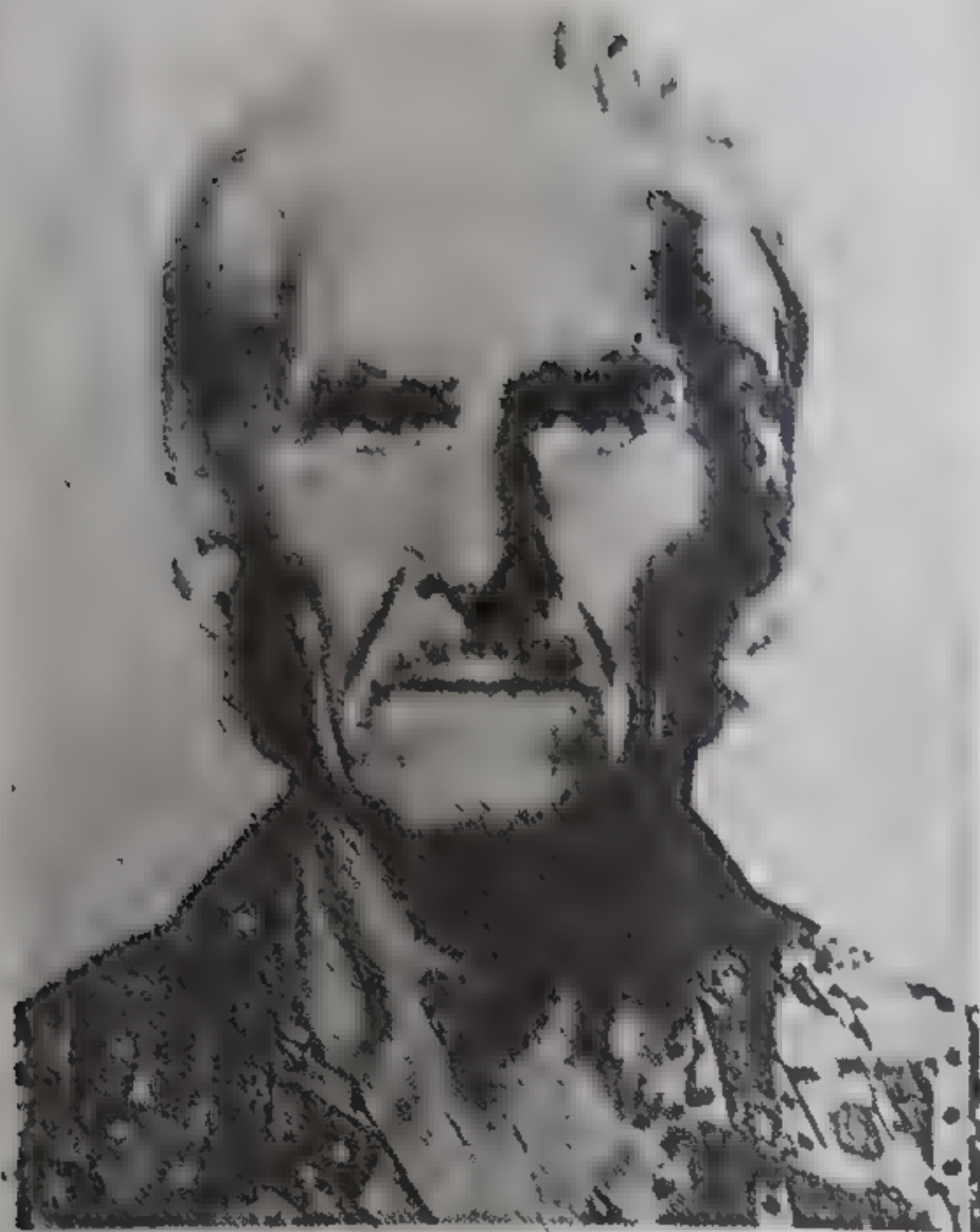
Мы хотим, наконец, чтобы «белые вороны», частенько гонимые со страниц «Советского спорта» и, действительно, отчасти чуждые ему, нашли бы наконец свое пристанище, возможность общаться, переписываться, знакомиться.

Вот, собственно, такая схематичная программа. Единственное, что хотелось бы при этом повторить: мы не обойдемся без вашей помощи. Любое ваше письмо в вестник с рассказом о себе — помощь. Помощь же — и каждый распространенный экземпляр, завоеванный новый читатель.

Так что за дело, друзья! Успех не только в наших руках, но и в ваших. Если вестник выстоит, если начнет расти — победим все вместе.

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Приложение
к газете

Советский
Спорт



Это Михаил Михайлович Котляров, только в разные годы. На первом снимке он — 60-летний — после тяжелых своих болячек, еще не очухавшийся от них толком. Позже, спустя лет 20, Котляров назовет ту пору — «время, когда я был стариком».

Ну а на другом снимке Михаил Михайлович в пору своего «звездного часа» — расцвета всех духовных и физических сил. По крайней мере так считает он. И даже если это не совсем точно, то все равно недалеко от истины.

Фото из архива Котлярова.

Аргументы Котлярова, или Пример для подражания

Я познакомился с Михаилом Михайловичем Котляровым в 1973 году. Мы только-только выпустили в «Советском спорте» первую страничку «Клуба любителей бега». На дворе стоял прозрачный холодный март. В один из таких дней в редакцию пришел немолодой уже человек, высокий и худощавый, с копной белых, как лунь, волос на голове. Поразило всех еще и то, что человек этот был в рубашке с коротким рукавом, в то время, как мы еще не рисковали — снимать плащи и куртки.

— Где тут клуб любителей бега? — зычным голосом спросил, а точнее — прокричал он.

Так началось наше знакомство. Шли годы, и я не переставал удивляться энергии Михаила Михайловича. Я встречал его на многочисленных пробегах, на лекциях, на семинарах и симпозиумах. Бог весть, в каких Богом забытых уголках страны. Но поговорить долго и серьезно как-то не доводилось. И вот однажды, выяснив, что Котляров в Москве, я позвонил ему домой, дабы договориться о встрече. Трубку сняла жена Котлярова Антонина Николаевна.

— А Михал Михалыча нет дома. Он на тренировке.

Набираю на следующий день.

— Нет дома — на встрече с комсомольцами.

— На лекции.

Наконец, не выдержал, попросил Антонину Николаевну: пусть Котляров позвонит сам. Но нет и нет звонка. И вдруг в среду стук в дверь — на пороге Михаил Михайлович. Собственной персоной.

— Что случилось?!

— Да вот читатели...

— Правильно, — закричал, не дав досказать. — Как мы живем? Это же какой-то кошмар. Сидим в четырех стенах, кутаемся в шубы... А страна тем временем несет огромные потери из-за простудных заболеваний населения.

— Михал Михалыч, — пы-

таюсь я остановить водопад, — наши читатели...

— А ты знаешь, я тут читал лекцию комсомольским работникам. Молодые парни. Что, думаю, им рассказывать-то — надо показывать. Привел в спортивный зал. Говорю: вот вам реальная польза физических упражнений, закал бега и здорового образа жизни. Принял упор лежа и стал отжиматься от пола. После тридцати начались аплодисменты. А закончил я пятидесятью отжиманиями под овацию. Реальный результат убедительнее всяких, понимаешь, там разглагольствований.

— Михал Михалыч, — иду я на военную хитрость, — да вы садитесь.

Но куда там. Он в азарте. Глаза горят, ноздри раздуваются, белые густые кудри

взлетают.

— В Минске на лекции спрашиваю: «Есть кто-нибудь в зале — настоящий мужчина?». Молчание. Я повторяю: «Есть настоящий мужчина?» И чтобы не подумали чего, объясняю: предлагаю помериться силой. Выходит один. Лет сорок. Спрашиваю: «Спортом занимались?». «Да — отвечает, — когда-то штангой». Я локоть на стол, предлагаю: «Поборемся?». Положил его руку, веришь?

Я верю. Я знаю: Котляров несколько не преувеличивает и уж тем более не хвастается. Он просто радуется. Здоровью, силе, интересу, который вызывает у окружающих.

— Как-то на лекции спрашиваю: «Товарищи, ответьте мне на простой вопрос: может ли отец быть моложе сына?». Разумеется, молчание. Сам же отвечаю: может. И зачитываю телеграмму, которую ко дню рождения прислал с Сахалина сын — он там живет и работает. «Дорогой отец, поздравляю с сорокалетием. Твой 43-летний сын».

— Каково, а? — все так же зычно, как и говорит, хочется Котляров. — Отец моложе сына...

Михаил Михайлович достаёт из папки какую-то бумагу, протягивает мне:

— Читай насчет возраста. Это результат — не что-ни-

будь...

Читаю. Всесоюзный кардиологический центр. Михаил Михайлович Котляров, 83 года...

— Добегались, — говорю, — в кардиологический центр попали.

— Да ты читай, — торжествует Котляров.

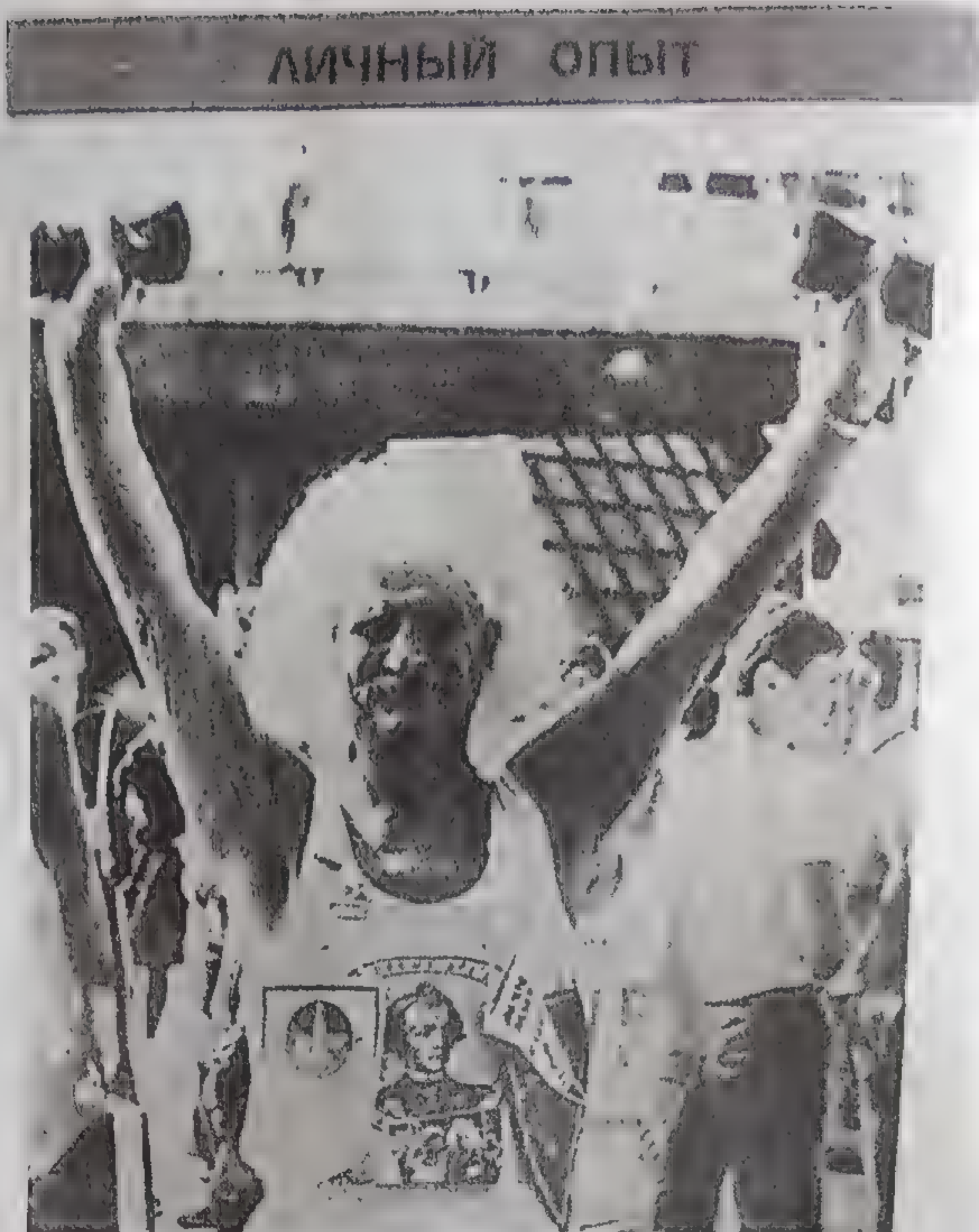
Читаю: артериальное давление, частота пульса, общий холестерин плазмы крови, триглицериды, липопротеиды высокой плотности, проба с физической нагрузкой, ЭКГ, функция внешнего дыхания... Два столбика цифр.

Первые — показатели при обследовании, вторые — норма для данного возраста. Показатели обследования просто блистательные. Отсюда и заключение черным по белому: «Уровень здоровья Котлярова М. М., 83 лет, соответствует уровню практически здорового мужчины в возрасте 25 — 40 лет». Под документом печать и подпись: В. М. Шамарин — руководитель лаборатории массовых обследований...

— Гм, — говорю я, — нет слов, Михал Михалыч.

— То-то, — кричит Котляров, — это результат...

— Но как вы его достигаете? — я все еще не теряю надежды направить энергию Котлярова на нужную волну. — Вы можете рассказать о режиме своих тренировок



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

подробно? Скажем, сегодняшний день с самого утра. Михаил Михайлович, наконец, усаживается в кресло.

— С самого начала?

— С самого.

— Хорошо. Значит, проснулся. Принимаюсь за палочный массаж.

— Это что такое?

— А это прекрасная вещь. Все твои массажеры — шариковые там и разные другие — ерунда. Обыкновенная гимнастическая палка — вот лучший инструмент. Палка позволяет глубоко проработать не только мышцы, но и сухожилия, суставы, костную ткань... Ты представляешь, оказывается, костную ткань можно проработать! Начинаю с затылочной части. Обрабатываю ее палкой — вверх—вниз, вверх—вниз. Спускаюсь на шею, затем плечевой пояс. Теперь беру палку вертикально. Правая рука — сверху, левая — снизу. Принимаюсь за позвоночник. Меняю руки: левая — сверху, правая — снизу.

Котляров не может усидеть, вскакивает, показывает...

— Да что же такое? Палки у вас нет? Тоже мне, спортивная редакция... Так вот, теперь палку кладу между согнутых в локтях рук. Обрабатываю нижнюю часть спины и поясницу. Радикулит, веришь, улечивается вмиг... Беру палку обратным хватом — и по ягодцам, по ягодцам — а как иначе их проймешь до основания?! Шариковым твоим массажером? Детские игрушки. Пробовал кулаками. Палкой лучше всего... Ну, а дальше — задняя поверхность бедер, икры... Живот, живот, друг мой, — Котляров хочет, — не забыть бы. А то я его кормлю, кормлю...

Михаил Михайлович снова становится серьезным. И тоном лектора продолжает:

— Как я выполняю массаж? Стоя. Стало быть, под напряжением. А мы знаем что? Что наисильнейшее тренирующее воздействие упражнения имеет тогда, когда ткани расслаблены. Степлю на пол подстилку и ложусь на живот. Весь массаж проделываю сначала — от затылка до пяток. Переворачиваюсь на спину: грудь, живот, ноги... После массажа гимнастика.

— Какой-то специальный комплекс? — спрашиваю я.

— Нет, самые обычные упражнения. Никаких заковык. Вращения и рывки руками, вращения и наклоны туловища... Ну, сам зна-

ешь... Впрочем, сегодня я торопился и гимнастику отменил. Отжался 50 раз от пола, 50 раз присел — и на пробежку...

Пробежка для Котлярова — особая статья. Он, так сказать, автор популярного ныне в наших КЛБ закали-бега. Фотографии Деда Мороза XX века обошли не только многие советские издания, но и зарубежные. И я опять прошу:

— Михаил Михайлович, подробнее, а то наши читатели, судя по письмам, в трактовке закали-бега допускают много вольностей...

— Ну, да, устава от меня ждете, — ворчит Котляров и уже мирно продолжает: — Надеваю на тело минимум: шерстяные плавки, трусы, майка, обязательно шерстяные носки, кроссовки. Волосы просто накрываю сеткой или повязкой — чтобы в сосульки не превращались. Когда холодно, беру перчатки или варежки. Если замерзли бедра или грудь, похлопываю по ним ладонями... Скорость бега 6—7 минут на километр. Если температура не ниже минус 18 градусов, бегаю час. Сегодня, уже говорил, торопился, потому бегал 35 минут. Обязательно беру на пробежку пластмассовые пружинные гантели. Время от времени сжимаю. Это для укрепления кистей и мышц рук. И вот что обязательно надо посоветовать читателям: ни в коем случае не допускать переохлаждения тела. Когда я возвращаюсь с пробежки, у меня мокрая от пота спина.

— А как вести себя после бега?

— Прибегаю домой — меня уже ждет горячая ванна. Градусов 45—50. Я потратил на холоде много энергии, теперь мне нужно восстановить температурный баланс — плюхаюсь в горячую воду. А что с сосудами при этом происходит?

Михаил Михайлович с удовольствием смотрит на меня, заранее предвкушая ошибку при ответе. Но я молчу, и Котляров восклицает:

— Я выполняю гимнастику для сосудов. На холоде они сузились, теперь — расширились... Кстати, в ванне я не лежу, как тюлень. Я работаю — разминаю руками мышцы.

— Ванна... А что душ, хуже? — спрашиваю я.

— Конечно, хуже, — радостно кричит Котляров. — Под душем же стоишь. Напрягаешься. А я лежу. Я

расслаблен... Но долго лежать не надо... Прогрелся — и все. Теперь сполоснуться прохладной водой и минут 10 — 15 полежать на диване... Пожалуйста: ваш покорный слуга готов к деловому дню...

— И это вся физическая нагрузка?

— Вся...

— А питание, а...

— Ты, знаешь, — говорит Котляров, — приходи завтра ко мне домой. Все обсудим.

На следующий день, как и договорились, я иду в гости к Котлярову. Квартира на восьмом этаже. Звоню. Открывает Михаил Михайлович, облаченный в шерстяной спортивный костюм, и, не дав мне раскрыть рот, тут же бросается в атаку.

— Слушай, — зычно трубит он, — надо обязательно написать, что я самый обыкновенный человек. А то люди, понимаешь, черт-те что думают. Никакой, судя по родственникам, особо хорошей наследственности, никакого, особо крепкого здоровья у меня от рождения не было. Да ты же знаешь мою историю.

Действительно, я знаю. Когда-то даже знакомился с документами, с газетными вырезками. Знаю, что в 1920 году Котляров вступил в комсомол. Шесть лет работал в забое на шахте № 3 в Новошахтинске. Руководил комсомольской ячейкой шахты. Но страшно тянуло учиться, и он отправился в Москву. Поступил, между прочим, в государственный институт журналистики. Десять лет затем работал в газете «Правда». Позже занимал посты в различных учреждениях, связанных с организацией промышленности в стране. Во время войны добровольно ушел в московское ополчение. На пенсию отправился в 70 лет. Пенсионер союзнного значения. Скупые строки биографии. В них не умещается другая история — история болезни. И ее я знаю. Но спрашиваю Котлярова:

— Михаил Михайлович, а когда вы, собственно, изменили свой образ жизни?

Вместо ответа Котляров достает фотографию. Торжественно и почему-то вдруг на «вы» произносит:

— Вы узнаете этого человека?

Приемы дипломатии, наверное, требовали бы ответа: «Гм, что-то не припомню...» Но я узнаю. На меня с фотографии смотрит Котляров. Старик с одутловатым ли-

цом, с каким-то то ли озлобленным, то ли затравленным взглядом, с прилизанными, слипшимися волосами.

— Вот таким я был в 64 года, — и в голосе Михаила Михайловича слышатся нотки осуждения.

— Да что там, — начинает он философствовать — Страх — великий стимул. Пока я не испугался предстоящему, жил, как многие. Не вылезал из болезней. Гипертония, простуды, обнаружился туберкулез... А я продолжал и курить, и выпивать, и есть что попало. О какой-то там закалке, физкультуре даже и не думал. Все надежды возлагал на врачей. А они что? Интересовались мной, пока был в их руках. А подлечился — и гуляй. Миша. И вот в 64 года меня хватил сердечный приступ. Да такой, что думал: все — помру. Но и здесь медицина помереть не дала. Вытащила. Однако я уже понимал: второй приступ будет последним. Да и что за жизнь, когда все нельзя? Так что, считай, страх сделал меня таким, каким ты видишь сейчас.

— Но не сразу же

— Еще как не сразу. Первое, что я сделал — это пошел в Ленинскую библиотеку. Обложился книгами. Главное, я тебе скажу прямо — самообразование. Но знаешь, что стало для меня руководством? — Котляров выдерживает паузу и объявляет: — «Наука побеждать» Александра Васильевича Суворова. Я, как прочитал, сразу понял: это то, что мне нужно. Посуди сам: он был поначалу человеком слабого здоровья, и я — слабого. Он в занятиях искал средство от болезней, и я искал в том же направлении. А как он красиво называл упражнения — экзерциция!

Михаил Михайлович входит в азарт.

— Экзерциция — это же такое замечательное слово! А чем он клал всех на лопатки? А? — Как думаешь, чем?

В голове у меня проносятся суворовское «Пуля — дура, штык — молодец». И я с трудом сдерживаюсь, чтобы не ляпнуть: «Штыком». Но Котляров опережает:

— Результатом!.. Дорогой ты мой, результатом! В русской армии солдаты умирали от болезней, как мухи, а суворовские молодцы, что такое простуда, не знали... Вот я и решил лечить себя закаливанием и бегом. В тот

же день вышел в Нескучный сад — благо, он под боком — и бежал две минуты. Потом каждую неделю прибавляли по минуте.

Нет, не угадал. За полгода, полагаясь на ощущения, я довел бег с двух минут до двух часов. Но никому такой темп не советую. Хорошо, если человек придет к двум часам бега за два года. И вот, понимаешь, я, как начал бегать в трусах и в майке, так ничего на себя уже и не надевал.

В этот момент из кухни доносится голос Антонины Николаевны — жены Котлярова:

— Михал Михалыч, обед готов. Мыть руки и к столу.

— А можно заглянуть на кухню? — шепотом спрашиваю я у Котлярова.

— Пожалуйста, — кричит он и тащит меня в небольшую, но чистенькую и уютную кухню.

На кухне Котляровых царство трав. Выстроились на полках аккуратными рядами фарфоровые банки. На каждой этикетка с названием травы и датой сбора.

Котляров, как генерал, осматривая свое войско, ведет меня вдоль стеллажей полок и шкафов. Земляника, ореховый лист, клевер, липовый цвет.

— Клевер-то, клевер зачем? — спрашиваю я.

— Клевер?! — восторгается Котляров. — Да ты знаешь, что такое клевер... Учитель, здесь только цвет. В болгарской фитотерапии это наипервейшая трава.

— А лист ореха?...

— Лист ореха. Станешь постарше — поймешь... Это профилактика аденомы... А вот, посмотри, что у меня есть: беловежский бальзам, чабрец, кавказский. У этой даже названия не знаю, но запах и тонизирующее действие...

— А сушеная морская капуста что, от гипертонии? — пытаюсь и я продемонстрировать свои познания в медицине.

— Гипертония, — огорчается Котляров. — Да нет же! Мы капусту вместо соли употребляем.

— К столу, мальчики, к столу, — зовет Антонина Николаевна.

Стол ломится от всякой всячины. Редька, морковь, свекла, хрен. Все тертое. Соленые огурцы. Горох. Капуста квашеная белая и синяя — со свеклой. Брусника. Сало...

— Сало! — в прокурорском обличении указываю я перстом на розоватые и почти прозрачные полоски.

Норильск. Безмятежный отдых на снегу. А вы могли бы?

Фото из архива Котлярова.

— Сало! — хохочет Котляров. — Конечно, сало. Я его всю жизнь ем. Понемногу. Это же живая пища. Вот колбаса — мертвая. А сало и все, что на столе, — живая. И Михаил Михайлович начинает очередную лекцию. На сей раз о питании.

— Для себя я уяснил две истины. Первая: пища существует живая и мертвая. Живая — создана природой и аккумулирует энергию солнца и космоса. Ешь пищу живую. Мясо? Что ж, я ем и мясо. Но немного. Скажем, неделя у меня может быть мясная, а три недели — растительные. Ну, что такое мясная неделя? К примеру, в эту неделю мы съедаем с Антониной Николаевной курицу или килограмм мяса. Рыбу можно есть и в растительные недели. Употребляем в пищу все злаковые и все бобовые.

— Второе условие, — продолжает Котляров. — Пища должна не только насыщать, но и очищать. Для этого необходимо включать в рацион побольше клетчатки. Молоко? А что молоко? Пью с удовольствием. Это живая пища. А вот в сливочном масле я не уверен. Потому применяем растительное. Главный принцип — умеренность. Как я отношусь к вегетарианству? Не разделяю идею. В гости пошел или к тебе гости пришли. Все же не обязаны быть вегетарианцами...

Мы сидим за столом. Антонина Николаевна подает рыбный бульон с луком и морковкой.

— Ты видишь, — Котляров театральным жестом обводит стол, — здесь вся пища холодная. А бульон горячий. Сочетание горячего с холодным — отличное сочетание. Ешь свеклу, морковь, редьку и запивай бульоном. Вкусно!

Я ем, запиваю... И будет еще картофельное пюре с отварной треской, и чай из душистых трав, фрукты...

Кстати, мне повезло — я пришел к Михаилу Михайловичу и Антонине Николаевне во вторник. Приди я днем позже — остался бы мне без обеда: по средам Котляровы голодают.

После обеда Котляров тащит меня в другую комнату, весьма спартанскую по убранству. На столе в снопе света от настольной лампы громоздится стопка книг, газет и журналов, приготовленных к чтению. «Суэта» Юрия Крелина, «Мед и другие естественные продукты» доктора Д. Джарвиса, какие-то брошюры, изданные обществом «Знание», журналы.

— Станный у вас, однако, диапазон вкусов, — говорю я, перебирая журналы и книги.

Вместо ответа Котляров зычно трубит:

— Да ты еще не видел мой музей.

И мы возвращаемся в гостиную.

— Смотри, — радостно кричит Котляров, будто и сам видит вещи впервые, — шахтерская лампочка!

— Нет, ты посмотри, — настаивает он, — настоящая! Горит. Только меньших

размеров. Шахтеры Воркуты подарили. Мы с Антониной Николаевной ездили туда по приглашению клуба бега «Байпас». Замечательный совместный пробег совершили! От поселка Воргашор до города. Я и в шахту спускался. Видишь каску шахтерскую? В ней. На память оставили. Как бывшему шахтеру. Я же в душе шахтер! А это из Зеленограда...

С металлической пластины на меня смотрит Суворов. Михаил Михайлович поясняет:

— Ты же знаешь зеленоградский клуб «Здоровье». Так это память о мемориале Суворова. Клуб ежегодно проводит закарт-кросс по моему рецепту.

— Нет, нет, это не подарок, — перехватывает он мой взгляд на фотографию Владимира Высоцкого на стене. — Просто очень уважаю. Как гражданина, певца, поэта и актера.

Я окидываю взглядом горку с аккуратно размещенными в ней призами, подарками, вымпелами, грамотами. Такие — горки, — предмет особой гордости — есть в каждой семье спортсменов. «Но Котляров, — думаю я, — получил все свои призы и награды, когда ему было где-то уже под семьдесят».

— Михал Михалыч, — спрашиваю я, — а когда вы пробежали свой последний марафон?

— В 1979 году, — отвечает Котляров. — Да я и не особо стремился-то бегать марафоны. У меня их всего четыре. Но каждый истинный

после бега хотя одна-
ды в жизни, а испытать се-
бя в марафоне должен.

«1979 год, — продолжаю я
думать, — это Котлярову бы-
ло 74 года».

— А сейчас, — доносится
до меня его голос, — люби-
мые дистанции 10 и 20 ки-
лометров.

Я окидываю взглядом гор-
ку, полки с книгами. Вызы-
вающе нарядные тома Ибн
Сины, фотографии знакомых
и незнакомых поклонников
бега... Квартира очень немо-
лодых уже людей, очень...
Но нет в этой квартире и
налета стариковства, наме-
ка на потерю интереса к
жизни, на угасание деятель-
ности, интеллекта. Книги,
книги... В уголке велотрена-
жер, гантели, эспандер...
Вдруг взгляд мой выхватыв-
вает крепкую белую верев-
ку.

— Это еще зачем? — удив-
ляюсь я.

— Это-то, — хохочет Кот-
ляров, — это, брат ты мой,
замечательное механическое
приспособление, с помощью
которого я вылезаю из про-
руби. Пруд в нашем Нескуч-
ном саду знаешь? Аккурат
там. Приходи завтра утром.

— Нет, кричит Котляров,
и в голосе его появляются
нотки Жванецкого, — ты
представляешь — парк куль-
туры и отдыха. Культуры,
а?.. Вокруг, дескать, можно
обходиться без культуры, а
в парке уж будьте любезны.
Лесенку с перилами в прору-
би сделать не могут. Как из
нее — из проруби-то выби-
раться?! Давно пора все
парки превратить из парков
культуры и отдыха в парки
спортивного досуга.

...Я ухожу от Котляровых
ночью. За домом необозри-
мо чернеет Нескучный сад.
Ни огонька, ни звука. Завт-
ра утром Котляров в шор-
тах, в майке, с гантелями в
руках и с веревкой на поясе
выйдет на аллею. Начнется
очередной день долгой жиз-
ни. Интересный день — в
этом суть.

А. КОРШУНОВ.

Да простят меня те чи-
татели, которые уже зна-
комились с этим материа-
лом в выпусках «ЗОЖ» «Со-
ветского спорта».

Он, действительно, был на-
писан давно, четыре года
назад — в ту пору Котляро-
ву было 84 года. Сейчас ему
88. Недавно он пришел в ре-
дакцию, здороваясь, чуть не
оторвал мне руку, а потом
еще предложил помериться
силой, упрямо пытался сбить
меня с ног. Но об этом, о
встрече с Котляровым четы-
ре года спустя — во втором
номере нашего вестника.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Мы продолжаем собирать и публиковать народные
рецепты, которые нам присылают читатели. Благодарим
вас за эту работу и будем еще более признательны, если
вы в своих письмах станете рассказывать об опыте их при-
менения.

Пока же предлагаем вам подборку различных рецептов,
которые как раз кстати сейчас.

РЕЦЕПТЫ ПО СЕЗОНУ

В неуютную, тоскливую и
холодную осень люди начи-
нают часто кашлять, чихать,
простужаться, и рецепты на-
родной медицины сейчас
очень могут пригодиться.

Если болит горло, совету-
ют в стакан теплой кипяченой
воды добавить по половине
чайной ложки соды и соли
плюс несколько капель йода.
Раствор для полоскания жут-
ко противный, но, видимо,
чем противней, тем полезней.
Это средство вылечивает гор-
ло в течение дня.

Есть рецепты повкуснее.
При воспалении миндалин и
кашле хорошо полоскать гор-
ло настоем цветков календу-
лы или листьев шалфея лекар-
ственного, собранных вместе
с верхушками стеблей во
время цветения. В книжке
«Тайны исцеления» предлага-
ют 4 чайные ложки шалфея
заварить 2 стаканами кипятка,
настоять 30 минут и про-
цедить.

Для больных ларингитом
совет такой: смешать 3 части
листьев шалфея, 3 части цве-
тов ромашки аптечной и 4
части травы приворота. Чай-
ную ложку этой смеси надо
заварить стаканом кипятка,
дать постоять полчаса и, про-
цедив, полоскать.

Отличное средство от анги-
ны — лук. Многие едят его
просто так, без всякой возни
и приготвлений. Другие же
считают, что лучше перема-
лывать луковицу в мясорубке
и, отжав через марлю всю
эту луковую кашу, пить сок
по 1 чайной ложке 3—4 раза
в день.

Если кто вынужден перено-
сить ангину на ногах и волей-
неволей встречаться с други-
ми людьми, то резко пахну-
щий лук можно заменить
средством прямо-таки парфю-
мерным. «Старинная русская
медицина» советует взять
2—3 ломтика лимона, очи-
щенных от кожицы, и поло-
жить их на язык поближе к

горлу. Некоторое время по-
держав во рту, проглотить. И
так делать каждый час, пока
не придет облегчение.

Можно полоскать горло и
30-процентным раствором ли-
монной кислоты. Правда, ли-
монные методы хороши в на-
чале болезни. Для застарелой
ангины они не годятся.

При сильном кашле отлич-
но действует редька. Ее наре-
зают тонкими ломтиками и,
не скупясь, посыпают саха-
ром. Через полчаса редька
дает сок. Пить его по 1 сто-
ловой ложке каждый час.

Можно черную редьку на-
тереть на терке, потом вы-
жать сок через марлю и до-
бавить в него 400 граммов
жидкого меда. Принимать по
2 столовые ложки перед едой
и сном.

Детям редьку нарезают ма-
ленькими кубиками, кладут в
кастрюлю и посыпают саха-
ром. Пекут в духовке порядка
двух часов. Полученную жид-
кость процеживают и дают по
две чайные ложки 3—4 раза
в день перед едой и на ночь.

Гоголь-моголь, которым в
сказочном стихотворении
К. Чуковского доктор Айбо-
лит потчевал больных зверю-
шек на реке Лимпопо, и в са-
мом деле целебен. Яичные
желтки, взбитые с сахаром и
ромом, от кашля хорошо
помогают. Принимать эту
смесь советуют натошак.

Лекарства от кашля можно
готовить загодя и надолго.
Полкило очищенного и из-
мельченного лука, 50 г меда
и 400 г сахара варят в литре
воды в течение трех часов на
слабом огне. Затем это луко-
вое варенье остужают, слива-
ют в банки-бутылки и плотно
закупоривают. При сильном
кашле доза такая: по 1 сто-
ловой ложке 4—5 раз в день.

Еще рецепт. В эмалирован-
ную кастрюлю налить стакан
молока и положить туда 1
столовую ложку шалфея. Ки-
пятить, накрыв кастрюлю та-

релкой — только
лической. Вскипятить, молоко
процедить. Потом вскипятить
снова. Пить молоко надо на
ночь перед сном как можно
более горячим.

Редкость, конечно, но если
есть в доме бананы, то и их
можно использовать
средство от кашля. Пропу-
тить банановую мякоть через
сито, положить в кастрюлю с
горячей водой в пропорции:
на чашку воды два банана.
Месиво еще раз подогреть и
пить.

Из экзотических
средств — анисовый настой.
При простуде чайную лож-
ку сушеных плодов аниса за-
варивают стаканом кипятка.
Настоять 20 минут и проце-
живать. Если аниса мало, то
нельзя. При анисе — 3—4
раза в день по 1—2
столовые ложки.

Средство от кашля —
финно народное. На стакан
водки — 20 г порошка. На-
стаивать не меньше суток.
Для слабых — полстакана.
Для людей покрупнее — по
стакану 3 раза в день по 30
минут до еды и после сна.

Другое средство —
средство —
ружи: проглотить 200 г
материю 100 г, см. про-
ским маслом и 100 г
приложить к груди на 30 мин.
Сзади на шею сделать ком-
пресс из натертого хрена.
Плюс ко всему надеть шерстя-
ные носки. Словом, теплом
обложиться со всех сторон.

Хорошо известна польза от
горчичников. Но, как прави-
ло, их ставят на спину или
на грудь. А можно еще при-
ложить к пяткам, обернув
фланелью и надев шерстяные
носки. И держать их час —
если можно, и два. Затем
горчичники снять, но не си-
деть и не остывать. И
ходить некоторое время. По-
том — под одеяло.

В арсенале знахарей —
сложные по технологии ре-
цепты. Чтобы избавиться от
гриппа, бронхита и острых
респираторных заболеваний,
советуем первым делом на-
шинковать в эмалированную
кастрюлю 1 кг крупного реп-
чатого лука, залить его 1,250
миллилитра холодной кипяче-
ной воды и, плотно закрыв
крышкой, кипятить 1 час на
умеренном огне. После чего
всыпать 1 стакан сахара, пе-
ремешать и кипятить еще час.
Затем добавить 1 стакан ме-
да и, перемешав, поставить

(Окончание на 12-й стр.).



ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

ХОЛОДНАЯ ВОДА ДЛЯ ГОРЯЧЕГО НАПИТКА

Мы так и не привыкли о кофе говорить «он». Все время путали в разговорах мужской род на средний, и эта путаница в конце концов заставила правила грамматики вывесить белый флаг. Теперь «кофе» — «оно». Будем из этого и исходить.

Кофе уже сотни лет. И сотни лет ведется спор о том, вредно оно или полезно.

Людовик XV в XVIII веке пытался найти ответ на «кофейный» вопрос. Известен факт: двум преступникам он заменил смертную казнь на пожизненное заключение с условием пить одному до конца своих дней кофе, а другому — чай.

Первым умер... король. Уznики же еще долго продолжали начатый эксперимент и ушли из этого мира глубокими стариками.

И все-таки за кофе тянется длинный шлейф неблагонадежности. Врачи составили большой список болезней, приближать и усугублять которые может этот древний напиток, распространившийся по всему свету с арабских земель.

Доказано, что кофе обостряет гипертонию, желудочно-кишечные недуги, не лучшим образом действует на сетчатку глаз и совершенно неприемлем при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кофе расшатывает нервы и уменьшает количество адреналина, необходимого для нормальной работы организма. Есть также мнение, что кахва, как называли кофе древние арабы, вызывает опухоли кожи.

Заядлых курильщиков традиционно пугают тем обстоятельством, что капля никотина убивает лошадь. Так вот любителям кофе на заметку. Недавно невролог Гарвардского университета Джеймс Натансон (США) обнаружил, что кофе убивает многие виды насекомых и является хорошим препаратом для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений. Конечно, насекомые — не лошади. Их уложить проще. Но все же это живые существа, и, раз они складывают лапки, значит, есть отчего.

В общем, о кофе так мно-

го разного и всего, что становится страшно. Однако все эти болезни вылезают наружу, точно беды и несчастья из ящика Пандоры, когда с кофе перебарщивают. Известно ведь, что даже самый полезный продукт может оказаться вредным, если не знать меры и глотать его ведрами.

К тому же считается, что кофейные зерна, поступающие в нашу торговлю, как осетрина в булгаковском ро-

ЭКСПЕРИМЕНТ ЛЮДОВИКА XV

мане, — второй свежести и жарены до черных угольков. А это все усиливает отрицательное воздействие кофе.

Как же быть с кофе, как нейтрализовать его вредные свойства и как много его можно пить?

В книге «Три пользы» Ирины Литвиной говорится о том, что вредное воздействие этого напитка на сердце уменьшается, если при варке бросить в него несколько тычинок шафрана. Жаль, что такой совет похож на старинную песенку: «Все хорошо, прекрасная маркиза...». Шафрана вот только в аптеках нет.

Нельзя пить кофе натощак. Черному напитку нужна подстилка из еды, но не толстая, как одеяло, а тонкая, как вуаль. После сытного обеда кофе тоже не рекомендуют.

Запрещают пить кофе вместе с алкоголем и вперемежку с сигаретными затяжками. По сердцу тут бьет уже не один молот, а целых три. Болезнь, которая при этом развивается, медики называют алко-гольно-кофеиновой кардиомиопатией.

Относительно добавок в

кофе молока мнения расходятся. Одни считают кофейно-молочную смесь недопустимой, ибо она может стать причиной хронических кожных заболеваний. Другие же полагают, что молочные примеси к кофе вполне имеют место, так как снижают негативное действие этого питья на желудочные железы.

Кофе может вызывать атеросклероз. Но может также и спасти от него. Японские врачи доказали, что дымящийся напиток помогает артериям освобождаться от ненужных отложений на их стенках и уменьшает количество атеросклеротических бляшек.

Но чтобы кофе действовало, как лекарство, лучше заваривать его не в воде, а в настое шиповника.

Среди положительных качеств кофе — способность расширять сосуды, повышать артериальное давление, помогать от головных болей, вызванных переутомлением.

Всем известно бодрящее действие кофе. А вот как именно эта бодрость приходит, ученые еще до конца не выяснили. Возможно, более точное объяснение дали американские специалисты из университета в Балтиморе.

Сила возбуждающего вещества кофеина, который содержится в кофе, перекрывает эффект аденозина, который в организме напоминает педаль тормоза у автомобиля. Обычно аденозин мешает процессам возбуждения распространяться по нервным волокнам и действует успокаивающе. Но, сталкиваясь с кофеином, быстро сдается и уступает ему свое место. Будоражающие механизмы начинают работать на полную мощь. Когда же действие кофеина сводится на нет, аденозин снова вступает в свои права и становится хозяином.

В Популярной диетологии

названа конкретная доза кофеина, необходимая взрослому человеку для того, чтобы улучшить на какое-то время настроение и повысить работоспособность. Это — одна десятая грамма. Чтобы получить ее, нужно заварить 10 грамм, три чайных ложки, молотого кофе или половину чайной ложки растворимого.

Есть рецепт приготовления кофе без кофеина. Кофейные зерна обрабатывают паром и в течение суток вымачивают в воде. После чего сушат, обжаривают и запускают в кофемолку. Несмотря на капитальную обработку, цвет, аромат и вкус натурального кофе обеспечен.

Еще несколько советов кофеманам.

Чтобы кофе не слишком вредило желудку, его нужно пить с холодной водой. Это кофе — по-колумбийски.

Не стоит добавлять в кофе пряности. Это сочетание вызывает общую слабость и головную боль.

При варке молотого кофе специалисты советуют не разбивать пену, которая лежит сверху, как крышка. Она не дает улетучиваться ароматическим веществам.

Лучше заваривать кофе в закипевшей воде и снимать с огня до образования второй пены. Кофеина, щавелевой кислоты и пуриновых оснований в таком кофе меньше, чем тогда, когда кофейный порошок кладется с самого начала в холодную воду и нагревается постепенно.

Чтобы ослабить действие натурального кофе, советуют добавлять к нему обжаренные зерна ржи. Пропорция такая: на 100 граммов кофейного порошка — 50 граммов размолотых зерен.

Есть своеобразные кофезаменители: отвары из цикория, желудей, каштанов, ячменя, сои, шиповника.

...Одним словом, у кофе есть и плюсы, и минусы. С этим напитком лучше быть осторожнее. Это, как незнакомая собака. Может позволить себя гладить. А может и укусить.

Ж. КУДРЯВЦЕВА.

В издательстве «Молодая гвардия» вот-вот выйдет в свет, впервые, кстати, на русском языке, книга известного американского ученого, врача-гигиениста и просветителя Герберта Шелтона.

Те, кто постоянно следят за публикациями выпусков «ЗОЖ» «Советского спорта», конечно же, знакомы с работами Н. Семеновой, А. Дерябина и многих других людей, которые предлагают те или иные методы оздоровления, основанные на правильном питании. Ни в коей мере не умаляя заслуг всех этих авторов, отдавая дань их вкладу в приобщение нашего народа к здоровому образу жизни, все же нужно сказать, что был первоисточник. Да, да, Герберт Шелтон, у которого так или иначе, в той или иной степени, заимствовали будущие исследователи и практики. Вряд ли мы опубликуем всю книгу Шелтона, но читатели вестника «ЗОЖ», несомненно, познакомятся с самыми интересными ее разделами.

Сегодня мы представляем автора — Герберта Шелтона, а перевернув страницу, вы прочтете часть вступления к этой книге, написанного очень любопытным человеком, переводчиком Львом Владимирским.



Герберт М. Шелтон (1895—1985) — выдающийся американский врач-гигиенист, гуманист и просветитель, крупнейший представитель Натуральной Гигиены XX века, обладатель нескольких званий почетного доктора наук.

Родился в США. Впервые познакомился с принципами Натуральной Гигиены в 17 лет, живя в г. Гринвилл (штат Техас). Получил первоначальное медицинское образование в «Интернациональном колледже врачей, не признающих лекарств», основанном в 1920 году Бернарром Макфедденом. В 1922 году окончил «Американскую школу натуропатии», затем аспирантуру в колледже «Пирлесс колледж оф хиропрактик» (Чикаго). С 1925 по 1928 год работал в редакции журнала «Физикл калчер» и одновременно вел рубрику «Здоровье» в нью-йоркской газете «Ивинг график». В 1928 году стал одним из основателей и совладельцем журнала «Хау ту лив» («Как жить»), заложившего основу его будущего журнала «Хайджиник ревью» («Гигиеническое обозрение»).

Отличительной особенностью журнала «Гигиеническое обозрение» было отсутствие в нем привычной для журналистов США рекламы патентованных средств. «Мы, — писал Шелтон, — основали «Обозрение» не для того, чтобы делать деньги, а для того, чтобы распространять правду о здоровье и вести борьбу за свободу от медицины.

Вот как характеризует Г. Шелтона его ближайшая сподвижница и помощник, видная активистка движения за Натуральную Гигиену в США Вирджиния Ветрано: «Потребовался великий

ВСЕ О ГЕРБЕРТЕ ШЕЛТОНЕ

ум, чтобы синтезировать истинную науку о жизни из работ пионеров-гигиенистов. Нужны были подтверждения и правильные оценки плюс освобождение от ложных представлений, доставшихся от предшественников. Должен был появиться конструктивный мыслитель, который отделил бы истинное от ложного в прежних теориях и практике гигиены и синтезировал бы то, что сейчас известно как «Система Гигиены», или «Натуральная Гигиена». В одной из своих работ Ньютон писал, что он мог делать открытия благодаря тому, что «стоял на плечах гигантов». Доктор Шелтон — сам гигант.

Гений часто напоминает Пегаса, которым восхищаются, но которому не доверяют. В то же время посредственность внушает доверие, поскольку предлагает родство с уже известным.

Доктором Шелтоном восхищаются, но ему и доверяют, те, кто слышит о нем или читает его, благодаря убедительной — не высокомерной, а доброй и понятной манере изложения гигиены. В мире, переполненном бесчестием, его честность, как и его страсть к Натуральной Гигиене, выделяется подобно яркому, сверкающему камню на темном и грязном фоне обмана и жадности коммерческой медицины.

Чем больше человек привязан к истине, тем величественнее он сам. Фигура Шелтона настолько возвысилась, что для учеников, больных, соратников он стал почти героем.

Лишь немногие так, как он, понимают принципы Натуральной Гигиены. Еще в начале своей карьеры он осознавал острую необходимость в обучении правильному образу жизни. «Вероятно, — говорил он, — величайшая потребность нашего века — правильные знания о физиологии нашего организма и законов, управляющих жизнью, здоровьем и болезнью. Прискорб-

но, что люди умирают от нарушения простых законов, когда даже элементарное знание не только помешало бы стать пищей для земляных червей, но сделало бы всю их жизнь прекрасной и содержательной».

Доктор Шелтон давно понял то, чего до сих пор еще не понимают многие, участвующие в движении за гигиену, а именно — нельзя внедрять в среду гигиенистов то, что Сильвестр Грэхэм называл «лекарственным культом». Поэтому все его усилия были направлены на обучение простого народа лучшему образу жизни, чтобы освободить его из-под лекарственного пресса.

Первые гигиенисты были пионерами. Доктор Шелтон превратил их мысли в последовательную науку, и теперь мир проникся этими идеями. «Мы должны быть храбрыми, — говорил он. — Наши противники приобретают силу только тогда, когда мы сами теряем ее. Мужественно встречайте их, и тогда мы победим. Отступим перед ними — проиграем».

Доктор Шелтон обладал ясной позицией в одном из величайших движений в истории человечества. Он потратил 48 лет своей жизни на труды по гигиене. Поэтому принципы гигиены столь аргументированны. Гигиена не должна быть вновь затоптана и извращена медициной, как это произошло в 80-е годы прошлого столетия. Тогда практикующие гигиенисты сложили оружие, считая, что они уже победили и что медицина вроде бы признала гигиену. Но это было заблуждение. Меч был сложен слишком рано. И доктору Шелтону предстояло возобновить борьбу. Он посвятил свою жизнь изучению и пропаганде Натуральной Гигиены. И показал, что медицина и гигиена — антагонистические силы. Они не могут сосуществовать. «Гигиена отвергает медицину. А поскольку истинная революция всегда идет и никогда не отступает, грядущей Гигиенической Революции не остается ничего другого. Над землей разгорается заря новой эры человеческого общества» (из предисловия к книге Г. Шелтона «Натуральная Гигиена Праведный образ жизни человека» Сан-Антонио, Техас, США, 1969).

Г. Шелтон — автор большого числа работ, многие из которых переведены на иностранные языки (немецкий, французский, испанский, шведский, греческий, турецкий, хинди, иврит). Его самым крупным и фундаментальным трудом является «Гигиеническая Система».

Перу Г. Шелтона принадлежат также работы: «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека», «Человеческая красота. Ее культура и гигиена», «Здоровье для миллионов», «Гигиенический уход за детьми», «Как стать здоровым», «Лечение рака естественными методами», «Голодание может спасти вам жизнь», «Как правильно сочетать пищу», «Совершенное питание», «Жить, чтобы жить долго», «Рубины в песке», «Сифилис — оборотень медицины», «Пороки вакцин и сывороток», «Как лечат болезни», большое число статей в журнале «Гигиеническое обозрение» и в других изданиях. Ряд книг им посвящен жене и детям — Бернарру Герберту, Уолден Элвуду и Уиллоудин Ла Верне.

«Для меня Герберт Шелтон не просто выдающийся ученый, представитель натуральной гигиены XX века. Смею сказать: он еще и мой спаситель. Я обратился к трудам Шелтона, стоя на грани катастрофы, после удаления злокачественной опухоли. Благодаря приобщению к его принципам, я жив и здоров по сей день. Поэтому я с удовольствием взялся за перевод книги Шелтона и написал предисловие к ней, часть которого, ту, что касается отношения американцев к естественным методам оздоровления, я и предлагаю сегодня на суд читателей.

Да, в США очень сильные медики, достижения американцев во многих областях, скажем, в хирургии, заставляют снять шляпу. Но это неверно, что американцы исключительно поклонники пилулы и уколов. Профилактика болезней, связанная с естественными методами оздоровления — их главный конек».

Принципы Натуральной Гигиены получили в США широкое распространение, благодаря чему американцы, по их собственному признанию, стали одной из самых здоровых наций в мире. Особенно заметный перелом в позитивную сторону приходится на послевоенный период. В 70-е годы наметилось изменение, по существу, стратегического направления в политике здравоохранения США. Суть изменения заключалась в постепенном переходе от лечения к профилактике, к

новое положение в экономике с низким уровнем физического воспитания в стране. Согласно данным национального обзора «Поддержание здоровья», составленного сотрудниками Президентского Совета по физической готовности и спорту (ПСФГС) и компанией по страхованию жизни «Пасифик мьючуал лайф иншурэнс компани», лишь 37 процентов взрослых американцев занимались физическими упражнениями и спортом, 62 процента американцев имели лишний вес.

усилению внимания естественным методам оздоровления, как более эффективным и «рентабельным», среди которых ведущее место занял бег в сочетании с закаливанием, а также другие простейшие виды физических упражнений. Одновременно происходил пересмотр прежних представлений о характере питания в сторону отказа от чрезмерного потребления прежде всего жирной животной пищи, а также яиц и др., большего включения в рацион растительной пищи — овощей, фруктов, соков, злаков.

В основе поворота от лечения к профилактике в США лежал ряд причин.

Первая группа причин связана с финансовыми и экономическими затруднениями в стране. Длительное время правительство США было обеспокоено ростом инфляции в стране. В числе особенно быстро растущих расходов были и расходы на здравоохранение. Согласно американским источникам, за период с 1950 по 1980 год расходы на нужды здравоохранения возросли с 12 миллиардов до 229 миллиардов долларов. В 1978 году расходы на здравоохранение (185 миллиардов долларов) на 55 миллиардов долларов превышали расходы на оборону.

Но, несмотря на огромные затраты, положение со здоровьем населения США оставалось неблагоприятным. Росли заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых болезней, рака, диабета и других, что, естественно, отражалось на производительности труда и на прибылях частных и государственных предприятий.

Правящие круги США все больше стали увязывать неблагоприятное

Вторая группа причин поворота стратегического курса в политике здравоохранения США была вызвана растущим движением в стране за улучшение так называемого «качества жизни» (обозначает комплекс экономических, социальных, культурных и прочих факторов, определяющих в целом благосостояние человека), которое охватило и другие страны Запада. Этот термин впервые был использован в послании президента Джона Кеннеди конгрессу США в январе 1963 года. Наконец, правящие круги в США хотели использовать кампанию за массовое оздоровление также в политических целях, рассматривая ее как своего рода средство «морального сплочения» нации и на этой основе смягчения внутренних социальных противоречий.

Естественно, что в такой обстановке «рентабельность», дешевизна естественных методов оздоровления не могла не привлечь внимания американского правительства и государственных органов, ответственных за здоровье и физическое воспитание населения.

Еще в конце 50-х годов был создан Президентский Совет по физической готовности и спорту. Сам факт образования такого органа при главе государства говорил о том важном значении, которое решили придать физической подготовке в стране. Во главе Совета стояли люди, сами активно занимавшиеся спортом, — сначала Г. Хэмф-

ри, затем (в течение 11 лет) астронавт Джеймс Ловелл (член команды «Аполлона-8», облетевшего Луну), а с сентября 1978 года — бывший губернатор штата Нью-Мехико Дж. Аподака.

В функции Совета входила координация деятельности всех организаций, ассоциаций и компаний, связанных с физической культурой и спортом в стране, организация совместных с ними массовых оздоровительных мероприятий, издание книг и брошюр по этой тематике, обсуждение законопроектов о превентивной (профилактической) медицине и т. д.

Значение Совета стало возрастать с конца 60-х годов, когда в стране были объявлены национальные кампании против высокого кровяного давления, за снижение нервно-психических заболеваний, против курения и алкоголизма. Но особенно бурную деятельность Совет развернул с приходом к власти Дж. Картера, который с 1978 года сам начал заниматься бегом трусцой и отводить этому виду спорта ведущую роль в программах Совета. По инициативе Картера в 1978 году был переизб-

ран состав Совета, в который вошли 15 членов из числа крупнейших медицинских специалистов и консультантов по физической культуре и спорту. При назначении председателем Совета Дж. Аподака Картер прямо выразил надежду, что тот «будет активным агрессивным лидером».

На первой встрече с членами нового Совета Картер заверил их в своей поддержке и в том, что использует влияние своего кабинета для обеспечения поддержки Совета также федеральными департаментами и агентствами.

Какие отличительные особенности можно было выделить в организации оздоровительных мероприятий, проводимых под эгидой Совета, и каковы были их результаты?

Первое (как уже говорилось) — серьезный поворот к профилактике, основанный на применении естественных методов оздоровления — занятий бегом, физкультурой, велосипедным спортом, закаливанием.

Второе — осуществление этого поворота в политике здравоохранения по инициативе государства («сверху»), взявшего на себя ответственность за реализацию программы массового оздоровления населения естественными методами.

Третье — выявление главного звена — оздоровительного бега как оптимального, по расчетам Совета, варианта массовой оздоровительной деятельности, дающего в единицу

времени наибольший физиологический эффект и в то же время требующий минимальных финансовых затрат. Именно в нем наиболее полно реализуются ставшие, по существу, главным девизом слогана: «Бег — путь к здоровью». Это наиболее эффективный способ добиться здоровья с наименьшими расходами.

Второе — это после бега и ходьбы твердая езда на велосипеде. На 56-й сессии конгресса Картер подписал законопроект «О помощи наземному транспорту 1978 года», предусматривавший выделение 80 миллионов долларов для строительства велосипедных дорожек в течение 4 лет. Им был также подписан Национальный закон об энергетике, предусматривавший изучение велосипедного дела с целью развития всеобъемлющей программы по использованию велосипедного транспорта для экономии энергии в стране. По данным Совета за 1972—1976 годы американцы купили велосипедов на 10 миллионов штук больше, чем автомобилей.

Четвертое — масштабность. Совет осуществлял координацию са-

мых различных организаций, занимавшихся физической подготовкой и спортом. Он ставил задачей охватить физическими занятиями все слои населения, особенно деловые круги, а также молодежь. Например, стимулировал быстрый рост численного состава «Ассоциации американских директоров по физической готовности в промышленности и бизнесе» с 39 ее членов в 1975 году до более 700 в 1978 году.

На первом заседании нового Совета в ноябре 1978 года было принято решение о том, чтобы Совет «со всей активностью содействовал организации советов по физической готовности к спорту при губернаторах всех 50 штатов страны». В пропаганду оздоровительных мероприятий были широко вовлечены пресса, радио, телевидение. В масштабах отдельных штатов и всей страны объявлялись специальные «дни» и «недели». Такого рода пропагандой занимались и крупные государственные деятели (губернаторы штатов, крупные города и т. д.). В 1978 году, например, губернатором штата Коннектикут Эдмундом Брауном с 4 по 11 июня была объявлена «Неделя физической подготовки», а мэр Нью-Йорка Кох объявил 13 сентября «Днем прогулочных урн Америки».

Пятое — целеустремленность и оперативность. Выбрав спортивно-оздоровительный бег как главный вид физической тренировки, Совет развернул активную организаци-

большой физиологиче-
т и в то же время тре-
мальных финансо-
инно в нем наиболее
у ставшие, по су-
дающим девизом сло-
иурга США Дж. Рич-
го мы добиваемся, так
его здоровья с наимень-
дами.

место после бега и ходь-
заняла езда на велосипе-
сессии конгресса Кар-
сал законопроект «О по-
емному транспорту 1978
дусматривавший выделе-
ллионов долларов для
таа велосипедных доро-
ние 4 лет. Им был также
«Национальный закон об
предусматривавший изуче-
спедного дела с целью
всеобъемлющей програм-
спользованию велосипедного
рта для экономии энергии в
По данным Совета за 1972—
дь американцы купили ве-
ов на 10 миллионов штук
чем автомобилей.

ртоз — масштабность. Со-
ществлял координацию са-

зличных организаций, зани-
ся физической подготовкой
том. Он ставил задачей охва-
изическими занятиями все
аселения, особенно деловые
а также молодежь. Например,
пировал быстрый рост чис-
го состава «Ассоциации аме-
ских директоров по физиче-
готовности в промышленности
есе» — с 39 ее членов в 1975
о более 700 в 1978 году.

первом заседании нового Со-
ноября 1978 года было при-
ешение о том, чтобы Совет
ей активностью содействовал
зации советов по физической
ости и спорту при губернато-
ех 50 штатов страны». В про-
у оздоровительных меро-
й были широко вовлечены
радио, телевидение. В мас-
отдельных штатов и всей
объявлялись специальные
и «недели». Такого рода про-
ой занимались и крупные го-
венные деятели (губернато-
атов, а крупные городов
). В 1979 году, например, гу-
ором штата Коннектикут Эл-
ассо ния с 4 по 11 июня
объявлялись «Неделя физиче-
дготовки», а мэр Нью-Йорка
ьявил 13 сентября «Днем
чных туров Америки».

е — целеустремленность и
ивность. Выбрав спортивно-
вительный бег как главный
изической трени-
звернул активную организа-

торскую работу по обеспечению
массового участия населения в про-
бегах. С этой целью в ряде наибо-
лее распространенных неспециали-
зированных журналов («Юнайтед
Стейтс ньюс энд Уорлд рипорт» и
других) публиковались обращения к
читателям с призывом начать за-
ниматься бегом. Подобного рода
рекламу публиковали и другие орга-
низации вроде ассоциации с сим-
волическим названием «Голубой
крест и голубой щит», причем с
указанием точной суммы (до долла-
ра включительно) экономии в общих
государственных расходах на здра-
воохранение в результате занятий
оздоровительным бегом, с целью
поддержания патристического настр-
роения населения.

Наряду с этим на страницах
«ПКФФС ньюзлеттер» публикова-
лись объявления об имеющихся в
Совете бесплатных брошюрах-ин-
струкциях по бегу, причем подчер-
кивалось, что будут до тех пор сна-
бжать этими брошюрами всех же-
лающих, пока не исчезнет спрос на
них. Бесплатным был также прокат
фильма «Бегайте для себя», разъяс-
няющего причины, «почему бегом
занимаются выдающиеся врачи». В
Нью-Йорке открыли первые в стра-
не 12-недельные курсы для начи-
нающих бегунов в рамках общена-
циональной программы «Бег ради
жизни», организованной Советом
совместно с компанией по страхо-
ванию жизни.

Шестое — установка на долговре-
менное действие программ массовых
оздоровительных мероприятий с це-
лью сокращения расходов на здра-
воохранение. Согласно представлен-
ному в 1979 году Картером нацио-
нальному плану здравоохранения
предусматривалось снижение рас-
ходов на эти нужды к 1990 году бо-
лее чем на 10 процентов.

Седьмое — показ личного приме-
ра лидерами, чему придавалось осо-
бенно важное значение. Председа-
тель Совета Аподака использовал
личное увлечение бегом президента
Дж. Картера, «Если при своей заня-
тости он (Картер) найдет время для
бега трусцой и тенниса, этот факт
определенно окажет влияние на
жизнь других американцев». В свою
очередь, сам Аподак был заядлым
бегуном и теннисистом, участвовал
во многих массовых пробегах, в том
числе и в сверхмарафонских.

Наконец, восьмое — активное реа-
гирование населения на призывы
Совета, свидетельством чего были
беспрецедентные по массовости в
истории страны пробеги, в которых
участвовали одновременно многие
тысячи американцев, преимущест-
венно горожане, в том числе на
длинные и сверхдлинные дистанции
— от марафонской до сверхпробе-
гов в 2000 миль. Участвовали все —
дети, родители, домохозяйки, олим-
пийские чемпионы, пенсионеры без

ограничения возраста, с ними участ-
вовали и организаторы пробегов.

О растущем интересе американцев
к этому естественному виду оздо-
ровления говорило и большое число
заявок на изданные Советом бро-
шюры — инструкции. «Если вы ду-
маете, — писал «ПКФФС ньюзлет-
тер», — что интерес Америки к бе-
гу всего лишь преходящая прихоть,
то имейте в виду: заявок на бес-
платную брошюру в отделения Со-
вета ежедневно поступает более
1000». Показательно и то, что в
1978 году впервые книги о беге сре-
ди «бестселлеров» по тиражу опере-
дили книги о сексе. А журнал
«Юнайтед Стейтс ньюс энд Уорлд
рипорт» писал: «Никогда еще в аме-
риканской истории легкая атлетика
не была столь популярна среди
школьников. Свыше 4 миллионов
учеников средней школы занимают-
ся легкой атлетикой во внешколь-
ное время».

Из различного рода национальных
кампаний, объявленных Советом и
министерством здравоохранения, об-
разования и благосостояния (за здо-
ровый образ жизни, соблюдение
диеты и снижение веса, против
высокого кровяного давления, про-
тив курения и злоупотребления
алкоголем, за снижение нервно-
психических заболеваний), наиболь-
шие успехи были достигнуты кам-
панией против высокого кровяного
давления. По данным главного хи-
рурга Дж. Ричмонда, за 70-е годы
смертность от сердечно-сосудис-
тых заболеваний — главного «убий-
цы» в стране — сократилась почти
на 22 процента, а внезапная смерт-
ность от сердечных приступов — на
30 процентов.

Вместе с официальными прави-
ТЕЛЬСТВЕННЫМИ органами в кампанию
за оздоровление народа естест-
венными методами, за развертыва-
ние профилактики активно включи-
лась и определенная часть медицин-
ской общественности США. Пред-
ставителями этих кругов в начале
70-х годов в Нью-Йорке была соз-
дана бесприбыльная исследователь-
ская организация «Американский
фонд здоровья» (АФЗ), посвятив-
ший себя пропаганде профилактиче-
ской медицины. С 1972 года АФЗ
стал издавать печатный орган «Пре-
вентив медицина» («Превентивная
медицина») раз в два месяца. В
журнале публикуются статьи вид-
ных ученых и деятелей практической
медицины по вопросу предупреж-
дения различных заболеваний, в
том числе естественными методами.

Некоторые экономисты предпри-
няли попытки математически вычис-
лить «рентабельность» перехода от
лечения к профилактическим мето-
дам, в частности, сотрудник отдела
экономики здравоохранения Амери-
канского фонда здоровья М. Кри-
стайн. В его статье в журнале «Пре-

вентивная медицина» (1977, № 2)
приводились данные об убытках как
прямых, так и косвенных, которые
понесла страна в 1975 году от че-
рых наиболее распространенных бо-
лезней (высокого кровяного давле-
ния, рака толстого кишечника, куре-
ния и алкоголизма) и о возмож-
ной экономии средств в результате
принятия рекомендаций по профилакти-
ческой медицине. Число предотвраще-
ния этих болезней. Бег и физическая
ботана методология предотвращения
работан коэффициент «рентабельности» —
затраты.

а). Высокое кровяное давление.
Число больных в США — 20 милли-
онов человек. Общие годовые
убытки — 15,9 миллиарда долла-
ров. Ожидаемая годовая экономия
профилактики — 5,1 миллиарда дол-
ларов, или 8 миллиардов долларов.
Профилактические расходы со-
ставляются от 2 до 4 миллиардов дол-
ларов. Коэффициент рентабельности
— 4:1 или 2:1.

б). Рак толстого кишечника (вс-
рое место среди раковых заболе-
ваний в США, ежегодная смерт-
ность — 100 тысяч человек). Эко-
номия в результате перехода на сбалан-
сированную диету может быть
жизнь 17 тысяч человек. Экономия
от прямых убытков — 2,75 миллиарда
долларов, от косвенных — 950 милли-
ардов долларов.

в). Курение. Финансовые убытки
— 20,3 миллиарда долларов в год.
Возможная годовая экономия —
5,1 миллиарда долларов при сокра-
щении на профилактические меры
2,75 миллиарда долларов. Коэффи-
циент рентабельности — 1,8:1.

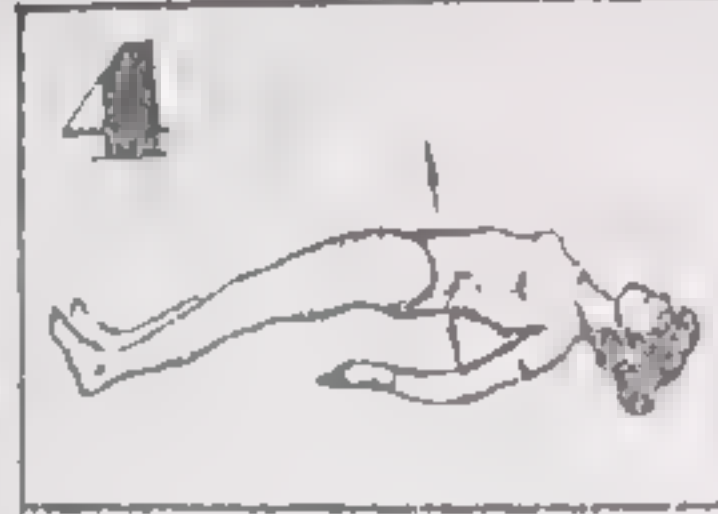
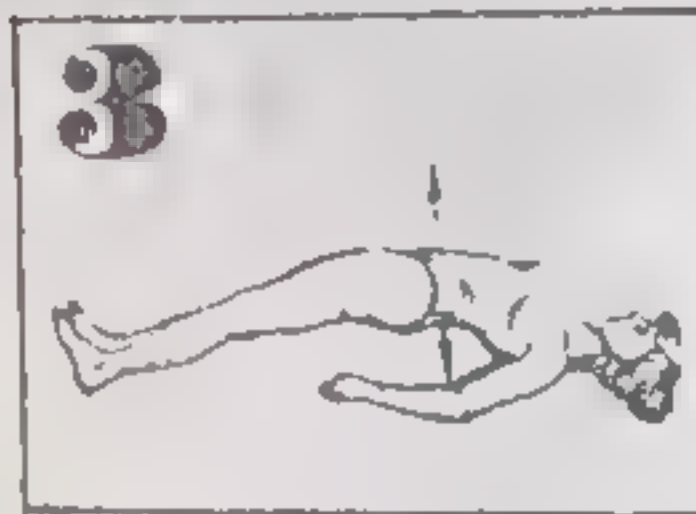
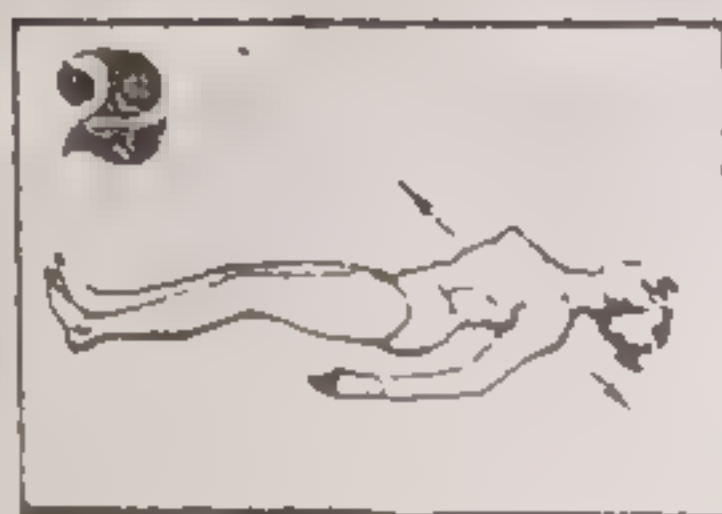
г). Алкоголизм. 9 процентов на-
селения США — алкоголики. 10
миллионов семей имели пьяных ч-
ноз. Из всех болезней алкого-
дороже всего обходился США: за
эти годовые убытки — 33,6 милли-
арда долларов. Ежегодные расходы
от реализации профилактиче-
ских мер борьбы с алкоголизмом со-
ставлялись в 20,2 миллиарда дол-
ларов, из которых 6 миллиардов дол-
ларов предназначались для про-
филактики, а 14 миллиардов долла-
ров должны составить чистую при-
быль. Коэффициент рентабельности
— 2,3:1.

Таким образом, делал вывод
Кристайн, «определенные виды пер-
вичной и вторичной профилактики
были бы очень выгодны. В некото-
рых областях мы должны затрачи-
вать больше на профилактику и
меньше на неотложное лечение». И
далее: «Вопрос не только в эконо-
мии денежных средств. Это вопрос
жизни и здоровья. Ответы на этот
вопрос выходят за пределы эконо-
мики и касаются характера нашего
общества, его ценностей и сущест-
вующей структуры, его главных ин-
ститутов».

Если вы найдете человека, у которого после 40 не болит спина, передайте ему наш горячий привет. Мало того, что позвоночник весьма хрупкий сосуд, он еще и очень важный господин, ответственный за ваше здоровье. И если остеохондроз не самая распространенная болезнь XX века, то назовите какую-нибудь другую, которая могла бы сравниться с ним.

В газете «Советский спорт» мы не однажды говорили об остеохондрозе и способах борьбы с ним. А сегодня хотели вам предложить что-то вроде йоги. Это упражнения вьетнамской оздоровительной системы ЗЫОНГ-ШИНЬ.

Вьетнамская йога против болей в спине



Их тринадцать, и все они предназначены в основном для лечения заболеваний позвоночника: будь то сутулость, остеохондроз или искривление позвоночника (лордоз, кифоз, сколиоз). Для лечения позвоночника положение лежа самое выгодное и экономичное. Оно снимает напряжение со всех участков позвоночного столба и создает благоприятные условия для активного воздействия на него в любой его части.

Обратите внимание на особенности дыхания: все четыре его фазы дыхания активны. Первая и вторая фазы — глубокий вдох и задержка. В третьей необходима активная помощь мышцами живота для осуществления выдоха, в четвертой задача сводится к удержанию передней стенки живота, поджатой в себя. Самая короткая фаза — четвертая. В отдельных случаях она может быть и опущена.

УПРАЖНЕНИЕ № 1 (РИС. 1, 2).

Лежа на спине с вытянутыми ногами, выгнуть вверх шею и грудь на глубоком вдохе, задержав в легких воздух, покачаться спиной из стороны в сторону 2—6 раз. Сильный выдох за счет сокращения передней стенки живота.

Активизирует циркуляцию энергии и крови в организме. Укрепляет мышцы спины и активизирует труднодоступные отделы позвоночника, уменьшая склеротические явления в них. Оказывает согревающее действие на область мышц шеи, затылка, верхней части спины. Эффективно при лечении ревматизма, суставов и гриппа. Способствует потовыделению.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 (РИС. 3)

Лежа на спине, опереться пятками и верхней частью спины в пол и, сделав вдох, прогнуться в пояснице. Задержав воздух на вдохе, покачать спи-

ной из стороны в сторону 2—6 раз, с каждым движением стараясь добрать в легкие еще немного воздуха.

Сильный выдох и энергичное втягивание живота. Задача: удалить максимально воздух из легких.

Дает хороший эффект при заболеваниях седалищного нерва. Избавляет от болей в спине. Помогает при ревматизме суставов. Оказывает согревающее и стимулирующее воздействие на поясничную область, ягодицы, заднюю часть ног. Упражнение способно вызывать потовыделение.

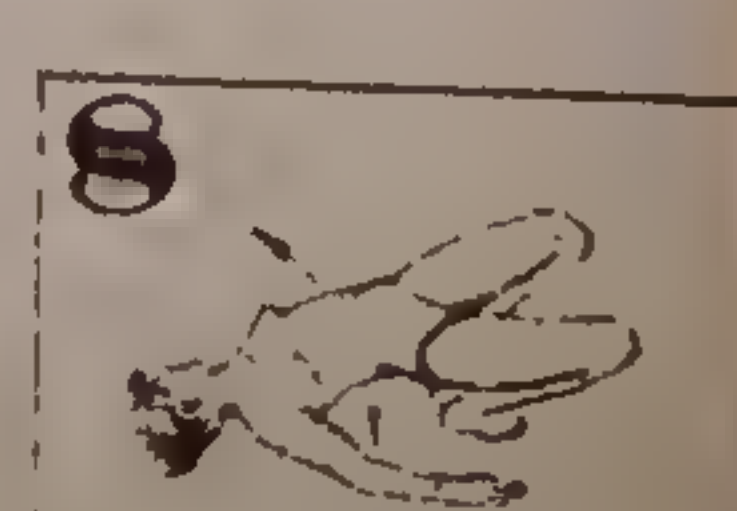
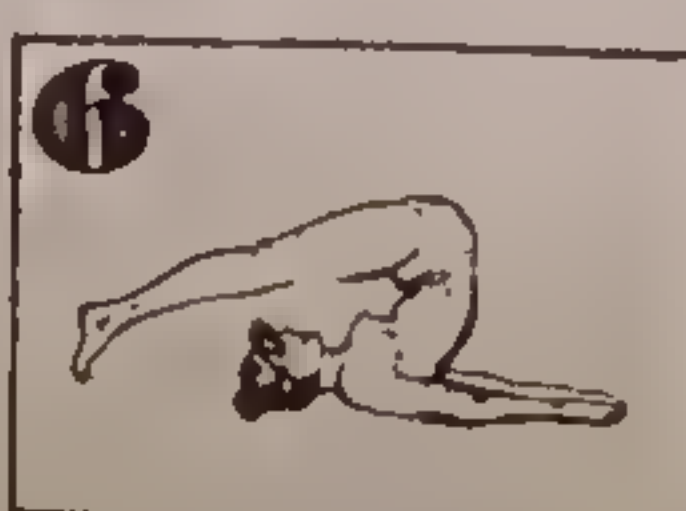
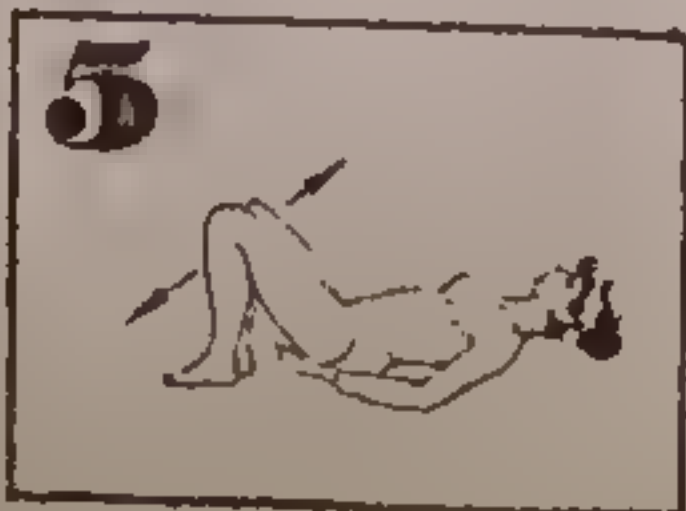
УПРАЖНЕНИЕ № 3 (РИС. 4).

Лежа на спине, затылком, локтями и пятками опереться о пол, сделав глубокий вдох и приподнять корпус, выгнув вверх живот и грудь. Задержав дыхание и 2—6 раз качнуться корпусом из стороны в сторону. Глубокий выдох с помощью передней стенки живота. Удержание поджатой стенки живота на выдохе.

Затормаживает склеротические процессы в организме. Снимает или значительно снижает уровень боли в области шеи, спины, нижних конечностей. Выправляет сутулость и укрепляет мышцы спины.

УПРАЖНЕНИЕ № 4 (РИС. 5).

Лечь на спину, ладони подложить под ягодицы. Ступни подтянуть к ягодицам, согнув для этого ноги в коленях. Глубокий вдох, задержать дыхание, одновременно разводя колени в стороны настолько это возможно. Удержать их в этом состоянии 1—2



Вы скажите, у кого в России ныне не болит спина? То приходится гнуть ее, то ее ломают...

Фото И. Уткина.

секунды, пытаюсь углубить вдох. Сделав 2—6 раз покачивания коленями к полу в одну и другую сторону, выдохнуть сильно воздух, помогая при этом прижиманием коленей к груди, после чего поставить ступни на пол.

Активизирует кровоток и движение энергии в самые отдаленные участки печени, селезенки, желудка, кишечника, женских половых органов, промежности. Устраняет боли в спине. Активизирует деятельность органов брюшной полости.

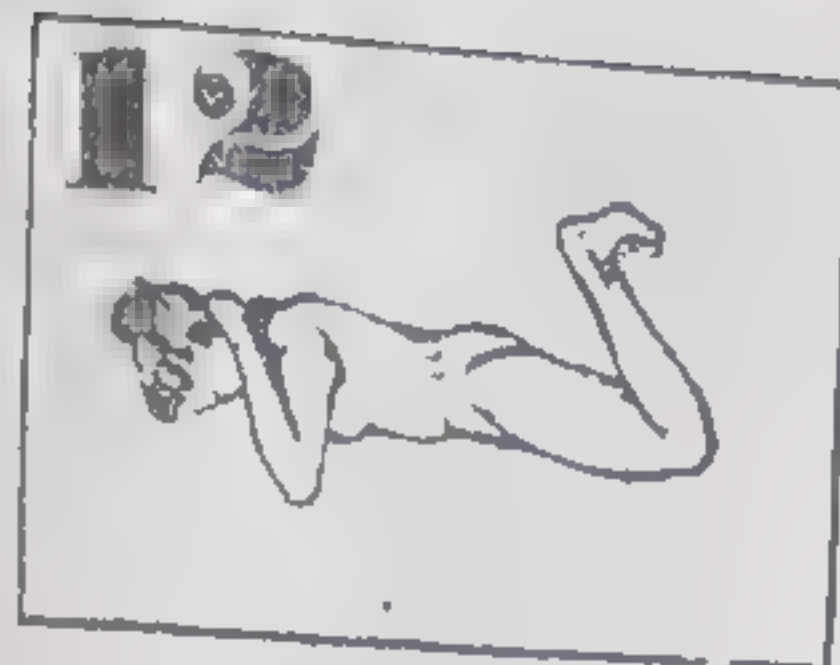
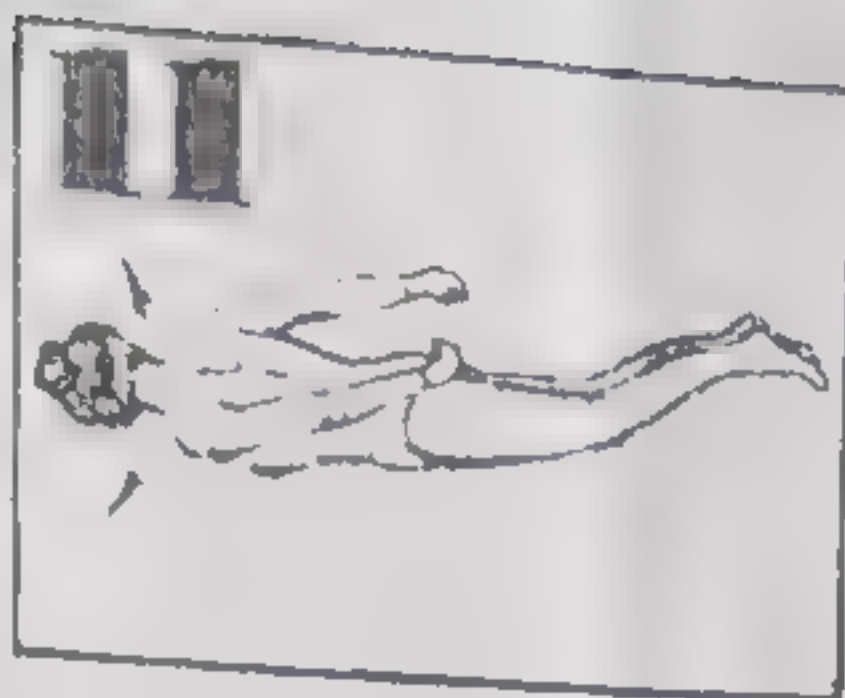
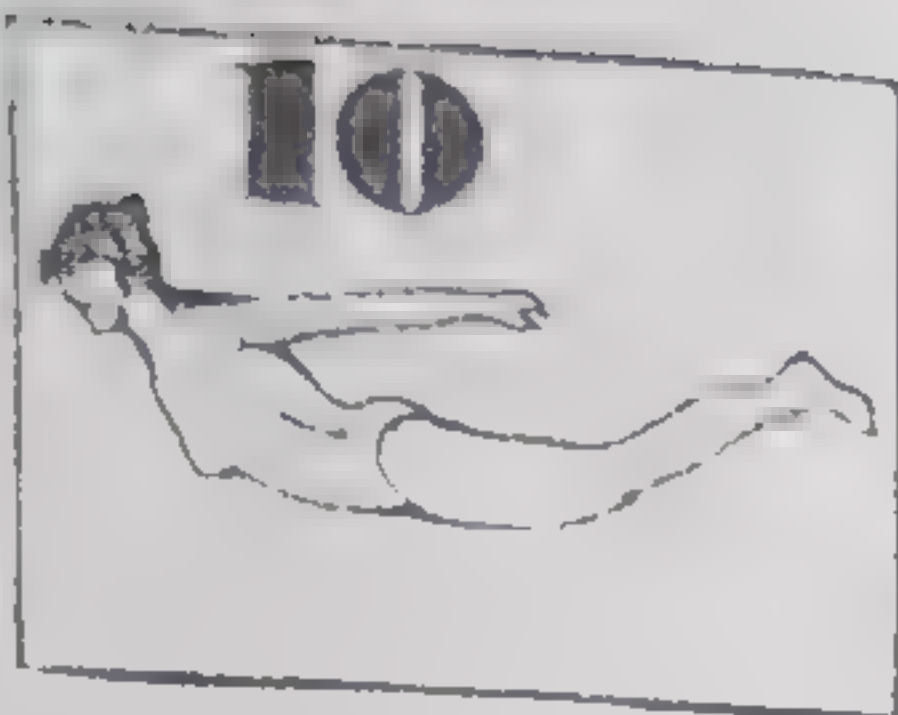
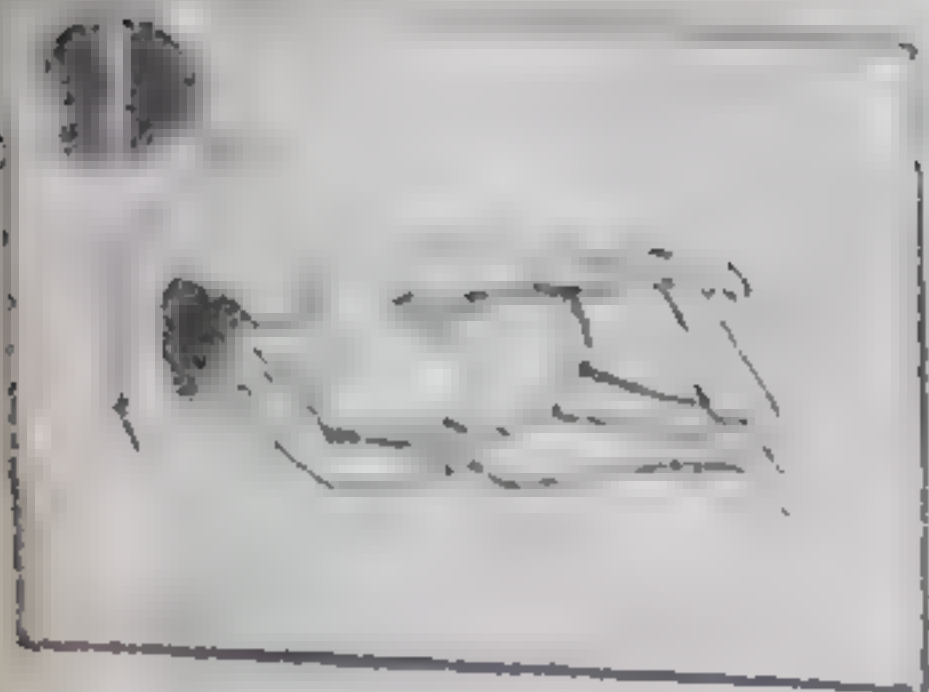
УПРАЖНЕНИЕ № 4 (вариант).

Лежа на спине, раздвинуть ноги на 40—50 см, согнуть колени и приподнять таз от пола. На вдохе, задержав в легких воздух, наклонять колени вовнутрь к полу поочередно 2—6 раз, стараясь коснуться пола. Полный выдох, задержка на выдохе.

Дополнительно к основному, это упражнение положительно действует на мочевой пузырь и уменьшает потребность в ночном мочеиспускании.

УПРАЖНЕНИЕ № 5 (РИС. 6).

Лежа на спине, вытянуть ноги, руки расположить вдоль тела. На вдохе подвигать ноги, занести их за голову и коснуться пальцами пола как мож-



но дальше за головой. Задержать дыхание, подпереть себя согнутыми в локтях руками в области поясницы и покачать из стороны в сторону 2—6 раз. Выдох полный. Удерживать напряжение передней стенки живота.

Упражнение активно массирует внутренние органы. Усиливает приток крови и энергии к голове. Регулирует и стимулирует работу желез внутренней секреции, особенно щитовидной железы. Способствует активизации кровообращения в области шеи. Создает отток крови при геморрое. Тонизирует весь организм.

УПРАЖНЕНИЕ № 6 (РИС. 7, 8).

Лежа на спине, подтянуть сомкнутые ступни к ягодицам и развести колени в стороны. Руки вдоль туловища, слегка разведенные в стороны. Полный вдох, прогнуться в пояснице, упираясь локтями, ступнями ног и макушкой головы в пол, поднять таз. Задержав дыхание на вдохе, произвести 2—6 покачиваний корпусом из стороны в сторону. Сделав выдох усилием мышц живота. Повторите упражнение 1—3 раза.

Энергично массирует внутренние органы брюшной полости, устраняет боль в спине. Укрепляет мышцы поясницы и межпозвоночные связки. Укрепляет мышцы задней части бедер, боковых мышц туловища и живота. Способствует излечению женских болезней.

УПРАЖНЕНИЕ № 7 (РИС. 9).

Лежа на правом боку, подогнуть ноги. Правую ногу отставить назад и взять ее левой рукой за ступню. Ступню левой ноги поставить на колено правой, а коленом левой ноги коснуться пола. Правой рукой взяться за колено левой ноги. Делая глубокий вдох, одновременно повернуть шейные и грудные позвонки в противоположные стороны. Задержав дыхание на вдохе, 2—6 раз прогнуться в позвоночнике. Выдох сделать за счет напряжения мышц живота. Повторите упражнение 1—3 раза.

Активно стимулирует приток энергии, крови в печени и селезенке, являясь таким образом профилактическим и терапевтическим средством воздействия на работу этих органов. Активно воздействует на шейные позвонки, сухожилия, кровеносные сосуды, нервные ответвления, гортань. Предупреждает вывихи и ликвидирует боли в суставах шейного отдела.

УПРАЖНЕНИЕ № 8 (РИС. 10, 11).

Лежа на животе, выпрямить ноги и вытянуть руки вдоль туловища, кисти сжать в кулаки. На глубоком вдохе прогнуться в спине, приподняв и отведя назад голову и оторвав от пола как можно выше ноги. Руки отвести за спину в вытянутом положении. Задержать вдох и сделать 2—6 движений - поворотов: сначала на один бок, затем на другой, касаясь в каждом случае плечом пола. Произвести выдох за счет напряжения мышц живота. Повторите упражнение 1—3 раза.

Усиливает циркуляцию крови и энергии по меридианам в области позвоночника. Замедляет старение организма. Улучшает подвижность позвоночника. Восстанавливает истощенную нервную систему. Является профилактическим средством против гриппа. Активизирует все мышечные группы спины, ягодиц, бедер.

УПРАЖНЕНИЕ № 9 (РИС. 12, 13).

Лежа на животе, опереться локтями о пол, кисти рук положить на затылок, ноги согнуть в коленях и пятками стремиться коснуться ягодиц. На глубоком вдохе откинуть голову назад как можно дальше, напрячь мышцы живота, приподнять живот от пола и одновременно сильно прогнуться в пояснице.

Задержав дыхание на вдохе, проделать 2—6 движений головой из стороны в сторону. Сделав полный выдох. Повторите упражнение 1—3 раза.

Укрепляет внутренние органы брюшной полости. Устраняет боли в области спины. Способствует излечению ревматизма плечевых суставов. Укрепляет мышцы живота и спины, повышает подвижность позвоночника в его шейном и поясничном отделах.

УПРАЖНЕНИЕ № 10 (РИС. 14).

Лежа на животе, опереться руками в пол на уровне боков, направив пальцы рук в стороны. На глубоком вдохе выпрямить руки, прогнуть спину, откинуть голову назад. Задержав дыхание на вдохе, сделать 2—6 покачиваний корпусом и головой вперед—назад. Сделав глубокий, полный выдох и развернуть корпус и шею в правую сторону, стараясь увидеть пятку левой ноги. Сделав глубокий вдох и, задержав дыхание, произвести 2—6 покачиваний корпусом в левую сторону. Сделав полный выдох и продолжать смотреть на пятку левой ноги. Повторить движение в другую сторону.

ну из нейтрального положения. Повторите все упражнения 1—3 раза!

Упражнение нормализует циркуляцию энергии и крови в области шеи, спины, боковых участков тела. Усиливается приток крови к самым труднодоступным участкам печени, селезенки и легких. Облегчает рассасывание спаек в результате воспаления легких. Укрепляет мышцы спины, боковых участков корпуса, шеи.

УПРАЖНЕНИЕ № 11 (РИС. 15).

Сесть на пятки, наклонить корпус вперед, вытянув вперед руки и касаясь подбородком пола. На глубоком вдохе отвести голову назад, задержать хорошо дыхание и произвести 2—6 покачиваний верхней частью корпуса и головой. Сделайте выдох усилием мышц живота. Повторите упражнение 1—3 раза.

Упражнение активизирует деятельность щитовидной железы. Укрепляет мышцы шеи, затылка, плечевые суставы, вызывает приток крови к этим областям. Способствует излечению плечевых суставов от ревматизма.

УПРАЖНЕНИЕ № 12 (РИС. 16, 17).

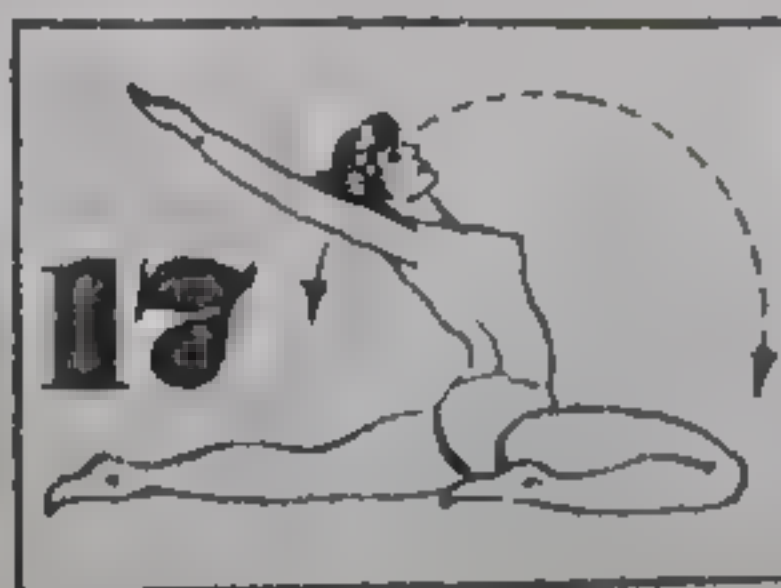
Сесть на пол на одну ногу, вытянув другую назад и опереться выпрямленными напряженными руками в пол. На вдохе поднять руки вверх и прогнуться хорошо в пояснице. Задержав дыхание в таком положении и сделать 2—6 покачиваний головой и корпусом вперед—назад. На сильном выдохе опустить руки вниз до пола. Сменить ноги и повторить упражнение. Повторите упражнение 1—3 раза.

Упражнение активизирует циркуляцию энергии в области спины. Является профилактическим при боли в спине. Укрепляет суставы позвоночника и мышцы спины и таза.

УПРАЖНЕНИЕ № 13 (РИС. 18).

Встать в колено-локтевую позу, касаясь лбом пола. После вдоха задержать дыхание и сделать 2—6 покачиваний тазом из стороны в сторону. Выдохнуть, напрягая мышцы живота. Повторите упражнение 5—10 раз.

Поза создает условия для снятия напряжения в межпозвоночных сочленениях. Предохраняет и оберегает от грыжи, геморроя. Стимулирует приток крови к голове. Эффективно при нервном истощении, так как стимулируется центральная нервная система. Желательно делать упражнение для обработки полного дыхания.



Рецепты по сезону

(Окончание.
Начало на 3-й стр.)

на огонь еще на полчаса. Затем в варево насыпать всевозможных трав — по 1 столовой ложке душицы, зверобоя, чабреца, цветков липы, ромашки. Плюс 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи и 1 десертную ложку травы, которую в народе называют Иван-да-Марья, а по-научному — это марьяник дубрав-

ный. Но и это еще не все. По такой же десертной ложке корня девясила и цветков лаванды. Все вместе взятое хорошо помешать и кипятить еще полчаса.

После всей этой «алхимии» дать составу отстояться 45 минут. И затем, не взбалтывая, аккуратно профильтровать через дуршлаг, покрытый сложенной в два слоя марлей. Отвар разлить по бутылкам, но при условии, что

они — из темного стекла. Хранить в холодильнике не больше недели. После этого срока бальзам теряет лечебные свойства, и нужно делать новый.

Пить его теплым по 4—6 раз в день за 30 минут до еды. Подходит бальзам всем, но дозы для разных людей — разные. Для младенцев, которым нет года, — по 1 чайной ложке за раз, но не в чистом виде, а как добавка к сокам. Для детей до 5 лет — 1 десертная ложка чистого отвара, до 10 лет — 1 столовая

ложка, до 16 — 1 столовая ложка. Взрослые коммандуют пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Конечно, достать ходимые для приготовления бальзама травы

в наше время. Что ж, без некоторых можно и обойтись. Лечебный эффект хоть и уменьшится, но не пропадет.

Вот такие проверенные годами средства. Те, кто в эту осеннюю ненастную погоду заболел, теперь могут проверить их на себе.

Заседание продолжается



Итак, любезные господа «белые вороны», наше заседание продолжается. И пусть не смущает вас то, что во многих письмах, в призывах «отзовитесь» будет часто встречаться обращение к газете «Советский спорт». Это понятно. Клуб родился в газете, встал в ней на ноги. Он и остался в ней. Просто наши заседания мы перенесли в другое, более просторное и светлое помещение.

Заседание продолжается. И у вас теперь будет новый адрес, то есть, в любом случае делайте на конверте пометку: вестник «ЗОЖ».

Помните, когда-то мы сетовали, что у нас скопились мешки ваших писем. То была правда, и их некуда было деть. Среди 5 миллионов читателей оказалось немало «белых ворон». Сейчас ряды их поредели. Многим газета не по карману. Но вестник «ЗОЖ» доступен вполне. Так, может, вместе начнем

борьбу за рост рядов «беловороньей» стаи читателей.

Много лет назад один чудак прислал в клуб «БВ» письмо, в котором предлагал — и весьма настойчиво — организовать партию «БВ». Мы тогда чуть не рухнули с перепуга со стульев. В ту пору в стране была только одна партия, и никаким иным быть не следовало. Но времена изменились. И тот человек, который показался нам тогда чудаком злым, сегодня представляется довольно милым.

А почему бы не быть такой партии, очень, скажем, похожей на партию «зеленых»? Свой печатный орган у нас уже есть. Дело остается за малым.

Выбросим и девиз: «Белые вороны» всех стран, соединяйтесь!».

А теперь кроме шуток. Ряды читателей газеты, действительно, поредели, и прежняя река писем превратилась в жалкий ручеек. Не забывайте писать нам. Нам и друг другу. Без этого работа клуба умрет сама собой.

И еще. Вы подписались на вестник, вы купили его. Сделайте так, чтобы подписались, ваш знакомый или друг, или сослуживец. Подписался бы или купил.

Это тоже часть нашей общей работы.

Администрация
клуба «БВ».

ОТЗОВИТЕСЬ!

Мне 25 лет. Веду здоровый образ жизни. Увлекаюсь биоэнергетикой, траволечением, бегом, каратэ. Но я лишь начинающая «белая ворона» и потому

пока одинок в своих интересах. Временами не хватает поддержки. Очень хочется иметь друзей-единомышленников. Пишите.

Адрес: 391588, Рязанская обл., Шацкий р-н, п/о Старогернеево, д. Сявель, Куренькову Николаю Викторовичу.

«Советский спорт» выписываю несколько лет. Всегда занималась физкультурой — плавание, шейпинг. Но — беда: оперировалась в онкологическом отделении. Сейчас необходимо восстановиться после операции. Посоветуйте, как это лучше сделать.

У меня двое детей, а лет всего 30. Буду ждать и надеяться.
Адрес: 167023, Сыктывкар, ул. Коммунистическая, д. 80, кв. 107. М-ой.

Мне 18 лет. Очень люблю спорт. Играю в баскетбол и в футбол. Занимаюсь атлетизмом. Веду здоровый образ жизни. Увлекаюсь музыкой. Очень хочется иметь единомышленников. Пишите.

Адрес: 480096, Алма-Ата, ул. Айтиева, д. 43, кв. 37. Дидару Артыгалиеву.

Диагноз — хронический гепатит. Дважды лежал в больнице, но улучшений нет. Если кто-то знает нетрадиционные методы лечения, напишите.

Адрес: 745118, Туркменистан, Балканский велаят, г. Небит-Даг, пос. Огланлы. Х. Тагандурдыеву.

Спортивный работник. Регулярно читаю «Советский спорт» и другие спортивные издания. Очень мало пишу о производственной гимнастике. Прошу откликнуться тех, кто так или иначе с ней связан. Напишем друг другу — поделимся опытом нашей работы.

Адрес: 428005, Чебоксары, ул. Гражданская, д. 77, спортклуб «Металлист». Тимофееву Ю. О.

Моей девочке 3 месяца. У нее сильный диатез на щечках. Обычно детей в этом возрасте начинают подкармливать, а я не могу это сделать — кормлю только грудью. Исключила из своего рациона все, кроме воды, хлеба, картофеля. Но стоит поесть борща или чего-нибудь красного, как у нее на щечках тут же высыпают красные прыщички. Приходится пеленать с руками, иначе она их расчесывает.

Заметила — на холоде ей лучше: краснота уменьшается, зуд проходит. Но не находится же постоянно на улице. Как закалять таких крох? Стали по вечерам выносить ее на балконе на 1—2 минуты, утром

и вечером обливаю холодной водой. Но как правильно обливать — с головой или лить воду только на плечики? Посоветуйте.

И еще. Если у кого-то есть сушеный лопух, поделитесь.

Адрес: 680014, Хабаровск, ДОС 49, кв. 105. Шестовой Юлии Николаевне.

Очень переживаю: сколько же у нас больных людей. Медицина зачастую бессильна. Моя соседка лежит в больнице. У нее язва мочевого пузыря — три года назад она облучилась. Может, кто-то знает, как избавиться от этого недуга.

Адрес: Тверская обл., г. Бологое, ул. Совхозная, д. 29, кв. 12. Коренновой Марии Андреевне.

Мы с братом стараемся вести здоровый образ жизни. Отказались от соли, сахара, не едим мяса. Раз в неделю голодаем по Бреггу. Стараемся придерживаться взглядов Шелтона на раздельное питание.

У меня дочь. Ей 2 года. Не даю ей соль, сахар, сливочное масло. Стараюсь не давать и мяса. Физически и умственно она совершенно нормальный ребенок. Но знакомые медики пугают — говорят, что вырастет с большим сердцем.

Среди моих знакомых нет вегетарианцев. Книжки на эту тему только для взрослых. Может быть, кто-нибудь даст советы относительно детского вегетарианства.

Адрес: 353907, Новороссийск, ул. Московская, д. 3, кв. 19. Кадубиной Марине Георгиевне.

Мне 16 лет. Стараюсь вести здоровый образ жизни. Не пью, не курю. Занимаюсь ушу.

А пишу вот почему: у меня искривлен позвоночник. Лопатки сильно выпирают. Это портит фигуру. Подскажите, что делать, чтобы исправить дефект и возможно ли это?

Адрес: 678623, Якутская-Саха, Усть-Майский р-н, п. Эльдикан, ул. Лермонтова, д. 7/2. Александрю Коваль.

Регулярно читала «Советский спорт». К сожалению, сейчас жители Эстонии лишены этой возможности. Но вера в добрых людей осталась. Помогите!

У моего отца полипоз носовых пазух. Затруднено дыхание, не может спать. С каждой операцией ему все



Гульчатай, покажи личико

Показали. А вообще это армрестлинг — борьба на руках.
Фото А. Федорова.

хуже: на месте удаленных полипов вырастают новые. Операции приходится делать все чаще. Применение чистотела и календулы (промывания и приемы внутрь) эффекта не дали. Что делать? Медики разводят руками, но нельзя же бездействовать. Мой папа симпатичный, спортивный, подтянутый. Ему 56 лет. Помогите, «белые вороны»!

Адрес: ЕЕ 200. Эстония, г. Нарва, ул. Кренгольми, д. 44, кв. 40. Ольге Алексеевой.

Для моей мамы срочно нужны семена сельдерея. Может, у кого-то есть семена или есть возможность их купить? Пришлите, пожалуйста. Мы все оплатим. Если кто-то знает способы лечения амилайдоза почек, напишите.

Адрес: 623750. Свердловская обл., г. Артемовский, ул. 8 Марта, д. 62, кв. 13. Платоновой Ольге Николаевне.

Мне 32 года. Страдаю от одиночества. Мечтаю найти друзей по переписке, забыть о депрессии, вернуться к радости.

Писать прошу тех, кому тоже нелегко, кто нуждается в поддержке и в добрых словах.

Не пью. Но здоровье у меня неважное. Достаточно зависю от сигарет. Пишите, пожалуйста.

Адрес: 260533. Украина. Житомирская обл., Новгород-Волынский р-н, д. Малая Анастасьевка. Алексею Лопатюку.

Через клуб «БВ» хочется найти друзей, которые бы не оставили в беде «ворону», оставшую от стаи.

Мне 40 лет. Два сына — 16 и 18 лет. Старший уходит в армию. Поддержите меня!

Адрес: 160034. Вологда, ул. Костромская, д. 12 «В».

кв. 35. Невзорова Вера Борисовна.

Я сейчас полубелая, полужелтая, но стремлюсь быть «белой вороной». Я ищу единомышленника, одинокого человека (мужчина или женщина), который ведет здоровый образ жизни, знаком с уринотерапией, с игло-пунктурной терапией, с дыханием по Бутейко, который помог бы мне стать настоящей «белой вороной». Хотелось бы, чтобы этот человек любил людей и детей, и мог бы приютить меня у себя пожизненно. Я инвалид II группы, мне 61 год.

Адрес: 220136, г. Минск,

ул. Одинцова, д. 71, корп. 3, кв. 64. Бережная В. В.

«Белые вороны», вы моя последняя надежда в наше смутное время. Мне 22 года. Сыну 2,5 года. Очень хочется с помощью клуба «БВ» найти новых друзей, способных понять и помочь в трудную минуту.

Сама я сторонник здорового образа жизни и сына тоже стараюсь приучать к этому. Вы моя последняя надежда.

Адрес: 430032, г. Волгоград, поселок Веселая балка, д. 3 «А», кв. 4. Наташа.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

А репейник-то полезная штука

Мне 64, «Советский спорт» выписываю три года из-за 2-й странички, откуда взяла много ценных и полезных советов на вооружение. Веду здоровый образ жизни. Летом работаю на «фазенде».

Нередко нахожу в газете просьбы людей поделиться опытом лечения остеохондроза. Захотелось откликнуться.

Лет 20 назад врачи поставили мне диагноз: шейно-грудной остеохондроз позвоночника. Назначили лечение: уколы, массаж. После всех процедур болезнь отступила, но зимой я сильно переохладилась и боли возобновились, да еще такие, что я самостоятельно не могла подняться с постели. К счастью, родственница посоветовала мне народное средство, которое очень помогло.

Надо выкопать корень репейника (лопуха) в то время, когда сажают картошку, или осенью, когда ее копают. Корень хорошо промыть, не очищая верхнюю пленку, и пропустить через мясорубку или натереть на терке. Этой массой наполнить бутылку или банку, закрыть крышкой и залить ее доверху водкой, плотно закупорить и поставить на неделю в темное место. Через неделю получается настойка, по цвету похожая на коньяк. Вот из этой настойки я и делала компрессы. Намочу тряпочку, положу на позвоночник, сверху прикладываю полиэтиленовую пленку и обвязываю крепко полотенцем, а поверх еще и пуховым платком. С такой повязкой ложилась в постель на ночь. После 6—7 компрессов боли у меня прошли.

За все годы после лечения боль возвращалась два раза. Я сразу же делала компрессы (настойка хранится у меня постоянно), и боль отступала.

Кого заинтересует этот народный метод, попробуйте. Вдруг поможет?

Адрес: 454138, Челябинск, ул. Красного Урала, д. 15, кв. 120. Александре Егоровне Ушановой.

Мне за тридцать. Чувствую себя молодым. С детства люблю все игровые виды спорта. По сей день играю в футбол, бегаю кроссы, занимаюсь на турнике, принимаю холодный душ голодаю раз в неделю по П. Бреггу, мечтаю зимой купаться в проруби. Очень люблю природу и мечтаю путешествовать.

И все же считаю, что самое главное — это общение с людьми, близкими по духу. Многие гонятся за тряпками, увлекаются вином, табаком, едят, что попало, мало двигаются. К сожалению, рядом со мной нет людей, которые любят спорт, путешествия, природу.

Хочется встретить таких. Адрес: 623418, г. Каменск-Уральский, ул. К. Маркса, д. 38, кв. 3. Анатолию.

Постоянно читаю вашу газету. Люблю ее 2-ю страничку, где много полезных советов, особенно для больных, нуждающихся в помощи и поддержке.

Читаешь письма «белых ворон», и поднимается дух, и растет решимость для борьбы с болезнями.

Мне 26 лет. Но я уже сильно переболел, и почти целый год не выходил из квартиры. Нервы, повышенное давление... Но главное — я не падаю духом. Стараюсь поддерживать себя физическими упражнениями, следую многим вашим советам.

Адрес: 364062, Грозный, пр. Ленина, д. 127, кв. 14. Магоматов Саиду.

Мне 27. С 13 лет у меня начались перебои в сердце. После того, как меня лечили электротерапией. Давление начало подниматься... Короче, уже 13 лет у меня повышенное АД и постоянное нарушение ритма работы сердца.

Недавно пошел к врачу. Диагноз: тахикардия, изменение в сердечной мышце и перегрузка левого желудочка.

«Белые вороны», может кто-то из вас знает, что мне делать? Отзовитесь!

Адрес: 315300, Полтавская обл., г. Кременчуг, 317-69-1. Чернышеву Сергею.

Наша дочка очень болеет. У нее начинается астма. Летом ничего, а вот осенью приступы участились. Больно смотреть, как ребенок мучается.

«Белые вороны», поделитесь рецептами, своим опытом в лечении этой болезни.

Будем благодарны всем, кто нам напишет и хоть чем-то сможет помочь.

Адрес: 326240, Херсонская обл., г. Голая Пристань, ул. Ишатченко, д. 43, Циван В. А.

Мне очень нужны семена льна и болиголов.

Болиголов я хочу вырастить у себя на участке и помогать больным.

Адрес: 342300, Донецкая обл., г. Волноваха, ул. Пархоменко, д. 2 «А», кв. 12. Золотаревой Валентине Ивановне.

ОТЗОВИТЕСЬ!



ПОЧТА КЛУБА

Теперь я

читаю

и слышу

Пишет вам одна из постоянных читательниц клуба «БВ». Очень благодарна вам за чуткость и внимательность к нам, больным и морально подавленным людям.

Много полезных советов почерпнула я из вашего неиссякаемого колодца. Но главное: благодаря уринотерапии я, пройдя двухмесячный курс лечения, избавилась от болей в побитом позвоночнике, от судорог ног. Лучше стала видеть, хотя очки все же ношу. Улучшился также и слух. О положительных мелочах уже не говорю.

Окончательно и навсегда, думаю, избавилась от головных болей, которые мешали мне читать мужу газеты и журналы — он инвалид I группы по зрению. Теперь я спокойно читаю ему с небольшими перерывами в течение трех, а иногда четырех часов. Благодаря утреннему умыванию уриной глаза почти не утомляются, а это для нас очень важно. Муж и так с улыбкой говорит: «У нас одна пара глаз на двоих и их беречь надо». Спасибо от нас обоих большое.

И еще. Благодаря «белым воронам» я познакомилась с одной умной женщиной из Челябинска. Мы продолжаем переписку. Надеюсь и на встречу в недалеком будущем. Многим людям, адреса которых нахожу в рубрике «Отзовитесь», я посылаю советы, как могу подбадриваю их. Многие ведь совсем пали духом.

«Да, почти год каждое утро я умываюсь уриной. Окружа-

ющие говорят, что на вид я помолодела. По совету одного человека мы с мужем начали втирать урину в голову. Третий месяц раз в неделю проводим эту процедуру. Волосы стали гуще, пропала перхоть, у мужа на голове исчезли болячки. С помощью же урины на спине мужа ликвидировали жировик. Жировик иногда чуть-чуть набухает, но две-три примочки и воспаление проходит. А при первом воспалении три года назад пришлось обратиться к хирургу. Операция была не из приятных, да лотом еще перевязки.

Еще раз спасибо!

Адрес: 420015, Казань, ул. Жуковского, д. 7, кв. 7. Зубковой Нине Ивановне.

Ходьба —

это плюс

еще 10 лет

жизни

Сейчас часто говорят о пользе бега. Как много можно добиться в плане улучшения здоровья, если регулярно совершать пробежки. Да, это так. Но бег требует определенного времени, соответствующей одежды. А для ходьбы, к примеру, не нужно ни того, ни другого. Утром — на работу пешком, после работы пешком домой и перед сном — проминаж. При этом придерживайтесь трех условий: ходите легко, быстро и с приподнятыми плечами — это очень важно. Если идти тихо, как бы дремля на ходу, это не ходьба, а просто передвижение.

В день необходимо проходить не менее 5—7 км. Если же есть возможность пройти 15—20 км, сделайте это. Поверьте — ваше здоровье только выиграет. Если вам 40—50 лет, ходите со скоростью 6—7 км в час. Но это не предел. Учитесь ходить быстро.

Уверен, ходьба понравится вам. Появится ощущение легкости. Вам будет казаться, что вы не идете, а летите. И, совершенно естественно, у вас появится желание подниматься по лестнице бегом.

Неприятные ощущения, которые возникнут в начале занятий, пройдут, и после этого можно приступить к силовым упражнениям.

Мы обязаны быть здоровыми, чтобы не быть балластом в обществе и обузой в семье. Но заниматься своим здоровьем надо не тогда, когда выходишь на пенсию, и кажется, что будет хватать времени на все. Не надо ждать, когда появится живот и ты будешь похож на тумбу, когда сам не в состоянии будешь обуться или обслужить себя. Не отнимайте у себя же 7—10 лет жизни.

Мне 49 лет. Спортом занимаюсь 1,5 года. Сейчас очень жалею о том, что не начал раньше — лет 30 назад. Спиртных напитков я не употребляю, не курю последние 18 лет. Все это, поверьте, не так просто. Ибо в нашем обществе, зараженном алко-

гольной чумой, постоянно слышишь насмешку, укоры в том плане, что ты якобы лечился, «зашился».

Благодаря же занятиям, в частности, ходьбе и упражнениям с гирей, я достиг идеального веса. Могу выжать одной рукой гирю весом 32 кг не менее 16 раз (полтора года назад такая цель была поставлена с гирей весом 16 кг).

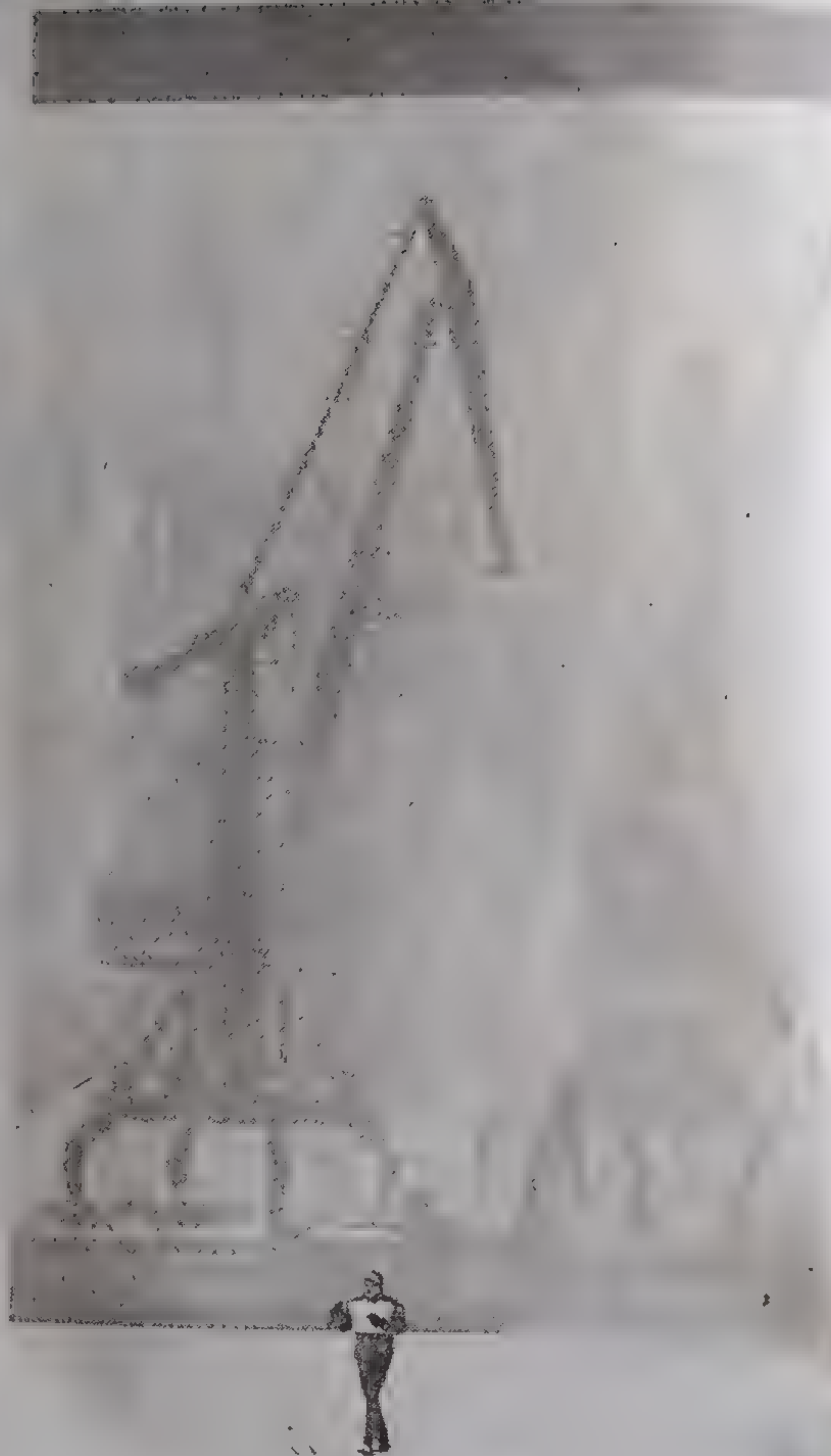
Во всем этом на последнюю роль сыграл «Советский спорт». Рассказы о мужественных людях, которые победили болезни, помогли многое понять. Именно газета научила меня, как избавиться от недугов и болезней благодаря спорту.

С удовольствием отвечу на все письма.

Адрес: 263025, г. Луцк, ул. Маяковского, д. 6/10. Бортихи А. И.

Экологический стриптиз. Только «белые вороны» такое и выдержат.

Фото И. Уткина.



Прочь, ангина!

Некоторые читатели просят советов, как победить ангину. С этой болезнью я очень хорошо знаком. Запомнил ее на всю жизнь.

В 1972 году за весну-осень я раз восемь переболел ангиной. Даже согласился на операцию — гланды удалить. Случайно встретил знакомую, которая дала мне совет, как избавиться от этой болезни. Предлагаю его вам. Не бойтесь. Способ надежный.

Купите керосин. Разогрейте его, смочите им ткань, обмотайте шею. Сверху положите еще шерстяную ткань или шарф. Полежите так или посидите — сколько можете выдержать. Предупреждаю, будут покалывания, ощущение такое, будто подключили ток.

У меня после одного такого сеанса уже никогда не было ангины. Попробуйте. Единственно, я не уверен, что этот способ подходит детям. В этом случае лучше посоветоваться с врачом.

Адрес: 606130, Нижегородская обл., г. Павлово, ул. Коммунистическая, д. 19, кв. 46. Окомелкову Григорию Алексеевичу.

Чудо-браслет

Наша печально известная петербургская погода, возрастающие нагрузки и стрессы делают свое дело. У меня начало подниматься давление, болеть голова, я стала раздражительной. Мимо аптеки уже не прохожу.

Но вот однажды купила себе магнитный браслет. И произошло чудо! Все болячки мигом прошли.

Первое время наблюдала интересные ощущения. Чувствовала — начинается головная боль. Одеваю браслет. Боль нарастает, нарастает, потом на короткое время останавливается как бы в недоумении, и — исчезает. После того, как стала носить магнитный браслет, сердце перестало тревожиться, повысилась работоспособность, выносливость.

Срок магнитной индукции рассчитан на 10 лет. Значит, 10 лет я не буду употреблять таблетки и сохраню светлую голову. А потом куплю новый браслет.

Думаю, что у многих такие же проблемы. Поэтому и делюсь опытом.

Адрес: 189620, С.-Петербург, г. Пушкин, б-р А. Толстого, д. 22, кв. 78. Логвиной Т. И.

Веточка в зубах

Много полезных и нужных советов читаю я на 2-й страничке «Советского спорта». Использую их в жизни. Недавно прочитала письмо одного из читателей, который просил дать совет для лечения парадонтоза.

Я знаю специальную гимнастику. Всего три упражнения: 1. Покусывать веточку сверху-вниз (первое время очень осторожно).

2. Спустя две-три недели добавить второе упражнение: крепко зажав веточку передними зубами, двигать челюстями поочередно вперед-назад и вправо-влево.

3. Еще через месяц можно приступить к третьему упражнению: крепко держа один конец веточки рукой, а другой зубами, тянуть веточку, стараясь как бы оторвать от нее кусочек.

Вначале будет больно, но когда натренируетесь, даже приятно.

Попробуйте. Мне лично эти нехитрые упражнения помогли.

Адрес: 404130, Волжский, Волгоградская обл., ул. Ленина, д. 51, кв. 10. Цурпаловой В. А.

НЕЗНАКОМЕЦ ПО ИМЕНИ «Н»

В азбуке витаминов — А, В, С, и т. д. есть буква Н. Случайно или нет, но с этой буквы начинаются такие слова, как «неизвестный», «незнакомец». И именно таков витамин Н. Странно, что Н до сих пор относится к числу самых неизученных витаминов. Установлена его важная роль в процессах роста человека и усвоения жиров, углеводов, белков. Знают, что содержится Н в печени, яичном желтке, дрожжах и зеленых овощах. И все же из-за скудости информации о механизме его воздействия этот витамин продолжает оставаться незнакомцем по имени «Н».

ДАЖЕ НАУКА ЗАПУТАЛАСЬ

По всем свидетельствам экспертов, болезни сердца прямо связаны с переизбытком. Но вот во Франции любят поесть, а сердечно-сосудистых болезней в одинаковых возрастных группах значительно меньше, чем, скажем, в аскетической Англии. И это, конечно, находится в явном противоречии с мнением экспертов по питанию. Но факт остается фактом: французы в 5 раз более стойки к болезням коронарной системы, чем англичане.

Популярная парижская «Фигаро» рискнула раскрыть один из важных секретов современной Франции. Дело не в том, сколько едят французы. А в том, что едят. Любят выпить — но виноградное вино повышает уровень «хорошего» холестерина. Без всяких предрассудков потребляют огромные количества лука и чеснока, — а острые приправы, оказывается, положительно воздействуют на свертываемость крови. В меню у французов уйма свежих, вареных овощей — а это масса витаминов.

Так что не все научные правила годятся для объяснения реальной жизни.

В РЕЦЕПТЕ — МУЗЫКА

Американский журнал «Новости науки» сообщает интересный факт. У астматиков, которые регулярно занимаются физическими упражнениями под музыку, определенно улучшается как общее состояние, так и легочная функция.

45 минут занятий дважды в неделю упражнениями под музыку для укрепления межреберных мышц и диафрагмы, играющих важную роль при дыхании, хотя и не изменяют емкость легких, но значительно повышают уровень их вентиляции.

Помимо физиологического действия срабатывает и психологический эффект. Научившись пользоваться при дыхании мышцами, которые астматики обычно не использовали, люди почувствовали себя увереннее. Многие решили попробовать заняться спортом посерьезнее. Особенно рекомендуемые виды — теннис, плавание.

АСПИРИН ОТ ИНФАРКТА

Ученые доказали, что аспирин уменьшает вероятность инфаркта или инсульта. Но до недавнего времени считалось, что профилактические дозы этого лекарства необходимы довольно большие — от трехсот до полутора тысяч миллиграммов ежедневно.

И вот голландские врачи установили, что хороший эффект дают и малые дозы аспирина — всего лишь 30 мг в день. Так что совсем не обязательно глотать аспирин пригоршнями.

Правда, как сообщает агентство Рейтер, аспирин при приеме в малых количествах начинает оказывать свое действие лишь через несколько дней. Поэтому первоначальная доза должна быть, как минимум, 120 мг. А уж потом ее можно уменьшать.

БОРЬБА ЗА СЕБЯ В ОДИНОЧКУ

Судя по исследованиям американского Национального института здорового образа жизни, отсутствие физической подготовленности вызывает у пожилых не только потерю способности к самообслуживанию, но и влечет огромные затраты на медикаменты. По мнению американских специалистов, основные причины, по которым отправляют пожилых в дома для престарелых — сердечно-сосудистые заболевания, переломы нижних конечностей, инфаркты и артриты. Эти беды можно предотвратить с помощью физических упражнений. По данным журнала «Джоперд», после 30—35 лет аэробная выносливость снижается каждый год на 1 процент, а мышечная масса за десятилетие сокращается на 3—6 процентов. Оставаясь активными, можно приостановить это снижение. Хотя сложнее развивать силу в 60 лет, исследования показывают, что этого можно добиться и в 90. Институт аэробных исследований Далласа продолжает работу, рассчитанную на 5 лет, по изучению влияния силы и гибкости на здоровье и функции организма.

ВОПРОС: Знаю, что у нас в стране по официальной статистике, средняя продолжительность жизни у мужчин — 65 лет, у женщин — чуть больше. А когда читаешь разные популярные книжки, получается, будто человек может жить дольше — до 120—140 лет. На чем основаны эти фантазии?

ОТВЕТ: Это вовсе не фантазии. Среди множества теорий и расчетов, касающихся продолжительности жизни человека, наиболее правдоподобным представляется соотношение времени достижения половой зрелости к общей продолжительности жизни. Биологи давно обратили внимание на тот факт, что период от рождения животного до достижения им половой зрелости составляет от 1/7 до 1/14 части от общей продолжительности жизни. Если человек достигает половой зрелости где-то к 18 годам, то нетрудно подсчитать, что по общим биологическим законам природы он может жить 120—140 лет.

ВОПРОС: Слышал, что прежде одним из популярных способов лечения болезней были заговоры. Не могли бы вы привести какие-то тексты?

ОТВЕТ: С текстами нет проблем. А вот будет ли действие? На всякий случай предлагаем заговор от зубной боли. Для этого применяется осиновый сучок. Над ним и читают трижды заговор. Трижды, не перепутайте. «На море, на океане, на острове на Буяне стоят высокие три дерева, под теми деревьями лежит заяц; переселись ты, зубная боль, к тому зайцу».

После этого осиновый сучок прикладывают к больному зубу. И так, попробуйте. Нам самим интересно, что получится.

● Две грации. Но не знаменитого скульптора Антонио Кановы, а нашего фотокорреспондента Александра Черных. Ах, да, простите, у Кановы было «Три грации».

● Чукотские мотивы. Сеанс медитации.

● Чудак среди чудаков, или яростный борец против остеохондроза.

Фото И. Уткина.

Фото А. Федорова.

Напоминаем, друзья! Это не заговор, а способ оказания помощи в распространении информации, откликнитесь. Если телефоны и координаты на первой странице «Разговора для вас». Не ленитесь. Внесите конверт или посылите.



ДЕКАБРЬ 1932 г.

№ 2

ВЕСТИКИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



● Михаил Котляров: встреча через четыре года.

● Герберт Шелтон: когда и сколько есть

● Фаек Бириа: йога для всех

РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

Фото А. Федорова

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Но вот подоспел и второй наш выпуск. На мой взгляд, вполне интересный. Тут вам и Михаил Михайлович Котляров в ореоле своего 88-летия — сильный, красивый и совсем молодой. Тут и мудрый Герберт Шелтон с советами, к которым стоит прислушаться. Ясно: они не все приемлемы для избалованного причудами кухни современного человека, но усвоив их, вы будете хотя бы как минимум знать, что происходит внутри вас в результате трапезы.

Кстати, у Шелтона может удивить одна мысль: относительно самого объемного приема пищи на ночь. Прав он или нет... Скорее всего, прав. Любопытно, что и Котляров придерживается того же принципа. Словом, общепринятая медицинская рекомендация для желающих резко похудеть — не есть после 18 часов — похоже, не выдерживает критики.

И еще в выпуске йога. И мы предлагаем вам вместе с Фаеком Бирией и Еленой Федотовой начать занятия, ибо от йоги никому еще хуже не было. Ну и масса других различных советов, рекомендаций, рецептов.

Однако вот что беспокоит извечно. Когда американцу, пропагандисту здорового образа жизни говорят: делай для своего здоровья то-то и то-то

— американец делает. Когда то же самое говорят российскому гражданину, тот понимающе кивает головой, благодарит за добрые советы, но исповедовать продолжает тот же образ жизни, который исповедовал и до того. Так уж устроен наш народ. Теоретически как быть здоровым — он знает. Но когда дело доходит до практики, каждый найдет десяток причин, начиная от лени и кончая занятостью, дабы не претворять теорию в жизнь.

Тут буквально накануне нашего выпуска в редакцию пришел Лев Марков, президент Российской федерации спортивной медицины и главный врач московского военно-физкультурного диспансера № 1. Мы с ним как раз и говорили об этой странной совковой человеческой черте — почитать, знать, но не делать.

— Досадно, — подвел черту Лев Николаевич. — Природа наградила человека удивительной прочностью. Один американский ученый, скажем, провел эксперимент. Аж в 1912 году он взял сердце эмбриона человека, поместил его в соответствующую питательную среду, и это сердце безотказно работало до 1947 года, до тех пор, пока этот эксперимент ученому не надоел. Пока тот не почувствовал, что скорее он сам умрет, нежели

ли погибнет злосчастное сердце. То есть есть все возможности сохранять здоровье. Может быть, тебе придется такие выкладки зарубежников. Подъем на один марш лестничной клетки продлевает жизнь на 4 секунды. Не пользуйся лифтом и проживешь значительно дольше. И еще. Если бегать каждый день по 15 минут трусцой, то можно увеличить просвет магистральных кровеносных сосудов вдвое. Это означает вечно здоровую сердечно-сосудистую систему. Что такое 15 минут в обзорных сутках? Капля в море.

— Да уж, — соглашаюсь я. — Действительно просто. Вот бы взять да и ввести указом президента всем гражданам обязательную ежедневную 15-минутную нагрузку.

— Ты что, — деланно пугается Марков, — безработным меня хочешь оставить?

Нет, конечно же, не хочу. Да я и почти уверен, что безработным Лев Николаевич не останется, ибо так уж у нас заведено: как быть здоровым, знают все, но предпринимают для этого реальные меры, увы, немногие. Может, наши «ЗОЖ» повлияют.

А. КОРШУНОВ.

Очень может быть, что давних читателей «Советского спорта» материал о Михаиле Михайловиче Котлярове в первом выпуске вестника «ЗОЖ» в какой-то степени раздосадует. Читали, дескать, в газете четыре года назад. Правда, кусками, не весь сразу, но читали...

И верно — читали. Да я и сам признался, что встреча с героем состоялась довольно давно. Материал же понадобился прежде всего для того, чтобы перекинуть мостик от той поры к дням нынешним — рассказать, как и в чем изменился Котляров. Жив ли вообще. Тогда ему, если помните, было 84, сейчас — 88. Согласитесь: в рамках этих временных измерений человеческой жизни каждый прожитый год следует, как на войне, принимать за два, а то и за все три.

Из сказанного вовсе не значит, что я не видел Котлярова четыре года. Нет, встречались и нередко — особенно на соревнованиях. Но поговорить основательно не приходилось. Тут же вдруг он сам пришел в редакцию.

Михаил КОТЛЯРОВ:

Встреча через четыре года

— А вы, молодой человек, хорошо выглядите, — почти прокричал он своим зычным голосом с порога.

В ответ на «молодого человека» я скептически хмыкнул: мне вот-вот стукнет шестьдесят, но вслух дипломатично произнес:

— Вашими молитвами, Михаил Михайлович, вашими молитвами.

— Ага, — обрадовался Котляров и тут же, сокрушительно переходя на «ты», в сугубо приказной форме предложил:

— А ну, давай поборемся. Я что-то заблел в том плане, что, мол, «знаю — вы крепкий мужик». Но Михаил Михайлович или Мих Мих, как зову его я про себя, вцепился в мою руку, выдернул из-за рабочего стола, и вот я уже стою на середине кабинета, боком к Котлярову, упираясь ступней в его ступню, и правая его рука, как клешня, сжимает мою.

— Че делать-то? — игрово спрашиваю я, подчеркивая, что не принимаю вызов всерьез.

— А вот попробуй меня потеснить. — задорно кричит он, и я, ощущая, как вдруг напрягается его сухощавое тело, превращаясь в стальную пружину.

Какое-то подобие спортивной злости просыпается и во мне, я пытаюсь сопротивляться, но куда там

— Мих Мих теснит меня, заставляет сделать шаг назад и ликует, как мальчишка.

— Давай еще раз, — предлагает он.

— Нет, нет, хватит, — говорю я, думая: откуда, черт возьми, в теле 88-летнего человека такая сила?

Словно угадав мои мысли, Котляров говорит:

— Ты знаешь, а я тут в апреле с лекцией в тюрьме строгого режима выступал. Спрашиваю осужденных: «Кто считает себя сильным, поднимите руку...». Один вызвался. Я его, как тебя, поборо, а потом час читал лекцию. Знаешь, как в конце аплодировали?... А в августе в Клайпеде в храме русских святых я исповедовался и причастился. Так священник показал меня прихожанам и дал слово. И я говорил.

Котляров вдруг заливается смехом.

— Представляешь, а... в апреле — в тюрьме, в августе — в церкви. Вот жизнь...

И снова серьезно:

— Мы одной ногой в XXI веке. Надо ж достойно войти в него... Писать, наверное, будешь? — вопросительно смотрит на меня Котляров.

— Буду, — кивал я головой, толком еще не зная, о чем писать: все вроде написал четыре года назад (материал опубликован в первом выпуске вестника

«ЗОЖ» за ноябрь месяц. — прим. авт.).

— Ты обязательно отметь вот что, — Котляров на минуту задумывается. — Человек должен жить долго и при этом оставаться в строю. Не коптить небо, а быть здоровым и деятельным. Для этого должна идти постоянная реконструкция организма на клеточном уровне. Мы же созданы из клеток, понимаешь. Нужно, чтобы клетки получали все необходимые для нормального функционирования вещества и регулярно обновлялись. Вот

смотри — я... Ты же знаешь мою историю. Я в 64 года еле ходил. Ты сейчас обхохочешься. Один журналист обо мне книжку написал.

Мих Мих лезет в сумку и достает тоненькую брошюрку. Называется она «Молодость на девятом десятке». На обложке с передней стороны фотография Мих Мих, на которой он зимой в одних трусиках и майке расправляется с 24-килограммовой гирей. На подписи значится: «М. Котляров, 88 лет, гиря 24 кг, температура — 24 градуса». На задней стороне обложки портрет Котлярова — старца болезненного вида и тоже подпись: «А таким М. Котляров был в 64 года».

— Ты представляешь, — кричит Котляров, — работяги в типографии перепутали. Подпись с задней обложки поставили на переднюю. У меня даже экземпляр сохранился.

Он вытаскивает еще одну книжечку, на которой действительно Котляров с гирей назван 64-летним, а то, что 64-летний действительно, судя по подписи, имеет сегодняшние 88 лет.

— Ты же знаешь мою историю, — продолжает Котляров, расхаживая, нет — почти бегая передо мной, по комнате. — Задайся теперь вопросом, и пусть другие зададутся: каким образом,

независимо от состояния экологии, социальных потрясений, экономических трудностей, бывший безнадежно больной, вот уже четверть века не знает дороги ни в больницы, ни в поликлиники, ни в аптеки.

Мих Мих смотрит на меня торжественно.

— Ну, так вот и расскажите, каким образом, — говорю я.

В ответ Котляров протягивает мне бумаженцию с грифом «Министерство угольной промышленности, союз шахтострой, санаторий — профилакторий «Заполярье» комбината «Печор-шахтострой».

— Меня каждый год шахтеры — я же бывший шахтер — приглашают в Воркуту. Читай, что врачи профилактория пишут:

Я читаю:

«Ежедневно, невзирая на погоду, в пургу и стужу (в отдельные дни температура воздуха достигала 50 градусов по Цельсию) М. Котляров бегал без головного убора в одной майке и шортах, в носках и кроссовках по 10 километров. До пробежки он выполнял 45-минутную зарядку и самомассаж всего тела.

Надо отметить, что декабрь и начало января в Воркуте — самый тяжелый период года: наиболее низкая годовая температура воздуха, частые метели, пурги и самый короткий световой день. Между тем после закал-бега артериальное давление и пульс у М. Котлярова повышались лишь незначительно и на короткое время, а затем возвращались к обычным показателям — пульс 72 удара в минуту, артериальное давление 80/120 мм ртутного столба».

— Но это все беллетристика, — говорю я. — Читателям же важно знать, как вы пришли к своему здоровью. Давайте так: расскажем точно, что вы делали, например, сегодня, 13 октября (именно в этот день и состоялась встреча с Котляровым. — Прим. авт.).

— Сегодня, сегодня, — бормочет Котляров. — А у меня все записано.

Он достает что-то вроде тетрадошки.

— 13 октября. Вот, пожалуйста: первый снег, — читает он, — минус пять градусов, урина свежая, 100 г натошак.

— Не понял, — мрачно говорю я.

— А чего ж тут понимать-то? — удивляется Котляров. — Я давно пью по утрам урину, то есть собственную мочу, мил человек. Плюс втираю ее в голову. У меня же в 64 года уже площадка для посадки вертолетов образовалась. А сейчас где она?

В подтверждение своих слов Мих Мих трясет головой, увенчанной буйной седой шевелюрой.

— Так, так, — тяну я, — значит, вы принимаете урину. Раньше об этом вы мне не рассказывали.

— Не рассказывал, потому что стеснялся. А сейчас вижу: дело полезное. Если применять, конечно, в комплексе.

— Кстати, а как насчет запаха?

— Очень просто. Все зависит от того, что ты съел на ночь. Не ешь на ночь мяса, и никакого резкого запаха не будет.

Итак, я сижу за столом и читаю дневничок Котлярова за 13 октября: «Подъем в 8.30. Гимнастика — 8.40 — 9.45...».

— Расскажите поподробнее про свою гимнастику, — предлагаю я Котлярову.

— Можно, — соглашается Котляров. — Что самое трудное для человека, знаешь? Переходить из состояния в состояние. Трудно просыпаться. Всегда не хочется вставать. Всегда не хочется тренироваться. Не надо себя заставлять. Нужно научиться культурно преодолевать собственную лень, которая природой заложена в каждом из нас. Утром проснулся — улыбнись.

— Чему? — спрашиваю я. — Вон за окном жизнь какая.

— Да хотя бы тому, что тебя за ночь колесо не переехало... Затем заведите часы. Я специально держу у кровати будильник, который необходимо заводить. Наконец, посчитайте пульс. Это простенькие приемы, с помощью которых вы готовите себя к предстоящей деятельности. Не хочется вставать — и не надо. Я все первые упражнения выполняю в постели. Сначала я просто растираю ладонями и подушечками пальцев голову, уши, глаза, лицо. Примерно по 50 движений. Потом вытягиваюсь из всех сил во весь рост и лежу так минуты три. Потом принимаюсь за упражнение, которое называю «скручиванием». Скручиваю тело вправо, влево, встаю на колени, достаю пальцами рук пят-

ки, сажусь на пятки. Это все по 50 раз. Потом лежачь достаю коленями подбородка.

Где-то к этому времени во мне просыпается желание встать с постели. И дальше я проделываю комплекс стоя. Это те же «скручивания», наклоны вперед, назад и в стороны, «насос». В заключение под музыку танцую вальс. Пять минут. Перехожу на велотренажер. И затем отжимаюсь от пола 100 раз за несколько подходов. Вот смотри. У меня записано: «13 октября — 1170 движений плюс 5 минут — велотренажер, пять минут вальс и 100 отжиманий».

— «Скручивания», «насос»... Может, поподробнее объяснить читателям, что это такое? — предлагаю я.

— Нет смысла, — говорит Котляров. — Важна идея. Чтобы человек обязательно выполнял упражнения. Пусть самые элементарные, с которыми познакомился в детстве.

— Хорошо. Посмотрим, что дальше, — бормочу я, продолжая исследовать дневник. — Тут у вас написано — «палочный массаж». Вы продолжаете им пользоваться?

— А как же, а как же! — радуется Котляров. — Конечно, продолжаю. Палка — это самый удобный и эффективный снаряд. Я ею орудую и так, и эдак. Я ж тебе рассказывал. Добавь, тебе рассказывал. Добавь, добавь. Для мужиков палкой надо обязательно промассировать поясницу, бедра, их внутреннюю поверхность, промежность, тазовое дно. Такими толчками. Понимаешь, для чего?

— Угу, — хмыкаю я. — Вас что, все еще беспокоит проблема?

— А ты Антонину Николаевну спроси.

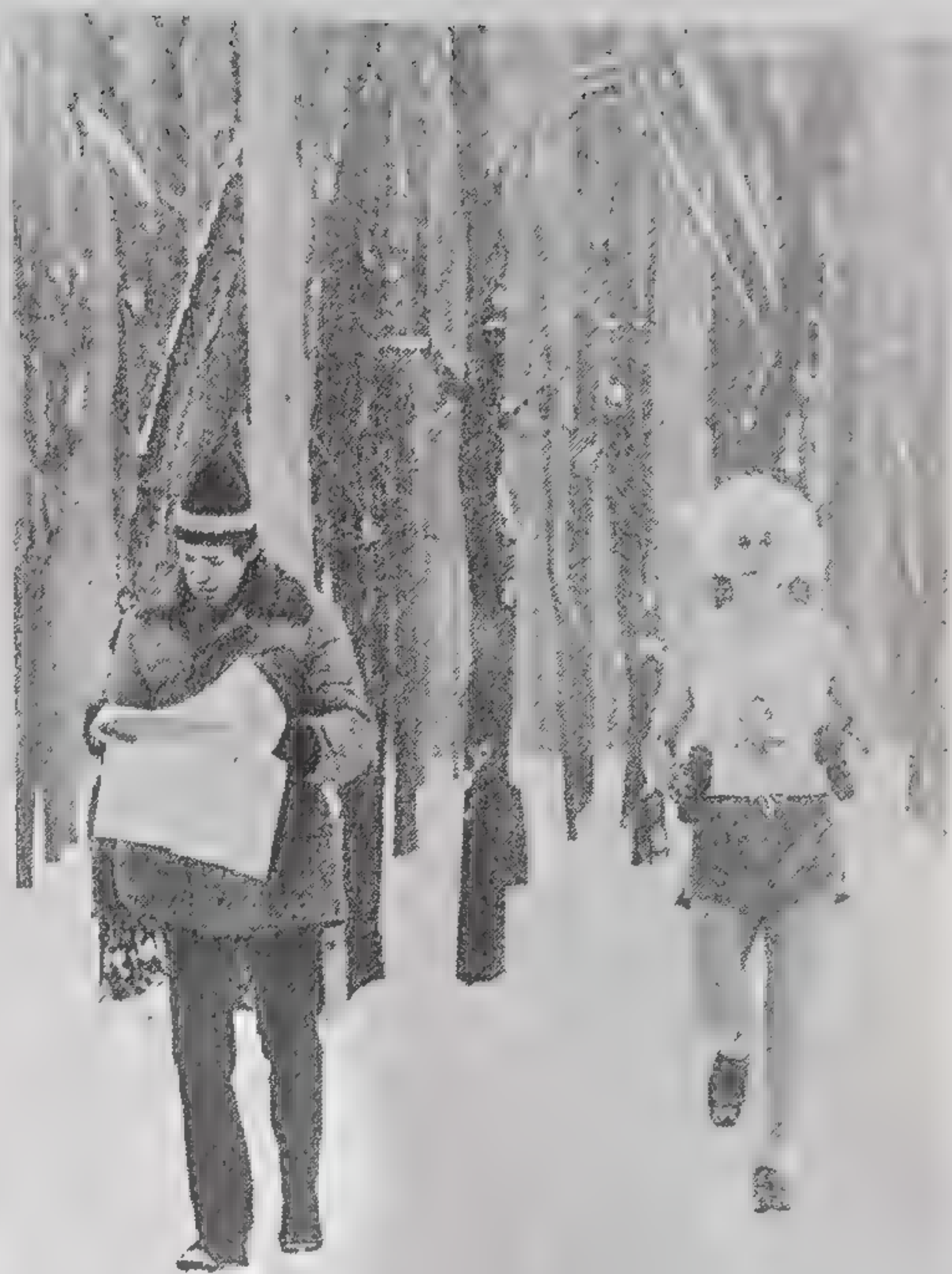
Я читаю дневник: «Пробежка — 10.45 — 11.48».

— Вы именно бегаєте?

— Сейчас я больше склоняюсь к интервальному — назовем так — бегу. Пробежал отрезок — перешел на шаг, еще пробежал, снова шаг, еще пробежал, снова шаг. Это лучший бег для долгожителей.

Котляров умолкает, о чем-то думает и потом говорит:

— Вот ты снова: расскази да расскажи. Не столь важно, как и что ты будешь делать. Важно делать. Важно, чтобы процесс накопления энергии опережал процесс старения. В



Зимняя пробежка по Нескучному саду.

Фото А. Федорова.

этом весь секрет. Для этого помимо упражнений нужен еще оптимистический подход к жизни. Это очень важно. Не менее, чем физическая тренировка. При этом всегда помни: организм вырабатывает все лекарства. Если врач может ошибиться, то организм — никогда. Аптека, таким образом, во мне и в окружающей природе. Болеть, в конце концов, стыдно.

На этой патетической ноте Котляров вновь лезет в свою сумку и достает мне еще одну бумажку. Подписал ее мой хороший знакомый Дайнис Кепянис — директор школы здоровья в Паланге, председатель союза «Здоровье Литвы», участник Нью-Йоркского марафона. Приведу текст с некоторыми сокращениями:

«С Михаилом Михайловичем Котляровым наша школа знакома четыре года. Я однажды пригласил его, чтобы наглядно показать людям, как можно достичь фантастических результатов оздоровления, пользуясь простыми средствами — закаливанием, движением, грамотным питанием. Сегодня в Литве Котлярова знают все. Любят за оптимизм, жизнерадостность, мудрость, честность. Я прослушал бо-

лее 100 лекций Котлярова и ни разу не возникало желания уйти, хотя материал был знаком. Меня потрясает его работоспособность. Случалось, он читал 3—4 лекции в день по 2—3 часа каждая. И не просто читал — он показывал упражнения, оставался все время на ногах. Однажды я наблюдал, как за ночь он написал целый трактат о роли духовной и физической культуры в обществе. Жаль, что к Котлярову не прислушиваются руководители и чиновники от спорта. Жаль, что не находит поддержки тезис Котлярова в том плане, что здоровье, как и свободу, надо завоевывать...».

На этом я, пожалуй, закончу рассказ о Котлярове, которому сегодня 88 лет. Если вы прочли материал из нашего первого вестника «ЗОЖ», узнали о встрече с Михаилом Михайловичем через четыре года, то, надеюсь, примете все рассказанное к сведению как сигнал к действию.

Котляров говорит: «Болеть стыдно». Разумеется, мы не всегда виноваты в своих болезнях. Но стыдиться их, право, не вредно. Хотя бы в душе.

А. КОРШУНОВ.



В первом вестнике «ЗОЖ» мы рассказали о Герберте Шелтоне. Сегодня — одна из самых любопытных глав его книги. Речь пойдет о том, когда, как и сколько есть.

Герберт ШЕЛТОН: АППЕТИТ — ЕЩЕ НЕ ГОЛОД

ЕСТЬ ТОЛЬКО ПРИ ОЩУЩЕНИИ ГОЛОДА

Поступая так, мы едим с единственной целью — покрыть потребности организма. Мы не можем слишком часто повторять одно и то же: «Не ешьте, когда не голодны». Если следовать нашему принципу, нынешнему трехразовому питанию будет положен конец. Также прекратится практика питания между основными приемами пищи и вечером перед сном.

Для большинства людей настоящий аппетит будет требовать всего одного приема пищи в день, временами с небольшим дополнительным приемом фруктов.

Голод — «голос природы», говорящий нам, что нужна еда. Другого истинного указателя на то, когда есть, не существует. Время дня или привычные часы приема пищи не являются истинными указателями. Хотя настоящий голод — это ощущение рта и горла и зависит от истинной физиологической потребности в еде, мускульные сокращения в желудке сопровождают аппетит и, как считают физиологи, повышают ощущение голода. Д-р Карлсон считает, что у человека, проголодавшегося две недели, эти желудочные ощущения «голода» не снизились, хотя и не было желания в приеме пищи. То же было замечено у животных. Фактически эти сокращения, как видим, возрастают и тем, не менее не вызывают ощущения голода. Я не считаю эти так называемые «сокращения на почве голода» причиной голода. Настоящий голод — это ощущение рта и горла. Но существует различие между голодом и тем, что называют аппетитом. Аппетит — это прямая противоположность голода, творение привычки и практики не может определяться целым рядом обстоятельств: наступлением установленного времени для еды, видом, вкусом или запахом пищи, приправой или даже одной мыслью о еде.

При некоторых заболеваниях быва-

ет почти постоянный и неудовлетворяемый аппетит. Никакое из указанных обстоятельств не может вызвать настоящего аппетита, ибо последний приходит только тогда, когда есть действительная потребность в пище. Можно иметь аппетит на табак, кофе, чай, опиум, алкоголь и т. д., но нельзя испытывать голод к ним, ибо у организма отсутствует реальная физиологическая потребность в этих веществах.

Аппетит часто сопровождается мучительным ощущением в желудке, ощущением «пустоты» или общим состоянием слабости, может быть, даже умственной подавленности. Подобные симптомы обычно свойственны больному желудку, обжоры, и эти ощущения пройдут, если обладатель этого желудка воздержится от еды несколько дней.

Эти симптомы могут временно облегчаться при еде, что приводит человека к мысли, что пища как раз то, что нужно в данных обстоятельствах. Но подобные ощущения не сопровождают настоящий голод, при котором человек не сознает, что у него есть желудок, ибо голод у него, как и жажда — это ощущение рта и горла. Настоящий голод возникает стихийно, то есть без посредничества какого-либо внешнего фактора, и сопровождается «увлажнением рта» и обычно осознанным желанием к определенному виду пищи.

По словам Гибсона, «состояние, известное как аппетит, источником и центром которого является желание нервной системы, а мотивом, — наслаждение, есть настоящий паразит, живущий за счет своего хозяина — человека, чье неправильное воображение позволяет ему укорениться, с другой стороны, голод — естественный физиологический инстинкт, подсказывающий клетке, какие нужны средства для покрытия действительных потребностей физической природы человека. Аппетит выражает не наши потребности, а желания, не то, что действи-

тельно нужно, а то, что мы думаем, будто нам нужно. Это подстегивающий воображение бич, превращающий нашу жадность к еде в ненасытного вампира, который растет по мере роста наших желаний и увеличивает свою власть, пока окончательно не убьет нас, если мы, в свою очередь, не решимся убить его. Пока наше внимание поглощено яствами, находящимися на столе, наслаждением едой ради ее самой и изобретением новых пищевых комбинаций для стимулирования аппетита, до тех пор мы будем увеличивать власть нашего аппетита за счет голода».

Голодный человек может съесть и наслаждаться сухой корочкой хлеба. Тот же, у кого аппетит, должен съесть свою пищу обработанной и приправленной специями прежде, чем он удовлетворится ею. Даже гурман съест много пищи, если к ней будет достаточно приправ и она будет соответственно приготовлена, чтобы подхлестнуть увядающий аппетит и возбудить его извращенный вкус. Но было бы гораздо лучше, если бы он дождался наступления настоящего аппетита — голода.

Совершенно прав д-р Дж. Вегер, заявляя, что «вызывающие аппетит сокращения в желудке часто возбуждаются психическим состоянием под влиянием чувств». Подобного рода сокращения, безусловно, помогают усваивать пищу, но при условии, что они лишь дополнение к предшествующим сокращениям на почве голода. Мы знаем, что эти психические состояния увеличивают поступление пищеварительных соков, как бы увлажняют желудок, равно как и рот, и тем самым повышают усвоение.

По словам д-ра Клонча, «различие между истинным голодом и ложным можно определить следующим образом: быть голодным и испытывать от этого удовлетворение («быть в состоянии комфорта») — признак настоящего голода; быть голодным и испытывать при этом «некомфортность» — признак лжеаппетита, ложного голода. Когда больной человек пропускает обычный прием пищи, он становится голодным до того, как почувствует слабость».

Если бы мы придерживались правила есть только при наступлении истинного голода, то те, кто голодны, но слабы и испытывают дискомфорт, должны были бы проголодать, пока к ним не вернутся комфорт и сила. Голодание стало бы одной из самых распространенных практических правил в нашей жизни, по крайней мере до тех пор, пока мы не научились бы правильно жить и питаться для сохранения здоровья, и тем самым устранили бы саму необходимость голодания.

Есть люди, которые всегда едят и всегда «голодны». Они ошибочно принимают ужасное возбуждение желудка за голод. Эти люди не научились отличать нормальную потребность в пище от симптома болезни. Они ошибочно принимают проявления хронического гастрита или гастритного невроза за голод.

Как уже показано, голод — это настоящая потребность в пище, вы-

такую из физиологической потребности в питании. С другой стороны, аппетит — это стремление к пище, которое может быть результатом некоторых различных внешних факторов, воздействующих через разум и чувства. Все, что вызывает аппетит, поощряет человека к еде независимо от того, существует ли действительная потребность в пище.

Не такая уж необычная вещь, когда голод удовлетворен, а аппетит все еще продолжается. Предлагаемые нам многочисленные блюда, приготовленные специально так, чтобы апеллировать к вкусу и обонянию, рассчитаны на поддержание аппетита еще долго после удовлетворения настоящего голода. Вряд ли человек бывает голодным, когда он тянется к десерту, обычно подаваемому после обеда из многих блюд. И очень немногие отказываются от десерта, хотя и полностью насытились и даже чувствуют тяжесть в желудке. Десерт готовится специально для апелляции к аппетиту. Такая привычка в питании неизбежно приводит к перееданию и болезни. Слишком много продуктов за один прием стимулируют и вызывают переедание. Голод и ощущение вкуса — единственные «гиды» в отношении количества и характера требуемой пищи.

Если мы едим, не будучи голодными, а наши тонкие ощущения вкуса омертвлены из-за обжорства и приема приправ и специй, алкоголя и т. д., вкус перестает быть надежным гидом. Неиспорченный инстинкт голода особенно остро реагирует на пищу, которая особенно необходима организму, неиспорченный вкус позволяет получить наибольшее удовольствие и удовлетворение из одного или нескольких видов продуктов, требуемых человеку, этот вкус будет удовлетворен сразу после приема пищи в количестве, необходимом для обеспечения нужд организма.

Но если мы привыкнем наполнять до отказа желудок, когда нет потребности в пище, а только потому, что наступил обеденный перерыв или вообще установленное время, или потому, что это предписал врач, и у нас нет другого показателя удовлетворенности пищей и нежелания есть еще, тогда мы будем идти к катастрофе. Наличие естественной потребности в пище указывает на то, что пища требуется организмом и что органы тела готовы принять и усвоить ее.

Еда при отсутствии на то времени, или как социальная обязанность, или

из-за привычки стимулировать аппетит вредна для человека. Количество, качество пищи, равно как и частота ее приема, должны регулироваться правилами гигиены, а не этикета и удобства.

Существует много условий, при которых вполне нормальной является временная потеря желания есть (аноксерия); например, после тяжелой нагрузки, из-за сильных эмоциональных переживаний (печаль, гнев и т. д.), при острых и обычно хронических болезнях, а также после самой еды. Истерия и некоторые виды умственного состояния часто приводят к потере аппетита. Нельзя принимать пищу, пока не появится для этого желание.

НИКОГДА НЕ ЕСТЬ ПРИ БОЛЯХ, УМСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ НЕДОМОГАНИИ, ПРИ ЛИХОРАДКЕ И ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ.

Если за едой следует дискомфорт, тяжесть в желудке или кишечнике, не принимайте еды до возвращения комфорта. Это всегда диктуется инстинктом.

Боли, воспаления, повышенная температура — все это тормозит выделение пищеварительных соков, прекращает «голодные сокращения», прерывает вкус к еде, отвлекает нервную энергию от пищеварительных органов и нарушает усвоение. Если эти явления не очень выражены, небольшой аппетит может иметь место, особенно у тех, у кого извращены инстинкты. Животные при болях инстинктивно избегают пищи.

Поскольку физическая подавленность действует так же, как и психическая, прекращая поступление пищеварительных соков и «голодные сокращения», то мы здесь получаем физиологическую основу для нашего правила не есть при болях и физическом недомогании.

Отсутствие голода при лихорадке сочетается с отсутствием голодных сокращений. Это должно указывать на необходимость голодания. Любая пища, съеденная при повышенной температуре, лишь усилит это состояние. Один тот факт, что обложенный язык, который мешает нормальному восприятию ароматов пищи, тем самым мешает и созданию пищевых рефлексов и погону выделению «аппетитно

го» сока, должен указывать на большую важность наслаждения пищей. Больной лихорадкой нуждается в голодании, а не питании. Чем меньше энергии у человека, тем менее разнообразную пищу и тем меньшее ее количество может усвоить организм. Практика откармливания больных и ослабевших, чтобы «поднять» их, является губительной.

«Психические секреты» отсутствуют или почти отсутствуют в состоянии умственной депрессии. Отсюда физиологическая основа для нашего правила не есть при умственной усталости.

В главе об усвоении пищи было выяснено, что некоторые умственные состояния увеличивают усвоение, а другие задерживают его и мешают ему. Примером является человек, который съедает много пищи после тяжелой дневной работы. Он жадно наслаждается едой. Но вдруг ему сообщают о гибели близкого ему человека или же о потере состояния. Все желание к пище у него сразу исчезает. Организму потребуется вся его энергия для реакции на это новое обстоятельство, но ему требуется и много энергии для усвоения пищи. Поэтому пища, съеденная в подобных условиях, не усваивается. Она бродит и отравляет организм.

Один интересный эксперимент на кошке поможет нам уяснить это правило. Кошке дали бисмутовую кашу и просветили рентгеном. Желудок работал прекрасно. В это время в комнату впустили собаку. Моментально страх обуял кошку. Ее мышцы напряглись, и стали неподвижны. Усвоение прекратилось. Собаку убрали из комнаты, после чего кошка успокоилась, и желудок восстановил свою деятельность.

По словам Виолы М. Киммел, «правильный прием пищи — это наука и изящное искусство. Гнев, ненависть, зависть, страх, сомнения, беспокойство — смертельные враги для усвоения пищи, даже самой гигиеничной. Даже порыв восхищения или любви отгоняет голод и лишает пищеварительные органы крови и энергии, необходимых для работы. Отдых, спокойствие, миролюбие — идеальные условия для всего процесса пищеварения, если хотят вести удобный, высокопроизводительный и чистый образ жизни».

Ругань, ворчанье, ссора во время



К вопросу: когда и сколько есть.



губительны для здоровья. Во их семьях все мелкие конфликты споры накапливаются за день, что- вечером за едой вылиться в поток раздражения и брани. Нужно устранить всякое умственное беспокойство. Из столовой надо устранить волнения, страхи, зависть, ревность, непонимание в мелочах, вызывающие эмоциональные стрессы и оскорбленные чувства. За обеденным столом не должно быть произнесено ни одного недоброго слова. Злому взгляду, вносящему страх или беспокойство, не место при приеме пищи. Желудочные секреты находятся во власти эмоций. «Радость повышает усвоение, уныние подавляет, ликвидирует его», — пишет Гибсон. Пирожок с фаршем, съеденный с улыбкой, быстрее усвоится, чем яблоко в состоянии пессимизма. Придирки, зависть, ревность за столом окажут более губительное влияние на пищеварение, чем большинство лекарств. Вершина глупости — давать пищу умственно или эмоционально подавленным больным.

И еще. Не беспокойтесь о еде. Не будьте «диетическим жуком». Съешьте пищу и забудьте о ней. Отвлекайте ваш разум от желудка. Это — самая неперевариваемая вещь из всего, что я знаю. Если вы съели что-то неподобающее или пищевое сочетание было неправильным, беспокойство по поводу этого не только не поможет, но еще больше навредит вам.

НИКОГДА НЕ ЕСТЬ ВО ВРЕМЯ, НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ИЛИ ПОСЛЕ СЕРЬЕЗНОЙ РАБОТЫ, ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ.

Древнюю римскую пословицу «полный желудок не любит думать» можно дополнить «и пахать». Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. По словам д-ра Ф. Освальда, «каждый час, украденный у пищеварения, добавляет несварения». Стало привычкой, что ум устремляется в столовую, когда подходит желанный час еды, даже если в этот час не приходит настоящий голод. Если же пропустить этот час без еды, то это скоро забывается и предполагаемое желание поесть пропадает. Выбор определенного часа для еды имеет гораздо меньшее значение, чем никогда не кушать, если нет достаточно свободного времени для еды. Мы не можем усвоить и ассимилировать пищу, если функциональная энергия организма направлена на другие дела.

Сытно поев, животные удаляются в тихое, укромное место. «Послеобеденный отдых» служит указанием для нас следовать примеру животных и тоже давать себе отдых после плотной еды. Представление, будто физические упражнения или речи после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Нормальное пищеварение требует почти полного внимания всего организма. Кровь приливает в большом количестве к пищеварительным органам. Происходит расширение крове-

носных сосудов в этих органах для того, чтобы принять дополнительное количество крови. В то же время в других органах для того, чтобы компенсировать потерю крови, происходит значительное сокращение кровеносных сосудов. Пищеварение не может произойти без большого потребления крови и нервной энергии. Ощущение сравнительной усталости вслед за большим приемом пищи есть доказательство того, что кровь и энергия поставляются за счет остального организма.

Человек так создан, что он может хорошо справляться одновременно только с одним делом. Тяжелая еда делает его «глупым», ибо вся наличная энергия используется для усвоения пищи. Еда уже сама по себе дело, и она должна быть отделена от всех прочих видов физической и умственной деятельности. Ни одну пищу нельзя есть, пока организм не получит достаточного умственного и физического отдыха для физиологического расслабления и готовности к пищеварению. По словам Кэннона, в состоянии сильной усталости ни у животного, ни у человека не могут возникнуть ритмические сокращения желудка. Состояние «слишком устал, чтобы кушать» — повсеместно наблюдаемый факт, а лабораторные исследования показали, что отсутствие чувства голода, сопровождаемое часто отвращением к еде, сопутствует отсутствию голодных сокращений в желудке. Это и есть физиологическая основа нашего правила «отдых перед едой».

Тяжелая еда в состоянии усталости от физической и умственной работы определенно приведет к несварению, недомоганию и неспособности к работе из-за нехватки активных желудочных соков. Отдых, особенно сон в подобных условиях, более важен, чем еда. Можно приступить к еде после расслабления и отдыха. Никакую пищу нельзя принимать непосредственно до или после ванны. Нельзя есть, не отдохнув полностью после работы или физических или умственных упражнений, равно как непосредственно перед их выполнением.

НЕ ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

Это очень важное правило и должно строго соблюдаться. Оно относится как к воде, так и к чаю, кофе, какао и другим напиткам (молоко — питание, не напиток, но тоже принимается отдельно). Животные и так называемые «дикари» не пьют с едой, и есть все основания считать этот инстинкт хорошим правилом.

Лабораторные исследования показали, что вода уходит из желудка через десять минут после ее приема внутрь. Она уносит с собой разбавленный и, следовательно, ослабленный желудочный сок, тем самым серьезно препятствуя пищеварению. Часто говорят, что питье воды за едой стимулирует выделение желудочного сока и тем самым повышает усвоение. Мой ответ на это:

1) это неестественный способ стимулировать выделение пищеварительных соков, и оно приводит рано или поздно к нарушению выделительной функции желез; 2) для пищеварения является бесполезным увеличение соков лишь для того, чтобы они были выведены из желудка в кишечник еще до того, как они смогут воздействовать на пищу. Вода, выпитая через два часа после еды, поступает в желудок в то время, когда желудочный сок находится там в обильном количестве, и реакции проходят успешно. Вода смывает их в кишечник и тормозит пищеварение.

Пейте воду за 10—15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов, через два часа после крахмальной пищи и через четыре часа после белковой.

Питье за едой ведет также к плохому пережевыванию пищи. Вместо того, чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьет за едой, приучается проглатывать ее увлажненной водой и полупережеванной.

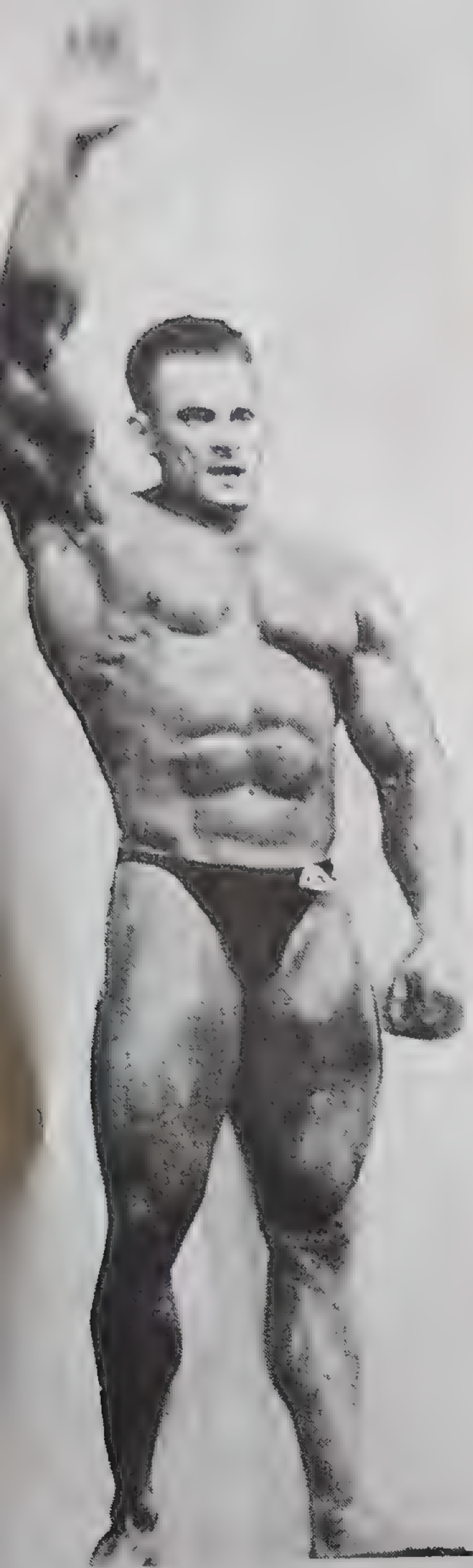
Молоко — это еда, его нужно медленно сосать и держать во рту, пока не пропитается полностью слюной и не будет проглочено. Никакой другой пищи нельзя принимать с молоком. Тщательно пережевывайте, пропитывайте слюной и испытывайте ощущение вкуса до проглатывания пищи. Обработанная таким путем пища проглатывается без посторонней жидкости.

Холодные напитки, лимонад, пунш, чай со льдом и т. д., часто выпиваемые с едой, мешают и тормозят пищеварение. Холод прерывает действие энзимов, которые вынуждены ждать, пока температура желудка не поднимется до нормальной, прежде чем они могут возобновить свое действие. Когда холодный напиток впервые попадает в желудок, последний травмируется и охлаждается. Когда вода уходит из желудка и наступает реакция, появляется состояние лихорадки, ведущее к большой жажде. Так же действует и мороженое. Есть мороженое — то же самое, что положить в желудок кусок льда.

Горячие напитки ослабляют и лишают энергии желудок. Они нарушают тонус тканей желудка и ослабляют его способность механического воздействия на пищу. Ослабление тканей по этой причине часто вызывает пролапсис (прободение) желудка.

И высокая, и низкая температура препятствует выделению пищеварительных соков. Функциональная способность желез наивысшая при температуре, соответствующей нормальной температуре тела или, по крайней мере, не выше 40 градусов.

Вода в кофе, чае, какао, лимонаде и др. — вода и не более. Но эти напитки также стимулируют аппетит, ведут к перееданию. Помимо этого, первые три содержат сильные яды, действующие как возбудители. Их неоднократный прием нарушает пищеварение, подрывает нервную систему и разрушает почки. Кофе и чай вызывают, особенно летом, обильное потоотделение.



«МИСТЕР УРАЛ» РАСПРАВЛЯЕТ ПЛЕЧИ

Не совру, если скажу, что Уфа жила этим событием задолго до того, как оно состоялось. Речь идет о конкурсе культуристов «Мистер Урал-92». Его организаторы Ассоциация культуристов России во главе с президентом Альтафом Галеевым, прибегнув к помощи спонсоров, собрали внушительную призовую сумму — более чем в полтора миллиона рублей.

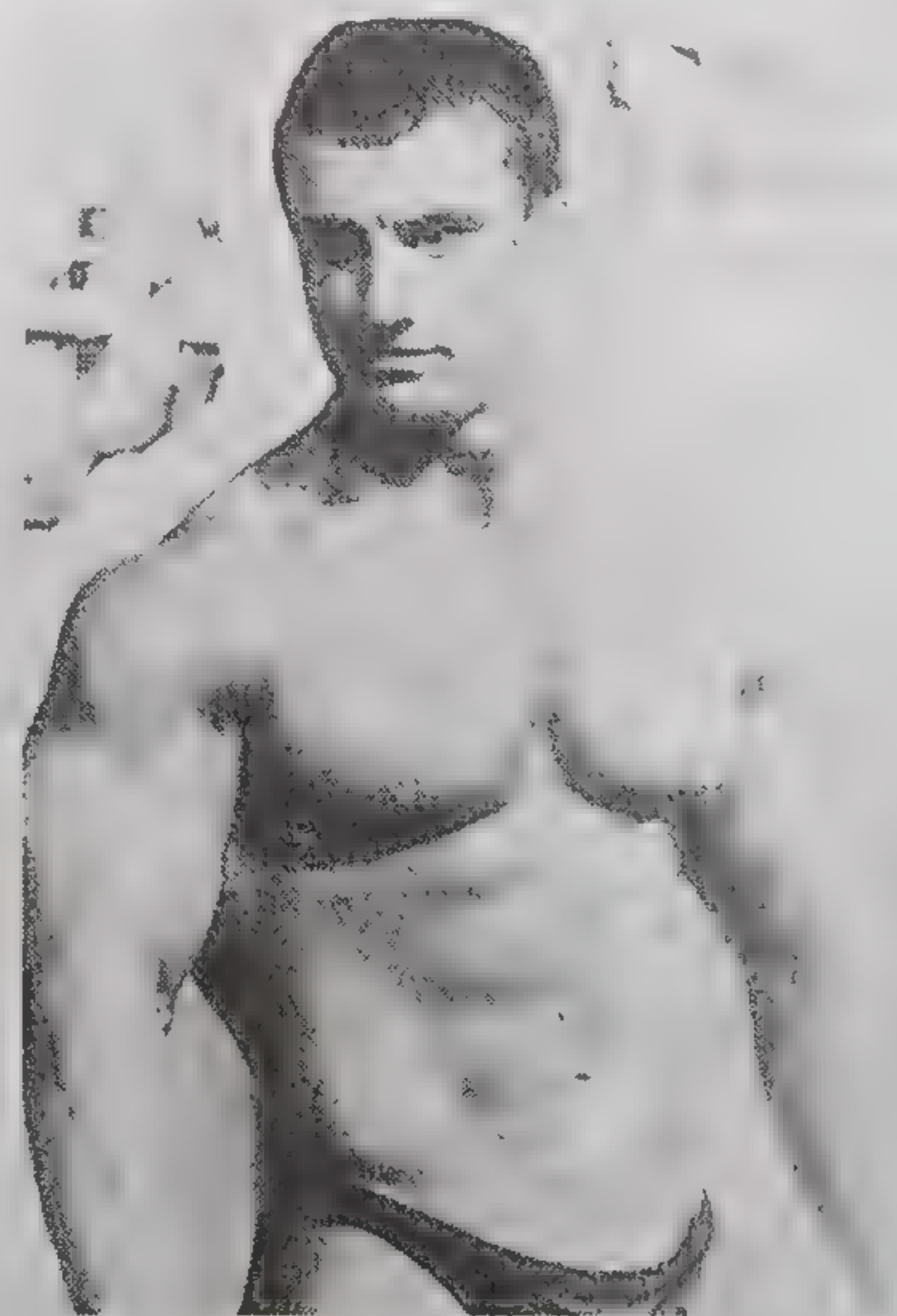
Благотворительность не случайна. Культуризм необычайно популярен и в Уфе, и в других городах Башкортостана. Только в столице действует более 40 клубов бодибилдинга. А один из главных спонсоров — президент компании «Трайдект ЛТД» Константин Николайчук не только сам завзятый куль-

турист, но еще и владелец прекрасного зала для бодибилдинга.

Я разговаривал со многими участниками конкурса. И с Николаем Чистяковым (фото вверху) из Нижнего Новгорода, признанным лучшим культуристом России, и с Виктором Сахаруком из Минска (фото внизу), ставшим обладателем титула «Мистер Урал-92». Все они говорят примерно одно: культуризм — это скорее не вид спорта, это образ жизни, а конкурс — вовсе не соревнование. Это именно конкурс, где спортсмен не получает ни баллов, ни очков, а ставится арбитрами на какое-то определенное место.

Но главное даже не в занятых местах, не в объемах мышц и не в призовом фонде. Главное в том, что молодежь, имея перед глазами прекрасные образцы, валом валит в атлетические залы. Не случайно и Дом культуры нефтяников, зрительный зал которого вмещает 1200 человек, с утра и до вечера в дни конкурса был забит любопытствующими и поклонниками бодибилдинга до отказа.

Поверьте: было на что посмотреть. Собственно, вы и сами можете в этом убедиться. И Чистяков, и Сахарук — прекрасные парни. Да и не только они. Конкурс собрал культуристов из многих городов России, ближнего и дальнего зарубежья. Приехал даже 6-кратный обладатель титула «Мистер Уни-



верс» Эдвард Кавек — профессионал из Франции.

Было, было на что посмотреть.

УФА.

Р. АЮПОВ.

Деревообрабатывающие станки А/О



Деревообрабатывающие станки и оборудование для дачного и жилого, промышленного и непромышленного строительства, для ремонта и производства столярных изделий и мебели поставит известная своим высоким качеством московская фирма «Станкоросс».

Обращаться по адресу:
107082, Москва,
Б.Почтовая, 36 или по
телефону —
261-53-46, 261-60-82,
факс — 265-27-45.



**«Станкоросс» — это не
реклама. Это уровень и
национальная гордость
россиян.**

СЕМЬЯ КОЗИЦКИХ НЕ ЗНАЕТ ПРОСТУДА

Все начинается в семье. А уж путь-то малышей к здоровью — тем более. В этом плане семья Козицких может считаться образцом. Может быть, вам покажется страшным перенять их опыт весь и сразу, но кое-что на заметку вы взять определенно сможете.

У меня большая семья: 11 человек — семеро детей, муж, зять, внук. Живем мы все вместе, живем дружно. Понятно, что нелегко. Но все-таки как же нам удастся жить спокойно, без нервозов и суеты, не чувствовать никакой «нехватки», относиться друг к другу с дружелюбием и терпением? Я и сама, вероятно, представить не могла бы свою жизнь, если бы мы не узнали однажды об Учителе Иванове и не стали следовать его Идее.

Порфирий Корнеевич Иванов провел эксперимент длиной в полжизни, испытывая на себе суровую сторону природы. Он мог по нескольку дней находиться в зимней степи в одних трусах и возвращался домой заиндевелый, но здоровый и полный сил. У Учителя было много последователей — людей, которым он помог вылечиться от тяжелых недугов. Всем людям земли он оставил свод 12 простых правил под названием «Детка» — так Учитель обращался к людям.

Теперь снова о себе. Я с детства много болела — и в больницах наежалась, и от уколов натерпелась. Но, несмотря на свое плохое здоровье, родила подряд пятерых детей. Другое дело, как я ни старалась, чтобы они росли у меня здоровенькими, ничего не получалось. Я знала и применяла все известные методы закаливания, но — увы! — дети болели, а так как их было пятеро, то, казалось, конца и края нет. Я могла ставить детям диагнозы, знала, чем и как лечить, но не этого же я хотела. Поэтому поиски продолжала.

Узнали мы о знаменитых Никитиных, у которых закаленные и развитые дети. Хорошо им, Никитиным, догадались обо всем до рождения детей и стали делать с ними все, что положено. А мои? Нет, я не хочу сказать, что все было плохо, дети росли хорошенькие, чистенькие и всем нравились. Но здоровье?!

Однако судьба сводит-таки нас с Никитиными. Было это более 10 лет назад. У меня пять детей — младшей Леночке нет еще 3 лет, а старшей Ладой — 10 лет. Приезжаем в весенний воскресный день к Никитиным домой (дом у них большой, дачный, прямо в лесу), заглядываем в калитку, а там детишки в трусиках по двору бегают. Ну, а мои хлюпенькие одеты соответственно погоде. Посмотрела я на них и говорю: «Неудобно, наверное, к Никитиным одетыми. Раздевайтесь!». Разделись перед калиткой и вошли. Думаю: ну, заболеют еще разок, не беда, а вдруг наоборот. Пробыв там целый день: много интересного для взрослых и для детей. Вечером собрались и поехали, смотрю я на своих детей в электричке, а

они вроде как здоровые, носы сухие и глаза сверкают. Сразу что-то перевернулось в сознании: «Ну что ж, что не с рождения! У нас тоже не все потеряно. Начнем!».

И начали. Соблюдала сначала большую осторожность: дала детишкам раздеться сначала дома до трусиков и босиком, а потом выбегали на улицу. Результат был налицо: дети крепки, болели реже, с болезнями справлялись легче.

Поиски здорового образа жизни продолжались. Открылся первый семейный клуб при ДК «Созидатель». Беседы о питании, о беге, о плавании грудных детей и родах в воде — коснулись всего. Во всем ощутили рациональное зерно.

А в 1980 году к нам пришла женщина, которая принесла весть об Учителе Иванове. Она рассказала, как Учитель спас ее мальчика, от которого отказались врачи, и подарила фотографию Учителя. Я сразу прониклась верой в него. С фотографии смотрел живой человек, глазами, которые, казалось, видят все. Первое время мы выполняли его советы, но не все. Выполнять все 12 правил «Детки» стали позже, когда познакомились с другими последователями Учителя.

Долго не решалась и голодать — мне всегда это было очень тяжело — а тут еще и без воды. Особенно страшно было голодать беременной, пока носила шестого — Коленьку, я так и не решилась. А потом, — кормящая, опять сомнения. Но все это тогда никто мне не подсказал, а я действовала по своему сознанию. Но все-таки начала я сознательное терпение без пищи и воды, еще будучи кормящей. Вначале было нелегко. Скажу даже — очень. Главное — нельзя нарушать. Одну субботу потерпел, а другую взял, да и поел (гости или еще какая-то причина). Нет: раз взял, то держи! Обычно после трех суббот становится легче. Теперь я хорошо знаю и с уверенностью могу рекомендовать и кормящим, и беременным обливаться холодной водой и держать сознательное терпение (можно 24 часа, если 42 трудно).

Когда я носила Ванечку, это мой седьмой, я спокойно держала в неделю два раза по 42 часа (в субботу и среду). Я никого не призываю и не хвалюсь, а только знаю и вижу, что сознательное терпение без пищи и воды оказывает благоприятное воздействие на развитие ребенка. Ванечка родился крепышом и кругленьким (мне было 43 года), родился он дома. Колю я тоже собиралась родить дома, но обстоятельства сложились иначе, и он родился в роддоме.

Почему же ребенку лучше родиться

дома? Во-первых, роды — это естественный процесс, предусмотренный природой, а не болезнь, во-вторых, сейчас превратили. Поэтому женщина, достаточно здоровая физически и психологически, может спокойно родить дома.

Во-первых, в роддоме не обращают внимания на очень важные вещи, определяющие во многом будущее ребенка и его отношение к миру. Я знаю медицину вообще и знаю, бывают случаи, когда помощь медицины необходима. Виновата не медицина, а все мы. При рождении ребенка естественно и спокойно попадает в материнские руки и уже в первые минуты жизни попробовать материнского молока. Так происходит у всех детей — млекопитающих.

В роддоме же дитя очень часто попадает либо в равнодушные, либо в раздраженные руки, ну и уж, конечно, не родные. Срочно перерезают пуповину, боясь кровотечения у женщины, а ребенок при этом недополучает свою порцию крови, потом его наскоро показывают матери, уносят в детскую, а мать... Мать с ребенком разлучают. Я уверена, что материнские чувства дают яркий всплеск именно в то время, когда происходит максимальный контакт между матерью и ребенком. Я думаю, что понимание между детьми и родителями в будущем закладывается именно в начале жизни, когда мать и дитя были разлучены. А отец увидит свое дитя вообще через несколько дней.

Неестественна и сама ситуация родов, особенно, когда применяются препараты, тормозящие родовую деятельность, нужно просто дожидаться своего времени. Поэтому я часто советую молодым мамашам: «Не спешите ехать в роддом. Роды — процесс длительный, поехать можно в самый последний момент. Ну, а если уж так задержались и не успели, считайте, что вам повезло, и вы родили, как рожали женщины тысячи лет. Прямодостей никаких особых нет. Переживать пуповину вы всегда успеете. Кровотечение у женщин лучше всего остановить, приложив ребенка к груди».

Неестественно находиться во время родов в помещении, где собрано много женщин: стоны соседок плохо действуют на психику, да и получить инфекцию здесь — пара пустяков. В роддоме никто не может «простерилизовать» роженицу, а их много, и каждая со своим. А дома... пусть он, хоть какой, а родной. Здесь жила и дет жить мать ребенка, и сюда его принесет из роддома. Спросите, какой инфекции мы избегаем дома?

Как я уже сказала, Коля родился в роддоме. Сразу же хочу оговориться, у меня резус крови отрицательный, а у мужа положительный. Обычно таким парам не советуют более двух детей: возможен конфликт, вплоть до летального исхода. У меня родилось семеро детей, причем последние — резус-положительные. Поэтому в роддоме не была очень резкая реакция.



Холодная вода лечит лучше любого доктора.

вы думаете?!». А я знала, что Природа-Мать мудра. Я была совершенно убеждена, что если у женщины нормальная беременность, то ребенку ничего не грозит. Я была уверена, что с Коленькой все окажется в порядке.

У врачей же на этот счет было свое мнение. И хотя при рождении по шкале развития ему поставили 10 баллов, мне не давали его кормить в течение трех дней. Я старалась мыслями и сердцем быть все время с ним. Разговаривала, успокаивала, что все будет в порядке и мы снова будем вместе. Это не сказка, и я не зря об этом написала. Это тоже совет молодым матерям. Мать и дитя после рождения находятся в одном биополе. Постарайтесь сохранить его. Если так получилось, что ребенок в детской, а вы в палате с другими женщинами, постарайтесь как можно чаще и больше быть рядом со своей крохой (хотя бы мысленно).

На седьмой день мы приехали домой на радость всей нашей семье, а Коленька первый раз получил порцию холодной воды из-под крана. Вот уже пять лет он утром и вечером обливается холодной водой, обливается с удовольствием. Теперь таких детей уже много. Я сама знаю несколько десятков семей, где дети обливаются с рождения. Грудные обычно кричат во время обливаний, но быстро успокаиваются. Через некоторое время они привыкают ощущать удовольствие от обливаний и стремятся к нему. Если ребенок болеет, то ни в коем случае не прекращайте обливаний и даже наоборот — облить лишний раз. При высокой температуре можно обливать через каждые два часа, но с условием, что все это делается без насилия, часто по просьбе ребенка.

Во время болезни большую роль играет поддержка матери. Она должна как можно чаще выходить на улицу босиком и просить здоровья своего ребенку. Можно вместе (или вместе с ребенком, если он грудной) воз-

держаться от пищи и воды. Надо постараться быть все время рядом с ребенком, а малыша постоянно держать на руках. Иногда с болезнью удастся справиться за несколько часов, иногда вообще почти сразу. Но иногда и день приходится потрудиться. Надо помнить, что главное — с душой и сердцем просить здоровья у Учителя.

Когда я носила Ванюшу, была уверена, что все будет хорошо, что Учитель — с нами и обязательно поможет. Коротко расскажу, как все было. Родовая деятельность началась в субботу, 25 сентября. Я понимала, что время пришло, и спокойно продолжала делать свои повседневные дела (пеленки я приготовила заранее). К вечеру мне уже было совсем не до сна. Чтобы легче пережить схватки, в перерывах я была всегда занята. Часа в 2—3 ночи я вдруг почувствовала, что страшно хочу спать (перед этим две ночи я очень плохо спала). Умом понимала — какой сон, схватки через 7 минут, но доверилась. Природа дала мне возможность отдохнуть, набраться сил. Я легла и тут же заснула. Проснулась утром, встала и почувствовала, что родовая деятельность точно такая же, как и до сна. Очень хотелось пойти в лес, на природу, пойти босиком по земле, искупаться в холодном осеннем пруду. Дети и муж охотно согласились составить мне компанию. Я старалась держаться спокойно и в виду о своем нелегком уже состоянии не подавала. Помню, как шла по холодной мокрой земле, как приятно она обжигала ноги и все тело наполнялось энергией. Учитель был с нами. Дети и муж искупались, а я уже не успевала. Зашла в воду выше колен и мысленно представила, что лежу на воде. Нужно было спешить, схватки были уже через 2—1,5 минуты. Расстояние до дома не маленькое, поэтому в перерывах приходилось идти очень быстрым шагом или бежать. Остановлюсь, перетерплю, и

идею. Пришли домой, я успела помыться в ванной и содиться холодной водой. Попросила причестить мне в комнату два ведра с теплой и холодной водой — детские ведра. Все подготовила и закрыла дверь.

Дальше я ходила постоянно по комнате, периодически останавливаясь, хватаясь за перекладину или шведскую лестницу, пока были схватки, и снова ходила. Роды не были ни быстрыми, ни долгими. Главное я была с Учителем и знала, что придет время и все произойдет. Мать родит классически — за три потуги даже пузырь пошел перед самым выходом ребенка. Он сразу был обвит пуповиной. Об этом нужно помнить и быстро спокойно снять ее. Если ребенок не кричит, нужно обвязать его водой.

Родила я стоя на коленях душой, что эта поза наиболее естественна. Ребенок вышел сам, а я просто подхватила его. В следующий момент встали один за другим муж, старший сын и старшая дочь. Четверо человек склонились над малышом и хором сказали: «Родился Ванечка».

Вечером я вынесла Ванюшу на улицу, поставила ногами на землю и облила из кувшина. Так по сей день Ванюша обливается только на улице с огромной радостью, а обычно погоду. Он всегда бежит первый, подпрыгивает и поет. Я была приятно удивлена, что ни один человек проходя мимо, не возмутился, когда я обливала крошку. Судя по всему, имели значение моя вера и уверенность. Я выходила, говорила проходящим: «Здравствуйте!», сосредотачивалась, глубоко дышала и мысленно просила у Учителя здоровья.

Дети, обливающиеся с рождения, очень открыты и непринуждены. Они с доверием и спокойствием смотрят на мир, им нечего бояться. Что касается умственных способностей, здесь все тоже идет естественным путем. Мы стараемся дать ребенку возможность быть самим собой. А это великое дело! Фактически перед нами, родителями, стоит простая задача — не мешать ребенку развиваться по своему собственному пути, не мешать быть самим собой. Меня часто спрашивают, а как учатся наши дети в школе, какие они в общении с окружающими. Учатся, в общем, хорошо, но каждый по-своему. В общении нет агрессивности, нет нервозности, нет зависти, доброжелательны и спокойны. Вопрос о нравственности практически отпадает, так как если человек (ребенок, подросток) следует идее Учителя, он естественным путем вырабатывает себя нравственно. Если внимательно прочитать «Детку», станет понятно. У ребенка закладывается жизненный стержень, и поэтому мы спокойны за своих детей.

«Все начинается с детей, — говорил Учитель. — А для детей главное — холодная вода».

Елена КОЗИЦКАЯ.

Три года назад в газете «Советский спорт», а в выпусках «ЗОЖ» мы начали публиковать курс йоги под руководством директора Парижского института йоги Фаека БИРИА. Учитывая большой интерес к йога поклонников здорового образа жизни, мы решили полностью повторить его и для читателей вестника «ЗОЖ». Итак, сегодня первые пять упражнений, которые входят в программу первой недели занятий. Вместе с Фаеком Бириа занятия проводит директор Московского центра йоги Айенгара Елена ФЕДОТОВА.

Если у вас возникнут вопросы, вы можете позвонить в Московский центр йоги Айенгара: 316-83-17 с 9.00 до 12.00. С 24 по 30 декабря в Центре пройдет семинар под руководством ученицы Фаека Бириа Анн-Катрин Лантер. Справки по указанному телефону или по адресу: 113587, Москва, Сумской проезд, 2-5-83.

Последовательность выполнения движений по фотографиям; основная поза отмечена белым кружком, и ее нужно фиксировать указанное время.

ШАГ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

Лучшее время для занятий йогой — это раннее утро или поздний вечер. Однако вы можете заниматься ею в любое свободное время.

Между обильным приемом пищи и началом занятий должно пройти, по крайней мере, 4 часа; 2 часа следует подождать после легкой еды и 30 минут — после питья. После окончания занятий необходимо подождать, по крайней мере, полчаса до приема пищи.

После выполнения упражнений рекомендуем принять душ, чтобы смыть пот с тела. Однако его следует принимать не сразу после окончания занятий, а с интервалом в 15 минут.

Всегда выполняйте упражнения с открытыми глазами. Это поможет вам избежать ошибок.

Выполняя позы, дышите ровно и только через нос.

В конце каждого занятия необходимо выполнять в течение 5—10 минут упражнения на расслабление. Дыхание при этом должно быть медленным и спокойным, а глаза — закрыты.

Лица, страдающие какими-либо заболеваниями, перед тем, как приступить к занятиям, должны посоветоваться с врачом.

Женщинам не следует заниматься йогой во время менструаций. При желании, однако, допускается выполнение наклонов вперед или сидячих поз.

При нормальном течении беременности первые 3 месяца можно выполнять все упражнения. Однако даже в первые месяцы беременности лучше заниматься под руководством опытного учителя.

Не забывайте, что ключ к успеху — в регулярности занятий.

подтяните коленные чашечки вверх.

3. Выпрямите позвоночник, поднимите грудину, откройте грудь.

4. Держите голову и шею прямо. Расслабьте глаза и смотрите вперед.

5. Хорошо вытяните руки, поверните ладони к бедрам и держите их на одной линии с ними.

6. Оставайтесь в этом положении 20—30 секунд, не забывая о нормальном дыхании.

ЭФФЕКТ.

Как правило, мы не утруждаем себя тем, чтобы правильно стоять. Кто-то переносит весь вес тела на одну ногу, другой подворачивает ногу под себя. У некоторых весь вес приходится на пятки, у других — на внешние или внутренние края стоп. Все это приводит к утрате позвоночника его эластичности. Даже когда мы стоим,

раздвинув ноги, необходимо держать стопы параллельно друг другу. Тогда бедра напрягутся, живот втянется, а грудь откроется. Тело станет легким, а дух — бодрым. Вот почему так важно учиться правильно стоять.

УПРАЖНЕНИЕ 2 — ВРИКШАСАНА (фото 2).

Врикша означает дерево. В этой позе все тело тянется вверх подобно дереву, отсюда название.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ.

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).

2. Поднимите правую ногу, согните ее в колене и поместите правую стопу к внутренней поверхности левого бедра около паха.

3. Сложите ладони перед грудью, а затем вытяните руки над головой. Оставайтесь в этом положении 20 секунд.

4. Подайте задние ребра вперед. Откройте и поднимите грудь, втяните в себя лопатки.

5. Держите голову прямо, расслабьте глаза и смотрите прямо перед собой.

6. Затем опустите руки, поместите правую стопу на пол и повторите еще раз, подняв левую ногу к паху. Задержитесь в этом положении на 20 секунд.

ЭФФЕКТ.

Эта асана тонизирует мышцы плеч и ног, развивает подвижность запястий, а также воспитывает в нас уравновешенность и спокойствие.

УПРАЖНЕНИЕ 3 — УТТХИТА ТРИКОНАСАНА (фото 3—5).

Уттихита означает вытянутый, растянутый. Трикона — это треугольник.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ.

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).

2. Сделайте вдох и прыжком расставьте ноги примерно на 1 метр. Вытяните руки в стороны на одной линии с плечами. Ладони обращены к полу, стопы параллельны друг другу (фото 3).

3. Поверните правую ногу на 90 градусов. Поверните левую стопу немного внутрь. Вытяните колени и бедра. Сделайте пару вдохов и выдохов.

4. На выдохе наклоните туловище вправо. Возьмитесь правой рукой за правую лодыжку.

5. Поднимите левую руку так, чтобы она была на одной линии с плечами и правой рукой. Левая ладонь смотрит вперед. Вытягивайте обе руки, постоянно напрягая локти.

6. Поверните шею и посмотрите на большой палец левой руки.

7. Это конечное положение позы (фото 5). Дышите нормально и оставайтесь в этом положении 20 секунд.

8. Затем на вдохе поднимите ладонь от лодыжки и вернитесь в положение, показанное на фотографии 4.

9. Выполните позу в левую сторону, следуя пунктам 3—8, заменяя слово «правый» на «левый» и наоборот.

10. Затем поставьте стопы параллельно, сделайте выдох и прыжком возвратитесь в исходное положение.

ЭФФЕКТ.

Эта поза обладает общеукрепляющим эффектом. Она тонизирует мышцы ног, устраняет деформацию стоп, лодыжек и бедер.

Уттихита Триконасана — прекрасное лекарство от запоров, нарушений кислотности, расстройств пищеварения. Она способствует правильному функ-



Фото 1 Фото 2.

УПРАЖНЕНИЕ 1 — ТАДАСАНА (фото 1).

Эта поза — основа для выполнения всех стоячих асан. Тада на санскрите означает гора, а асана — поза.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ.

1. Встаньте прямо, соедините стопы. Пятки и большие пальцы ног должны соприкасаться.

2. Напрягите колени и



Фото 3.

Фото 4.

Фото 5

ше вытяните тело и руки (фото 14).

5. На выдохе опуститесь к правой ноге и поставьте руки по обе стороны от ног. Полностью расслабьте живот, поместите подбородок на ногу.

6. Подтяните коленные чашечки вверх и хорошо раскройте заднюю поверхность левой ноги.

7. Находитесь в этом конечном положении 20 сек. (фото 15), затем на выдохе поднимитесь в положение.

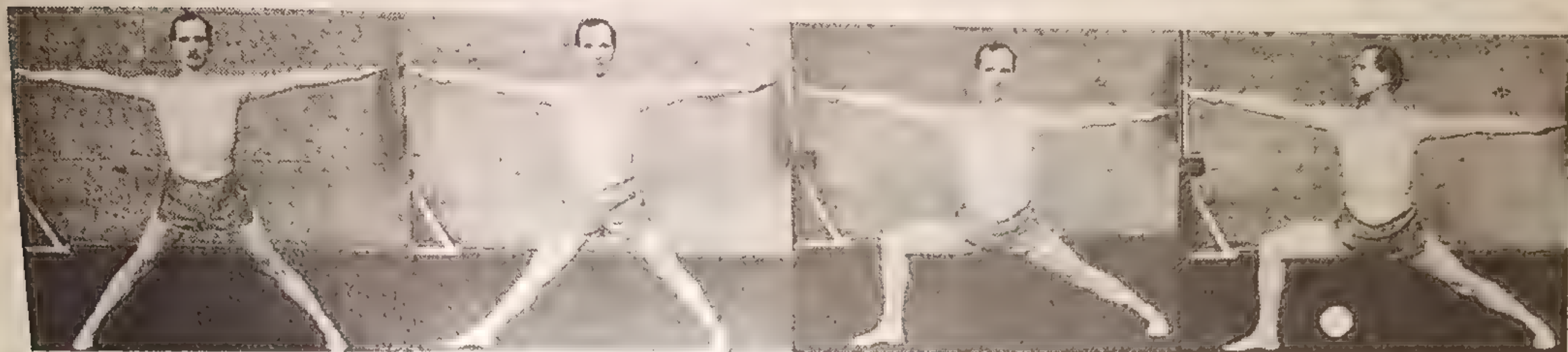


Фото 6.

Фото 7

Фото 8

Фото 9.

ционированию печени, почек и селезенки.

Эта асана также снимает боль в области плеч, спины и поясницы.

УПРАЖНЕНИЕ 4 — ВИРАБАДРАСАНА II. (Фото 6—9).

Вирабадра — имя могучего мифологического героя, сотворенного богом Шивой из собственного волоса. Существуют 3 позы Вирабадры. Вирабадрасана II наиболее подходяща для освоения на первых этапах занятий.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ.

1. Встаньте в Тадасану.
2. Прыжком расставьте ноги примерно на 110—120 см. Поднимите руки на уровень плеч, ладони поверните к полу (фото 6).
3. Поверните правую ногу на 90 градусов вправо, а левую стопу — немного внутрь. Хорошо вытяните ноги и подтяните коленные чашечки вверх (фото 7).
4. На выдохе согните пра-

вую ногу так, чтобы бедро стало параллельно полу, а голень — перпендикулярно. Вся нога при этом формирует прямой угол. Не позволяйте правому колену отклоняться в сторону, держите его на одном уровне с пяткой. (Фото 8).

5. Хорошо вытяните обе руки, поверните голову и смотрите на правую ладонь. Хорошо вытяните заднюю поверхность левой ноги.

6. Оставайтесь в этом конечном положении (фото 9) 20 секунд, не забывая о нормальном дыхании. Затем сделайте вдох и вернитесь в положение, изображенное на фотографии 7.

7. Выполните позу в левую сторону, следуя пунктам 3—6 и заменяя «правый» на «левый» и наоборот.

8. Затем поставьте стопы параллельно друг другу. Выдохните и прыжком соедините стопы в Тадасане (фото 1).

ЭФФЕКТ

В результате выполне-

ния этой позы мышцы ног становятся сильнее, а ноги приобретают красивую форму. Она развивает подвижность ног и эластичность мышц спины, а также тонизирует органы брюшной полости.

УПРАЖНЕНИЕ 5 — ПАРШВОТТАНАСАНА. (Фото 10—15).

Паршва означает сторону или бок. Уттана — это интенсивное вытяжение. В этой позе обе стороны груди интенсивно вытянуты, отсюда ее название.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ.

1. Встаньте в Тадасану.
2. Расставьте ноги примерно на 80 см. Поднимите руки над головой и хорошо вытяните их (фото 11—12).
3. Теперь поверните левую стопу внутрь, а правую стопу наружу. Одновременно разверните все тело вправо (фото 13).
4. Сделайте вдох и хоро-

изображенное на фотографии 13.

8. Теперь выполните позу в левую сторону, следуя пунктам 3—7, заменяя «правый» на «левый» и наоборот.

9. Затем повернитесь в положение, как на фотографии 12. Прыжком соедините стопы, опустите руки. Выполните Тадасану.

ЭФФЕКТ.

Эта асана устраняет тугоподвижность ног и бедер и увеличивает гибкость тазобедренных сочленений и позвоночника. Она особенно полезна для тех, кто страдает артритом или испытывает болезненные ощущения при движениях шеей, плечами, локтями или запястьями. Паршвоттанасана с успехом устраняет сутулость. Она тонизирует органы брюшной полости, способствует правильному и более глубокому дыханию, а также успокаивает ум.



Фото 10.

Фото 11.

Фото 12.

Фото 13.

Фото 14.

Фото 15.

О ЧЕСНОКЕ, «ДЕТКЕ» И ЛЫЖНЫХ ПРОГУЛКАХ

Вы часто печатаете письма, в которых читатели спрашивают, как избавиться от остеохондроза, болезни сердца, головных болей...

Я прошел через все эти болячки, и от каждой пытался излечиться самостоятельно. Ведь не секрет, что наша традиционная медицина не излечивает, а просто снимает боль.

Итак, о себе. Мне 40 лет. По образованию инженер-механик. Поэтому человеческое тело рассматриваю, как сложную систему механизмов, а болезнь — это обыкновенная поломка, устранив которую, мы даем возможность работать организму в оптимальном режиме. Вся сложность в том, чтобы найти причину, которая привела к болезни.

Теперь о головных болях. Известно, что наше неправильное питание приводит к отложению солей на стенках кровеносных сосудов. Это может случиться с человеком любого возраста. Когда организм перестает расти, нагрузка на него уменьшается, то есть, организму соответственно надо меньше топлива — пищи. Мы же по привычке едим столько же, а порой и больше. На стенках сосудов об-

разуется пленочка, которая не дает им быстро расширяться или сужаться при изменении кровяного давления. В итоге мозг не получает нужное количество питательных веществ и начинает работать с перебоями, как двигатель в автомобиле, если обеднить горючую смесь. Отсюда и возникают шумы в голове, головокружения.

Как удалось мне избавиться от головных болей, а потом и шума? Есть известный китайский рецепт, который очищает сосуды от жировых отложений, предотвращает инфаркты, стенокардию, атеросклерозы, ликвидирует шум в голове, улучшает зрение. Его многие знают. Но — повторю.

Очистить и тщательно промыть 350 г чеснока. Два раза пропустить через мясорубку, отвесить 250 г этой массы (брать снизу), положить в посуду, залить 300 г 96-процентного спирта и тщательно закрыть пробкой или крышкой. Хранить в темном, прохладном месте. Через 10 дней массу процедить через полотняную тряпочку, отжать и выбросить.

Начинать пить по одной капле с холодным молоком (30—50 г) три раза в день за 30 минут до еды по следующей схеме: день первый —

1 капля до завтрака, 2 капли до обеда, 3 капли до ужина; день второй — 4 капли до завтрака, 5 капель до обеда и 6 капель до ужина; день третий — соответственно — 7—8—9; четвертый — 10—11—12; пятый — 13—14—15; шестой — 15—14—13; седьмой — 12—11—10; восьмой — 9—8—7, девятый — 6—5—4, десятый — 3—2—1, одиннадцатый — 25—25—25. И далее — по 25 капель 3 раза в день до полного использования настоя. Через 5 лет курс лечения можно повторить.

Существует мнение, что избавиться от болей в сердце помогает бег. Спорить не буду. Кстати, я сам 12 лет увлекался бегом. Но случилось так, что после операции я слишком рано возобновил пробежки, и как результат — аритмия. Год лечили врачи, затем несколько месяцев сам пил следующий состав: 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все это размельчить в кофемолке, положить в банку и закрыть крышкой. Вечером 1 столовую ложку этой смеси залить 0,5 л кипятка и настоять 20 минут. Затем процедить через ткань, отжать. В стакан добавить 1 чайную ложку меда и выпить. Пос-

ле уже ничего не пить и есть.

Утром подогреть остальную жидкость на водяной бане, растворить в ней 1 чайную ложку меда и выпить за 15—20 минут до еды.

Пить ежедневно, пока не кончится смесь.

Но вернемся к бегу. Спору нет — отличное оздоровительное средство. Беда в другом. С больным сердцем просто вставать с постели утром — трудно, а при беге нагрузка на сердце возрастает. И здесь надо знать чувство меры. Надо выработать для себя оптимальный режим. Я не сумел этого сделать и после нескольких срывов исключил из своей утренней жизни бег, но начал заниматься ушу и по мере возможности совершать пробежки на лыжах. Кстати, ходить на лыжах можно и с больным сердцем. Здесь руки и ноги работают, как насосы, помогая его работе. Езда на велосипеде тоже восстанавливает ритм.

Кроме этого я уже год живу по системе Порфирия Иванова «Детка». Обливаясь холодной водой начал зимой, в самые морозы. Голодаю один раз в неделю по 24 часа. Результат: перестали кровоточить десны, исчезли трещины на пятках, зубы перестали реагировать на кислое.

Адрес: 694420, г. Александровск-Сахалинский, ул. Ленина, д. 38, кв. 15. Деяченко Александру Яковлевичу.

КАК Я БРОСИЛ КУРИТЬ

«Советский спорт» выписываю с детства. Мне сейчас 41. Хочу поделиться своим опытом оздоровления, ибо за все эти годы я ни разу не обращался к врачам, не принимал лекарств, хотя и случалось, что болел.

В детстве, занимаясь вольной борьбой, полюбил атлетическую гимнастику, гиревой спорт. Я не ставил цель — накачать мышцы. Моей задачей было оздоровление и закаливание организма. Одно время я мало придавал значения закалке, но начав заниматься с отягощениями, заметил, что стал более уязвим для простуд.

Однажды после интенсивной тренировки, видимо, стоя на сильном сквозняке, очень сильно простыл. Меня душил кашель, который с болью отдавался в груди, долго держалась высокая температура. Словом, я заработал хронический бронхит, да еще в такой степени, что не за горами была и астма. Я не стал отчаиваться, а первое, что сделал, — бросил курить. С этой привычкой с успехом справился благодаря вашей газете, так как в ней печатались письма и статьи о вреде курения. Я сделал сам маленькую подшивку таких материалов и все время носил ее в кармане. Как только захочу курить, достаю

подшивку и читаю, чем все это «удовольствие» может кончиться.

На какое-то время желание курить пропадало. Дома и на работе развесил маленькие плакаты о вреде курения. И вот день 21 марта 1982 года стал для меня вторым днем рождения, искурил последнюю сигарету. Я поверил в себя. Подумал, раз бросил курить, то смогу победить и свою болезнь.

Продолжал заниматься с гирями и гантелями. Но основное время уделил закаливанию организма, стал бегать.

Сейчас я практически здоров и хочу дать один совет всем: приступайте к закаливанию. Не ждите, пока вас заставит сделать это болезнь. Ежедневно мойте ноги, грудь, шею холодной водой. Неприятные ощущения пройдут, и вы начнете получать удовольствие от этих процедур. Ну и самое главное — поверьте в себя. Надо поверить в то, что все, чем вы занимаетесь, приносит пользу и здоровье.

Адрес: 431120, Марийская АССР, ст. Потьма, пос. Сосновка, т-х-355/1—5. Круглову Алексею Владимировичу.

ЛЕКАРСТВО — 10 — 12 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ

«Вашу газету выписываю много лет. Сейчас дефицит лекарств и я стала больше внимания обращать на 2-ю страницу, где печатаются рецепты народной медицины. У моего сына, как сказали врачи, начинается сахарный диабет.

Посоветуйте, какими народными средствами можно вылечить или приостановить болезнь. И обязательны ли инсулины?»

С. СТЕПАНОВА.

ТЕРСКОЛ.

При начальных и нетяжелых формах диабета можно обойтись и без инсулина. Но необходимо резко сократить в рационе сахар. Замените его сладексом. Он не имеет противопоказаний и продается в виде крошечных таблеток.

Нужно уменьшить вымывание глюкозы из организма. Этого можно достигнуть массажем. Разминайте

ноги, ягодицы, плечевой пояс, надплечья, руки и поясницу. Делайте это минут по пять на каждую мышечную группу три раза в день через полчаса — час после еды. Если вы массируете руку, то массажные движения идут по направлению к сердцу, если ногу — то к паху.

Много ходите в ускоренном темпе. Первые недели совершайте 10—12 тысяч шагов в день, затем по 15—20 тысяч.

Если нет противопоказаний (в виде тромбофлебита, болезней суставов), два раза в день выполняйте гимнастику с нетяжелыми гантелями или гирей, или с эспандером, завершая ее растиранием спины, поясницы, надплечий и ног роликовым массажером или массажером «Здоровье».

Эффективно и такое упражнение. Лягте на пол и

положите между лопаток волейбольный мяч. Пока гайтесь на нем.

Теперь несколько слов о питании. В рацион включите бобовые, бруснику, землянику, капусту, картофель, репчатый лук, малину, мед, морковь, овес, рябину красную, салаты, сельдерей, тыкву, чернику, чеснок, шиповник, шпинат, ячмень. Все эти продукты способствуют нормализации углеводного обмена, нарушенного при сахарном диабете. Используйте лекарственные растения: в супы и напитки — корни девясила, в чай — зверобой, в супы и в пюре — луговой клевер, в салаты, в супы, в жаркое, в котлеты — крапиву двудомную (обдав ее кипятком), в салаты же и в первые блюда — растертые семена льна, в чай и компоты — цветы липы, в печеные блюда, в напитки, в супы — корни репейника и одуванчика, а также листья большого подорожника, пырей ползучий, спорыш, сушеницу болотную, цикорий.

Наиболее перспективные инсулиновые растения — девясил, крапива, пион уклоняющийся, репейник, оду-

ванчик, клевер. Но ни один из них не является универсальным гормонообразующим. Солодковый корень — из него можно делать компот, кисель. При его отсутствии в аптеках используйте грудной эликсир — «Капли для ского короля» (1 капля на каждый год жизни). Взрослым — по 1/3, а пожилым людям — по 1/2 чайной ложки. Принимать можно и до и после еды, и с третьим блюдом. Кстати, солодка была любимым лекарством Гиппократ и Авиценны.

И последнее. Не переохлаждайтесь. Диабетики склонны к простудам. Будьте осторожны со сквозняками. Но при легких формах болезни постепенно и настойчиво приучайте себя к холоду. Одевайтесь полегче, до ощущения легкой приятной свежести. И обязательны обливания: сначала прохладной водой, потом — через 2—3 недели холодной, по пояс, начав с 2—3 секунд и доводя их до минуты.

В. СЕРГЕЕВ,

кандидат

медицинских наук.

ИСТРА,
МОСКОВСКАЯ обл.

ПРО АКТИВНЫЕ ТОЧКИ И ПОЗУ «МАКА МУДРА»

«Уже год меня беспокоит неприятная болезнь — геморрой.

Сам я сторонник здорового образа жизни. На работу и с работы езжу на велосипеде, 4 раза в неделю бегаю по 2 км. Но болезнь не отступает, а прогрессирует.

Если кто-то знает верное и простое народное средство — сообщите его».

Сергей ГИСКАРЕНКО.
ВЛАДИВОСТОК.

Геморрой — заболевание, доставляющее массу хлопот и неприятнейших, весьма болезненных ощущений.

К сожалению, и меня не миновала сия чаша. Сам испытал все «прелести» сего блага для тех, кто в основном, ведет сидячий образ жизни. Все тяготы и страдания послужили основанием для серьезного изучения методики и рецептов борьбы с этим недугом. Некоторые из наиболее эффективных и доступных средств я бы хотел поделиться с читателями.

Каждому известно, что чи-

стота — залог здоровья. Не исключение составляет заболевание, о котором речь. Меры гигиены сводятся к следующему. Ежедневные процедуры, связанные с ополаскиванием заднего прохода холодной водой после каждого освобождения кишечника. Методика, уходящая в глубь веков. К ней прибегали еще легендарные скифы.

Также дает хороший результат сжатие и подтягивание вверх онуса. Делайте это гимнастическое упражнение 50—100 раз в день и получите результаты этого понастоящему чудодейственного упражнения не заставят себя долго ждать. Кстати, это прекрасное профилактическое упражнение. Его можно выполнять в любой обстановке, даже когда вы едете в общественном транспорте или стоите в очереди. Упражнение универсально по своей простоте, необременительно и состоит из средств и эффективности.

При обострении геморроя делайте массаж активных точек стопы юн-цюань (1) и

жань-чу (2) по ходу часовой стрелки.



Массаж проводится с сильным нажимом на указанные точки по 2—3 секунды, 10—15 раз. Затем проведите постукивание ребром ладони по подошве. Удары должны быть ритмичными и одинаковыми по силе.

Желательно перед массажем воздействовать на точку чан-цян, которая находится на середине расстояния между копчиком и задним проходом.

Кроме массажа на эти точки можно воздействовать иглами или прижиганием. Прижигание проводится

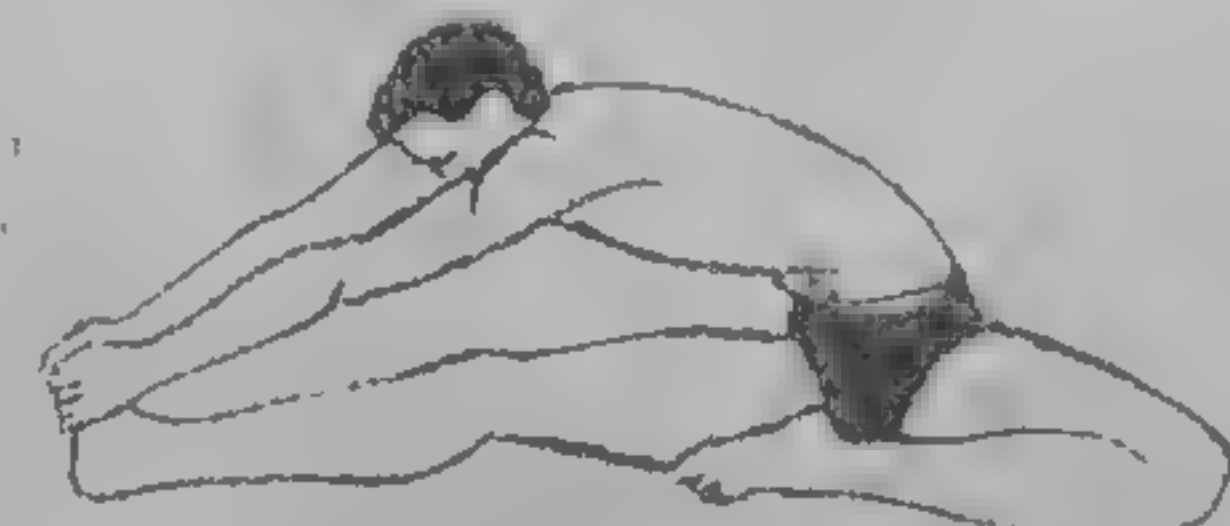
специальными полынными конусами или полынными сигаретами.

Точка чан-цян. Глубина укола 0,9 см, игла направлена косо вверх. Прижигание 5—10 минут.

Юн-цюань расположена в центре подошвы в ямке между II и III плюсневыми костями. Глубина одного укола 1 см. Прижигание 3—5 минут.

Жань-чу расположена на внутренней поверхности стопы. Глубина укола около 1 см. Прижигание 5—10 минут.

В йоге для лечения геморроя есть хорошая поза, которая помогает излечить болезнь — это «Мака Мудра» (см. рис.).



Для выполнения этой позы надо сесть на пол, вы-



ЗАСЕДАНИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

прямить ноги. Согнуть правую ногу и расположить стопу так, чтобы она упиралась во внутреннюю поверхность бедра, а колено лежало на полу. Затем наклониться и захватить руками левую ступню. Подбородком упереться в грудь. Сделать полный вдох, задержав дыхание, напрячь мышцы живота и ягодицы и остаться в этом положении сколько сможете. Затем выполнить позу в другую сторону.

В народной медицине тоже есть эффективные средства от этой болезни.

Хорошо помогает настой кровохлебки (в некоторых районах ее называют геморройной травой); в Сибири знахари лечат эту болезнь пиявками, прикладывая к каждому узлу по пиявке.

Помогает чесночное прогревание прямой кишки. Для этого надо взять красный кирпич, погреть его на огне и положить в невысокую емкость, на кирпич насыпать растертый чеснок и затем посидеть на нем, погреться.

Известно много случаев исцеления при помощи обыкновенного сургуча, который нужно постоянно носить в заднем кармане брюк.

Адрес: 457630, Челябинская обл., г. В.-Уральск, ул. Южная, д. 38. Кожухову А. А.

ЛОЖКА МЕДА

Хочу поделиться народным способом лечения геморроя.

1—2 ложки куриного помета положите в горшок, залейте горячей водой, немного помешайте раствор и сядьте на этот горшок. Процедура продолжается 10—15 минут, делается в любое время года. Лучше всего — на ночь, но если вы ее сделали днем, то не выходите на улицу минут 30.

Улучшения и довольно значительные наступают после одной или двух процедур. Но в то же время придерживайтесь диеты: утром 1 чайная ложка меда на полстакана воды, вечером овсяная каша и кефир. Также пейте больше жидкости, ведите подвижный образ жизни, ешьте тыквенную кашу, вареный чернослив, вареную свеклу.

Адрес: 327046, Николаев, ул. Песчаная, д. 85. Парнаку А. В.

Итак, господа «белые вороны», сегодня второе наше заседание. То есть вестник «ЗОЖ», несмотря на отнюдь не радостные предсказания и бешеный рост цен, продолжает жить.

Но как говорили мы и на первом заседании, без вашей помощи нам не обойтись. Разумеется, вестник нуждается в спонсорах. Но поиск их — это уже сверхзадача. Нужны и простые вещи — его распространение. Сегодня мы объехали ряд московских киосков. В некоторые вестник просто-напросто не поступал, в других присутствовал и даже раскупался, а в одном из киосков продавец сообщил нам о том, что в связи с неостребованностью только-только списал все 20 полученных номеров.

Мораль здесь проста: спрашивайте вестник в киосках. Понастойчивее. Он продается пока в Москве и Московской области. Давайте читать его своим знакомым, друзьям, сослуживцам, всем тем, кто разделяет ваши мысли о здоровом образе жизни. Если вестник в розницу будет раскупаться, мы выстоим.

Предлагаем читателям наши контактные телефоны: 923-88-23, 924-33-81 и 924-74-28. Вы можете позвонить нам в любое

рабочее время. Нам интересно все: ваше мнение о вестнике, вопросы, предложения. Огромной помощью могло бы стать помещение в вестнике рекламных объявлений. И от частных лиц, и от предприятий.

Немного о наших планах. Сегодняшние наши выпуски — это лишь старт. Мы очень надеемся на то, что в будущем, и возможно, недалеко, вестник станет толще и красочнее. Очень может быть, что он станет еженедельником, но это лишь после того, как он найдет место в каталоге. А пока мы рассылаем его по России и в страны СНГ, что в наших условиях невероятно трудно и накладно. Если есть «белые вороны» в Беларуси, на Украине, в крупных городах России, которые могли бы помочь нам рассылать вестник в ближние регионы, мы были бы чрезвычайно благодарны этим людям. Мы готовы высылать и энное количество экземпляров, и конверты, и марки, оплачивать почтовые услуги. То есть давайте вместе думать о том, чтобы наши заседания продолжались и приносили взаимную помощь.

АДМИНИСТРАЦИЯ КЛУБА «БВ».

ОТЗОВИТЕСЬ!

Вы опубликовали наше письмо 2.09.92. Мы получили множество откликов и обязательно ответим всем. Мы распространяем рекламу вашей газеты, советуем всем подписываться на нее. Мы — это члены шахматного клуба. Нам хочется, чтобы люди боролись не на полях сражений, где льется кровь, а за шахматной доской. Тогда меньше станет и пьяниц, и наркоманов. Шахматы — это и очень увлекательная игра.

При нашем клубе мы открыли филиалы для любителей боевых искусств, радиолюбителей. Нам могут писать и те, кто интересуется фантастикой. Пишите нам, только в письмо обязательно вкладывайте конверт с обратным адресом.

Адрес: 279900, Молдова, г. Сорока, ул. Титова, д. 11, кв. 37. Петровскому.

У меня на правой голени вот уже 4 года подряд летом образуется рожистое воспаление. В больнице лечат только антибиотиками.

«Белые вороны», если есть какие-то народные средства от этого недуга, напишите, пожалуйста.

Адрес: 603142, Н. Новгород, ул. Мончегорская, д. 4, кор. 2, кв. 4. Мочаловой Галине Васильевне.

На Украине гибнет исторический, а также целебный уголок природы. Два человека хотят найти единомышленников и организовать поселение. Отзовитесь!

Адрес: 287020, Украина, Винницкая обл., с. Казатин. Главпочтамт. До востребования. Предъявителю паспорта IX-AM 503267.

Мне 55 лет. Уже более 10 лет я лечу желудок. Врачи поставили диагноз: хронический гастрит с пониженной кислотностью.

Два года назад у меня на языке появились трещинки. Такое чувство, будто во рту идет ток. Обращалась к врачам. Один сказал, что это на нервной почве, другой посоветовал сменить коронки на зубы. Поменяла коронки, пользовалась некоторыми народными способами, но результат нулевой. Трещинки не заживают, болезнь прогрессирует.

Буду благодарна всем, кто напишет мне, как избавиться от этого заболевания, кто поделится своим опытом.

Адрес: 225914, Брестская обл., Малоритский р-н, д. Малиновка. Гарастович Марии Мироновне.

Моему сыну 3 года. У него микозный тонзиллит. Лекарства не помогают. Гланды покрыты творожным налетом. Лимфатические узлы на шее увеличены. Он уже пил антигрибковые антибиотики, мазали горло мазями, но все без результата.

Может, кто-то знает, чем можно помочь? Напишите, пожалуйста, отзовитесь.

Адрес: 454080, г. Челябинск, ул. Красная, д. 48, кв. 18. Вороновой Ольге.

Мне 16 лет. У меня близорукость. Сейчас ношу очки — 4,5.

«Белые вороны», подскажите, как можно вылечить близорукость?

Адрес: 472545, Казахстан, Карагандинская обл., Уляновский р-н, с/з Контальский, ул. Молодежная, д. 9, кв. 1, Секишеву Марату.

У моей трехмесячной доч.

ки сильный диатез. Если кто-то смог вылечить от этой болезни своих детей, напишите. Врачи ничем помочь не могут.

И еще. У моей мамы сильный полиартрит. Более двух лет. Перепробовали массу всяких рецептов, применяли голодание и уринотерапию, но сильные боли остались. На улицу уже не выходит больше года.

«Белые вороны», если сможете, то помогите советами и добрыми словами.

Будем благодарны всем, кто ответит.

Адрес: 603095, г. Н. Новгород, ул. Дружаева, д. 15, кв. 116. Холиной Ирине.

Моему сыну 32 года. Он никогда не пил, не курил, но у него сужение пищевода. Почему так получилось? Может, есть народные средства от этой болезни?

Буду благодарна всем, кто откликнется.

Адрес: 602900, Находка, ул. Партизанская, д. 85. Жегулову Елене Антоновне.

Второй год болею ревматизмом, полиартритом, и самочувствие становится все хуже и хуже.

Очень нужен корень борца-эконит. Надо-то всего 100 г, но в аптеках его нет.

«Белые вороны», помогите.

Адрес: 165400, Архангельская обл., г. Котлас, ул. Маяковского, д. 26 «А», кв. 25. Кучеровой Нине Павловне.

Нужен барбарис или лекарство «Вирбурин» для лечения лимфолейкоза. Медицина беспомощна.

А может, кто-то сможет подсказать другие методы лечения этого заболевания?

Адрес: 665008, Иркутская обл., г. Тайшет, ул. Крупской, д. 96, кв. 16. Филимонову Николаю Ивановичу.

С ТЕРПЕНИЕМ И ВЕРОЙ

После того, как в декабре, в заседании клуба «БВ», была опубликована моя статья «Рисовый рецепт», ко мне стали приходить письма с просьбой поделиться опытом лечения ожирения, сахарного диабета и гипертонии. Заболевания эти распространенные, и по возможности я отвечаю всем корреспондентам. Но сейчас хотел бы остановиться на таком аспекте. Конечно, имея какой-то практический опыт, я мог бы дать конкретные рекомендации по лечению некоторых форм вышеназванных, а также ряда других заболеваний. Но как это делать вслепую?

Редко приходят письма, в которых авторы сообщают конкретный диагноз, подробно описывают клиническую картину болезни. В большинстве случаев приходится уточнять диагноз, сопутствующие заболевания для учета возможных противопоказаний. К тому же терапевтический эффект часто зависит от многих других факторов: от причины болезни и своевременной диагностики, от стадии заболевания и возраста больного, но главным образом — от его отношения к своему недугу. Не секрет, что многие из публикуемых на страницах выпусков «ЗОЖ» рецепты знакомы, но приняты ли они на вооружение? Да и сомнительно ждать паварен от никогда не видевших вас в глаза целителей. И мне, например, просиживающему вечера над письмами, хотелось бы иметь уверенность, что советы мои пойдут впрок, ведь лечение средствами апи- и фитотерапии требует порой длительного времени, терпения, повышенной требовательности к себе, особого режима жизни. К тому же не будем забывать, что препараты, составленные на основе продуктов пчеловодства и целебных растений, как основное лекарственное средство применяются на определенной стадии болезни. При тяжелых формах заболевания они переходят в разряд вспомогательных средств.

Конечно, рецепт рецепту рознь. У одного эффект выше, у другого ниже. И действуют они на каждый организм по-разному. Поэтому, используя народные средства, почтее прислушивайтесь к своему организму, и он сам подскажет, что идет впрок.

В заключение своего письма несколько практических советов и рецептов.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ. Приготовить экстракт прополиса выпариванием в 96-процентном этиловом спирте в соотношении 40:200. На водяной бане расплавить масло какао, растереть 20 г его с 1 г экстракта прополиса. Из полученной массы приготовить 10 ректальных свечей. Свечу с прополисом вводить на ночь в прямую кишку ежедневно. При хроническом простатите проводится 2—3 30-дневных курса с перерывом на 1—2 месяца. Свечи оказывают обезболивающее, антибактериальное и противовоспалительное действие. Они подавляют развитие инфекции, способствуют рассасыванию воспалительных образований в предстательной железе. При трещинах прямой кишки происходит снятие болей и постепенное заживление.

ГЕПАТИТ. ХОЛЕЦИСТИТ. Смешать в равных долях траву чистотела, цветки ромашки аптечной и листья вахты трехлистной. Измельчить. 1 столовую ложку сырья залить 200 мл кипятка. Немного прокипятить, настоять, укутав, в течение 45 минут, процедить, долить кипяченой водой до прежнего объема. Принимать по стакану утром и вечером через час после еды.

Тех, кто захочет мне написать, прошу вкладывать в письмо конверт с обратным адресом. Мой адрес: 630027, Новосибирск, ул. Дунаевского, 19-5. Родину Петру Игоревичу.

Мой племянник очень болен. Диагноз: диффузивный нейродермит. Лечение никаких результатов не дает. Может, кто-то знает, как вылечить эту болезнь? Напишите. Очень надеюсь на помощь.

Адрес: 153038, г. Иваново, ул. Кудряшова, д. 110, кв. 4. Лужановскому А. Ю.

«Белые вороны», обращаюсь к вам за помощью. Очень надеюсь, что среди вас есть люди, которые справились с такой болезнью, как простатит. Я очень страдаю от этого недуга.

Если у кого-то есть личный опыт лечения и свои маленькие секреты, и вам захочется ими поделиться, напишите.

Адрес: 241012, г. Брянск, пер. 22 съезда КПСС, д. 59, кв. 66. Соколову Е. К.

Мне 36 лет. Инвалид II группы. Весной 1991 года серьезно заболела. Врачи поставили диагноз: миостения. Сильная слабость во всех мышцах. Надежды на исцеление нет, так как сами врачи не знают природы этого заболевания.

Может, кто-то из «белых ворон» слышал о таком заболевании. Помогите добрым советом. Буду очень признательна.

Адрес: 347006, Ростовская обл., г. Сальск, ул. Севастопольская, д. 23. Лобачевой Татьяне Ивановне.

Мне нужен совет, как избавиться от родинки.

И еще: нужны рецепты лечения желчнокаменной болезни, печени и почек.

Мне 16 лет. Учусь в 11-м классе. Хотел бы серьезно заняться народной медициной.

Буду рад всем, кто мне напишет.

Адрес: 427250, Удмуртия, пос. Ува, ул. Озерная, д. 15, кв. 1. Пермякову Александру Валентиновичу.

Моей девочке 2 годика. Врачи ставят ей диагноз: неддержание пигмента. Болезнь заключается в том, что по всему телу у нее темно-коричневые пятна, особенно на ножках и ручках.

Если кто-то встречался с такой болезнью и знает, как избавиться от нее, напишите. Ждем с нетерпением.

Адрес: 660048, г. Красноярск-48, ул. Комбайностроителей, д. 2, кв. 87. Кутняк.

Читаю каждый номер «Советского спорта» с надеждой найти совет, как избавиться от страха.

Применяла многие методы, но облегчения и сожаления, так и нет. Пишу с надеждой. Может, кто-то поможет?

Адрес: 641800, Курганская обл., г. Шадринск-4, а/я 379. Татьяне М.

Моя близкая подруга постоянно жалуется на головные боли: то магнитные бури, то перепады температуры — это очень влияет на ее настроение.

По советам врачей ей приходится принимать много лекарств. Диагноз: невралгия.

Может, кто-то из «белых ворон» сможет предложить народные рецепты от этого заболевания? В свою очередь я могу помочь в сборе

ОТЗОВИТЕСЬ!

рах трав: душицы, энедобоя, мяты и других, которые растут в Татарии.

Адрес: 420133, г. Казань, ул. А. Лаврентьева, д. 26, кв. 15. Абдрахманову Исламу.

«Белые вороны», если вы знаете, как можно помочь человеку, страдающему облитерирующим энтеритом. Напишите. Отзовитесь!

Этой коварной болезнью болен мой сын, и я уже не в силах смотреть, как он не спит ночами, мучается.

Адрес: 684010, г. Елизово, ул. Ленина, д. 42, кв. 2. Григорьевой.

Люди добрые! Прошу вас помочь советом, как народными средствами можно вылечить моего сына.

Сыну 2 года, у него обнаружили водянку яичка. Буду от души благодарна всем, кто напишет нам.

Адрес: 471200, Казахстан, Джезказганская обл., г. Приозерск, ул. Советская, д. 20, кв. 34. Безугловой Е. Н.

Как избавиться от дисбактериоза кишечника? Помогите, если сможете.

Адрес: 352250, Краснодарский край, ст. Отрадная, ул. Фрунзе, д. 29. Меркушиной Татьяне Семеновне.

Кто-нибудь, наверняка, знает, как избавиться от тахикардии. До пенсии работать еще три года, а сил уже нет. Буду благодарна всем, кто мне поможет.

Адрес: 333025, г. Симферополь, ул. Киевская, д. 127, кв. 8. Швацовой Г. В.

У меня есть дочь, ей 11 лет, она больна. Диагноз: паникулит. Это очень редкое заболевание соединительной ткани. У дочери оно проявляется на голени обеих ног и частично на бедрах. Ноги — это не ноги в обычном понимании, а кости, обтянутые кожей.

Люди, умоляю вас, кто знает, как нам помочь, как вдохнуть жизнь в эти ножки, отзовитесь!

Двигательная способность не нарушена. Ноги никогда не болели.

Адрес: 603158, г. Нижний Новгород, пр-т Кораблестроителей, д. 38, корп. 2, кв. 187. Шабулиной Светлане Александровне.





МОРМЫШКА

Итак, на рыбалку!

Каждый выход на зимнюю рыбалку — событие, которое надолго остается в памяти. Тем более, если вы отправились на нее всей семьей. И чем тщательнее готовятся к рыбалке, тем большее удовольствие она доставляет. От опыта рыболова зависит, какие снасти брать сегодня. Если едут ради собственного удовольствия, то нужно сосредоточиться на каком-то одном виде, а остальные оставить дома. В начале зимы рыболов может спать спокойно и до семи часов утра, а на мартовский лед лучше отправиться не позже пяти часов. Рыбы считают утренний прием пищи наиболее важным в суточном режиме питания. В это время рыболов и должен быть на месте со своими «деликатесами».

Наступил декабрь. Меняется кислородный режим водоемов, ухудшается клев. Однако ни этот фактор, ни мороз, ни выюга не останавливают рыболова-зимника. Даже несколько часов, проведенных на свежем воздухе, являются прекрасным «допингом» на всю рабочую неделю.

Итак, взято все необходимое: снасти, запас продуктов (как правило — бутерброды и крепкий чай в термосах), вы ничего не забыли в экипировке — тогда в путь. И «ни чешуйки вам, ни хвоста!», — как говорится.

А сейчас несколько «узелков на память» для начинающих рыбаков-зимников.

● Чистый и прозрачный лед — самый прочный, но и он выдержит человека, если будет не менее 5-сантиметровой толщины. Лед толщиной в 15 см выдерживает лошадь с санями. Белый матовый лед в два раза слабее чистого, прозрачного. Самый слабый — в местах канализационных и промышленных стоков, под пристанями и мостами, в протоках. В узких протоках лед толще у бе-



Всей семьей — на «голубой стадион»!

УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ

● Зимняя одежда рыболова должна быть легкой и теплой — ватные брюки, теплое белье, шерстяной свитер, одетый на байковую рубашку, телогрейка или полушубок (в последнее время их стали вытеснять куртки на синтепоне и пуховики), плащ от ветра и

мокрого снега, шапка-ушанка, варежки, а лучше меховые рукавицы, шерстяные носки, а под них хлопковые, и валенки с высокими галошами, или чулками из прорезиненной ткани.

● Лучше всего согреться на морозе можно, выпив стакан — другой горячего

кофе или крепкого чая из термоса; просверлить несколько лунок (они, кстати, и пригодиться могут); наконец, пробежаться по льду или сделать несколько приседаний.

● Чтобы очки на морозе не запотели, протрите стекла изнутри сухим мылом.

● Мормышка прежде всего должна соответствовать условиям предстоящей ловли. Если вы собираетесь ловить на тиховодье и на небольшой глубине, то подойдет мормышка любой формы и цвета, размером от просыаного зернышка до средней горошины. Для ловли на большой глубине или течении нужна мормышка гораздо тяжелее. Можно подвесить их несколько, но это заметно усложнит снасть. Общее правило — мормышке необходимо вытянуть леску в воде в прямую линию, иначе осторожная поклевка останется незамеченной, да и игры приманкой не получится. А ведь играющая мормышка, создавая иллюзию движения живой козявки наряду с насадкой, соответственно, и привлекает рыбу.

● Не забудьте проверить качество ис-

полнения мормышки. У добротной — крючок при нагрузке пружинит, но не ломается и не разгибается. Он впаян удачно, если у круглой мормышки жало крючка на 2—4 мм не доходит до тела, а у имеющей форму капельки — кончается по урезу. Кстати, эти формы мормышек наиболее популярны у рыболовов.

● Очень важна в снасти и роль кивка. Он не только сигнализирует о поклевке, но и позволяет сделать движения мормышки разнообразными и целенаправленными. Чтобы узнать, подходит кивок к мормышке или нет, достаточно подвесить на кончик кивка мормышку. И догнется кивок примерно до среднего положения, — считайте его и мормышку одной парой. Некоторую разность устраняют, выдвигая или укорачивая длину кивка.

● Неплохие результаты дает ужение в водоемах средней полосы на удочку с мормышкой, особенно во время оттепелей. На мотыля, репейника (личинки насекомых, обитающих в шихечках репейника) ловятся окунь, плотва, ерш, густера, лещ. Ловля добычливее в ямах на речках с небольшим течением. В озерах и водохранилищах ловят против береговых зарослей, на глубине 1,5—2 м и больше. Успешнее ловля со дна при

непрерывной «работе» мормышки. Хотя случается, что рыба берет лучше и на неподвижную мормышку. В морозную погоду, когда лунку то и дело затягивает пленочка льда, лучше применить поплавочную удочку. Некоторые вообще предпочитают снасть с притопленным поплавком.

● Рыба клюет хорошо: по перволедью и с приближением паводка, в устойчивую безветренную погоду с умеренными морозами без

осадков — в течение всего дня (лещ, плотва — во время длительных оттепелей; окунь, судак — ранним утром в ясную погоду с более сильными морозами; налим — во время метелей с морозами и ветром). Клев ослабевает: с усилением морозов (кроме налима, окуня, судака) и с началом снегопадов. Рыба клюет плохо: при поземках, снегопадах с резким изменением температуры, при скачках атмосферного давления.

регов; если один из берегов круче, то крепче он у более пологого. Помните, что ужение по льду небезопасно даже в морозный январь. На реках и водохранилищах с меняющимся уровнем воды береговой лед подламывается, и под сугробами образуются продольные полыньи. На быстринах, где лед и так тонкий, при оттепелях происходит и верхнее его таяние.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

*Советский
Спорт*

ДЕКАБРЬ 1992 г.

№ 3

ВЕСТНИК

- Лотто «Миллион»: играйте все для здоровья, для счастья, для самоутверждения.
- Природа не придумывала сэндвич. Г. Шелтон — о совместимости продуктов.
- Переводчик Шелтона не так-то просто взялся за его книги. Он проверил все на себе и поверил.
- Директор Парижского института йоги Фаек Бириа: за жизнь без напряжения, но и без излишеств.

С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВЫМИ НАДЕЖДАМИ!

Ну вот и все — последняя наша встреча в старом году. Был он нелегкий. Но есть все основания предполагать, что характерец у преемника окажется еще более трудным. Трудным будет и наше дело. Бумага, которая стоила тысяч 17, теперь будет стоить за 30. Экспедирование, доставка — все стремительно взлетело вверх, и этот немислимый полет нельзя предугадать никакими расчетами и предвидениями.

Но жить будем. Будут шуметь марафоны, лихо мчать со спусков лыжные гонки. Будут звенеть мускулы под тяжестью железа в спортивных залах, и женщины, «ударяясь» в шейпинг, будут с еще большей отвагой следить за

своими фигурами, дабы нравиться мужчинам больше. Нравиться — это успех, а успех в наши дни — категория абсолютно экономическая.

Здоровье, между прочим, тем более. Подите-ка сделайте операцию, пройдите обследование, поставьте диагноз, вырвите зуб, да просто купите лекарство в аптеке. Объяснять не надо?

Наш вестник призван, чтобы — опять-таки обращаясь к категориям меркантильным — экономить ваши деньги. Наберитесь терпения и прочтите его от корки до корки. Понимаю, не все понравится, не все увлечет. Шелтон может показаться вам трудным для восприятия. Но все-таки прочитайте. Читайте вестник раз за

разом, и вы откроете для себя любопытные истины, которые прежде казались вам не заслуживающими внимания. Постепенно вы начнете следить за собой, упорядочите свое питание, вы откроете для себя радость физических упражнений, радость ощущения здорового тела и откроете совершенно иные радости, нежели те, которые прежде вели вас по жизни.

Все это произойдет постепенно, как бы исподволь, и мы будем счастливы, если в этих переменах окажется и наша заслуга.

Итак, с Новым годом, с новыми надеждами!

А. КОРШУНОВ.



ЛОТТО МИЛЛИОН

ИГРАЙТЕ ВСЕ, ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Вы скажете: а при чем тут здоровый образ жизни и Лотто «Миллион». Объясню: во-первых, лишние денюжки не помешают. Хочешь вести здоровый образ жизни — покупай свежие фрукты, овощи, а это сегодня о-го-го сколько стоит. А настроение? Вы выиграли? Вот вам и хорошее настроение. Выиграли крупную сумму — просто счастье.

Есть и еще одно обстоятельство. Организаторы лотереи обещали оказать финансовую помощь вестнику «ЗОЖ», а она нам сегодня — как воздух. Таким образом, играя в Лотто «Миллион», вы помогаете выходу вестника в свет.

Да это и вообще азартная штука. Иначе, с чего бы это число играющих сегодня людей перевалило за 5 миллионов человек.

Состоялось уже 10 тиражей. Есть немало счастливых, которые угадали 5 номеров, но отгадать 6 цифр пока не удалось никому, и потому суперприз — а его

называют Джек Пот — все растет и растет. Сегодня он достиг 40 миллионов рублей. Представляете, ну вот так случилось, счастье привалило: угадали вы 6 номеров, и всю жизнь можно не работать. Или работать, но в свое удовольствие.

Еще одна очень важная новость. До сих пор Лотто «Миллион» было уделом лишь жителей Москвы и Московской области. Однако с первого тиража 1993 года к ним примкнули жители Липецка, Ижевска, Балакова, Петрозаводска, Тулы, со второго (это все в январе) играть в Лотто «Миллион» станут в Саратове, Новгороде, Владимире, Тамбове и Ярославле. Ну а с февраля в игру включится еще 25 городов России, включая и такие крупные центры как Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Екатеринбург, Пермь.

Словом, играйте на здоровье и помните, о чем мы говорили.

Администрация «ЗОЖ».

ЖЕСТОКОЕ ВРЕМЯ

ПОПРОБУЕМ ВСЕ ЖЕ ВЫЖИТЬ

Гут я посмотрела по-русскому каналу телевидения передачу о Сахалине и Курилах — печальный рассказ о том, что натворил человек в своих алчных потугах преобразить природу и черпать из ее кладовых, не зная меры и не ведая ответственности перед грядущими поколениями.

Господи! Но только ли Курилы и Сахалин страдают от нашего безумия. Недавно в Мособлисполкоме состоялась пресс-конференция, на которой речь шла о состоянии здоровья населения Московской области. Оно — это состояние — требует не только беспокойства, тут мало и я набат бить. Простой и страшный факт. Начиная с 1989 года смертность в области превышает рождаемость. Причем если в 1989 году этот показатель составлял минус 0,6 процента, то в 1990 — уже минус 1,9, а в 1991 — минус 3,5.

Да и как тут остаться в живых если из 15 миллионов человек в московском регионе 11 миллионов проживает в зоне экологического бедствия. В Московской области где сосредоточено 1600 человек на 1 кв. км — колоссальная плотность населения — действует 3200 промышленных предприятий. Они выбрасывают в атмосферу 100 тысяч килограммов всякого рода гадостей на человека в год.

Но это не все. Сюда нужно добавить более 45 тысяч тонн вредных веществ: сульфиты, хлориды, хром, соли тяжелых металлов, фенол и нефтепродукты, которые вместе с двумя миллиардами тонн сточных вод попадают в реки и озера области, катастрофически отравляя их.

И опять леденящий душу факт. В области лишь две трети предприятий оснащены очистными сооружениями. Среди них только половина исправна. Имея такие данные об экологическом состоянии воздуха, земли и воды, уже не удивляешься тому, что в области из года в год происходит усыхание деревьев на площади примерно 2,5 тысячи гектаров.

Так обстоит дело только в Московской области. А она еще не самая худшая в плане экологического бедствия. Представляете, что творится в худших. Странная вещь. Мы, вероятно, единственные из цивилизованных стран в мире, где власть не несет никакой ответственности за здоровье своего народа. Никакой. В преступной этой ситуации, чтобы выжить, нам остается надеяться лишь на самих себя, на здоровый образ жизни, на так называемое экологическое воспитание, которые лишь только и могут как-то спасти положение.

И. КОЧЕТКОВА.

ЗДРАВСТВУЙ, «ЛЫЖНЯ РОССИИ»!



Да, да, возрождается знаменитая гонка — «Лыжня России». Те, кто участвовал в ней, помнят, наверное, все детали этого прекрасного действия. Массовый старт, жесткий шелест лыж, возбужденное «Ура!» и мерный бег к финишу.

Нынешняя гонка станет короче, дистанция протянется на 40 километров. Организаторы учли трудное время, недостаток питания и все такое прочее.

Тем не менее призовой фонд составит не менее 100 тысяч рублей. Одним словом, 14 февраля 1993 года поклонников лыжного спорта поджидают на базе подмосковного олимпийского учебно-спортивного центра «Планерная». Вперед, ребята!

А. К.



Герберт ШЕЛТОН:

САНДВИЧ — НЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ ПРИРОДЫ

«Ортотрофия» — одна из самых фундаментальных работ Шелтона. Ее нелегко читать, еще труднее вникнуть в суть написанного, но все же постарайтесь это сделать. Мы продолжаем публикацию книги. Если у вас будут вопросы, адресуйте их нам. Постараемся ответить на все.

Врачи предписывают, кулинары готовят, а люди потребляют пищу в любых сочетаниях, совершенно игнорируя физиологические пределы пищеварительной системы человека. Существует общее убеждение, в том числе среди врачей, будто желудок может в один прием усвоить любое количество пищи и в любых комбинациях.

Пищеварение подчинено законам физиологии и биохимии. Но так называемые ученые в области питания продолжают игнорировать этот факт. Они предписывают диету без малейшего представления о брожении, которое эта мешанина обязательно вызовет в желудочно-кишечном тракте. Им и в голову не приходит, что они фактически отравляют тех, кто им же платит за советы и консультации.

При составлении меню и для здоровых, и для больных людей необходимо учитывать определенные физиологические пределы пищеварительных желез, энзимов (ферментов) и соков. Имея под рукой эти данные, мы всегда можем составить диету, которая будет соответствовать пределам пищеварительных желез и их секреции. Мы получаем здоровье, силу и пользу не от того, что мы едим, а от того, что перевариваем и усваиваем. Беспрепятственное усвоение можно гарантировать лишь в тех пределах, в каких мы оберегаем желудок от неправильных комбинаций пищи, а также от того умственного и физического состояния, которое нарушает пищеварение. Желудок в состоянии брожения не снабдит организм калориями и витаминами, содержащимися в пище. И все более очевидным становится полная невозможность усвоить ту смесь, которую представляет собой обычная пища современного человека.

Пищеварительные соки являются сложными и четко рассчитанными природой жидкостями. Пищеварительный

тракт прекрасно отлажен и самым тщательным образом приспособлен к функционированию. Для каждого набора требуется и, следовательно, производится соответствующая комбинация пищеварительных секретов со специфическими свойствами. Пищеварительные железы могут значительно изменять свою работу не только в отношении количества выделяемых соков, но и в отношении их свойств.

Характер сока соответствует требованиям пищи, на которую он воздействует. Углеводная пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими углеводы; белковая пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими белок, и т. д. Эти изменения сока касаются как его концентрации, так и количества. Специфические секреты, выделяемые на каждый отдельный вид пищи, столь различны по своему характеру, что академик Павлов назвал их «молочным соком», «хлебным соком», «мясным соком» и т. д.

На основе наших знаний о биохимии пищеварения я предлагаю нижеследующие правила пищевых сочетаний. Эти правила были тщательно проверены на практике как автором настоящей книги, так и многими другими людьми и выдержали испытание. Следовать этим правилам могут и здоровые, и больные.

1. «КИСЛОТА — КРАХМАЛЫ»

Никогда не ешьте углеводную и кислую пищу в один прием.

Не ешьте хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, помидорами и прочими кислыми фруктами.

Энзим птиалин действует только в щелочной среде; он разрушается слабой кислотой. Фруктовая кислота не только мешает усвоению углеводов, но и способствует их ферментации (брожению). Щавелевая кислота, разбавленная в пропорции 1 : 10 000, полностью сдерживает действие птиалина. Доста-

точно уксусной кислоты в одной чайной ложке уксуса, чтобы полностью прекратить слюнное пищеварение. По словам д-ра Перси Хью (Гарвард), «многие люди, которые не могут есть апельсины за едой, получают большое удовлетворение, съедая их за 15 — 30 минут до еды». Но д-р Хью, похоже, не знает, почему эти люди не могут принимать апельсины вместе с другой пищей. Я сажал сотни больных, которые говорили мне, что не могут есть апельсины или грейпфруты, на диету из этих фруктов, и они находили, что могут принимать их. Такие люди привыкли съедать эту пищу с завтраком из злаков, со сметаной и сахаром, яйцами на тосте, запеченными сливами, кофе и тому подобной пищей.

Помидоры никогда не следует сочетать с любой крахмалистой пищей. Их можно съедать с листовными овощами и жирной пищей. Имеющаяся в помидорах комбинация цитрусовой, яблочной и щавелевой кислот (высвобожденных и усиленных в процессе варки) очень противопоказана щелочному усвоению крахмалов во рту и желудке. Их нельзя применять с салатами при крахмалистой пище.

Физиолог Стайлз, касаясь практического применения наших знаний о химии пищеварения, говорит: «Если смешанная пища вначале очень кислая, трудно определить характер возможного гидролиза (энзимного пищеварения крахмалов), вызванного слюной. Мы постоянно едим кислые фрукты до злаков на завтрак и не видим никаких вредных последствий».

Его замечание «мы не видим никаких вредных последствий» от сочетания «кислота — крахмал» присуще только тем, кто не придает значения существу вопроса. Все специалисты по питанию утверждают, что это сочетание не вызывает вредных последствий. А Стайлз, конечно, сказал бы, что эти вредные последствия — от микробов. По Стайлзу, «крахмал, который избегает усвоения на этой стадии, затем подвергается воздействию сока поджелудочной железы, и конечный результат может быть полностью удовлетворительным». Верно, позже крахмал будет подвергаться воздействию энзимов поджелудочной железы и кишечника. Но предварительно он будет подвергнут воздействию бактерий, то есть процессу, вызывающему газы и кислый желудок, а также наши замечания вроде: «я не могу есть апельсины и грейпфруты. Они вызывают у меня газы».

Должны ли мы, исходя из факта отсутствия брожения, предположить, что слюнное пищеварение может позволить себе обойтись без него? Я так не думаю. И Стайлз имеет в виду то же самое, заявляя: «Разумно предположить, что чем больше работу выполняет слюна, тем легче задача других секретов и тем большая возможность ее осуществить».

При повышенной кислотности желудка очень трудно усваиваются крахмалы. Во время их приема возникает большой дискомфорт, они бродят и отравляют организм. Сочетание «кислота — крахмал» очень редкое в природе и

Вместе всего к такому сочетанию под-
ходит любое яблоко.

Немаловажная эффективность пищева-
рения требует, чтобы мы питались таким
образом, чтобы создать наименьшие
препятствия для функции пищеварения,
а не искать неуклюжие предлоги для
продолжения нашего привычного бес-
системного питания. Мы должны наи-
лучшим образом использовать наши
знания о химии и физиологии пищева-
рения, о пределах пищеварительных эн-
зимов и не пытаться вовсе игнориро-
вать эти знания. Это особенно важно
при болезни и нарушенном пищева-
рении. Разве правильно, что сок подже-
лудочной железы воздействует на крах-
мал, когда птиалин не участвовал пер-
вым в этом процессе? Некоторые даже
утверждают, что птиалин — единствен-
ный агент в организме, способный ини-
циировать усвоение крахмала. Так это
или нет, но определенно слюнное пи-
щеварение нельзя считать как не име-
ющим значения. Ибо когда оно не про-
исходит, фактически наверняка имеет
место брожение.

II. «БЕЛКИ — УГЛЕВОДЫ»

Никогда не ешьте концентрирован-
ный белок и концентрированный угле-
вод в один прием пищи.

Это означает: не есть орехи, мясо,
яйца, сыр и другую белковую пищу
вместе с хлебом, злаками, картофелем,
пирожными, сладкими фруктами и т. д.
В древнееврейском Писании («Исхо-
да») говорилось: «И сказал Моисей:
«Иегова даст вам вечером мясо для
еды, а утром хлеб досыта...». И Иегова
сказал Моисею: «Вечером вы должны
есть мясо, а утром наесться хлебом».

Эти слова из «Исхода» — одна из
первых записей о практике отдельного
приема белков и углеводов. Возмо-
жно, это говорит о том, что таков был
обычай во времена написания «Исхо-
да». Было ли это обычаем только у
евреев или они заимствовали эту прак-
тику у египтян, среди которых он, как
считают, провел четыреста лет и от
которых потом ушел? Некоторые уче-
ные утверждают, что книги, приписы-
ваемые Моисею, были написаны поз-
же, после того как евреи были осво-
бождены из вавилонского плена. Мо-

жет, они взяли этот обычай у вавило-
нцев?

К сожалению, историки снабдили нас
небольшой информацией о жизненных
правилах в прошлом. Библия не рас-
сказывает ни о происхождении данно-
го обычая, ни о сроках его существо-
вания. Но один тот факт, что в Би-
блии он освящен божественной санк-
цией, показывает, насколько твердой
была эта практика и какое значение
ему придавали евреи того времени.

Я не могу сказать, насколько рас-
пространенной была названная практи-
ка и как долго она существовала. Но
есть свидетельства того, что такой же
была практика у греков. В статье в
журнале «Ваше физическое здоровье»
(1946 г.) д-р Д. Уиллоуби, ведущий ав-
торитет по физическому воспитанию,
сообщает, что «регулярная диета бок-
серов и борцов древности состояла в
основном из мяса, преимущественно
говядины, свинины или козлятины, и
хлеба. Мясо и хлеб нельзя было съе-
дать вместе». Такова практика отдель-
ного приема белков и углеводов, ко-
торый имеет здоровую физиологичес-
кую основу. Следы этой практики все
еще существуют у народов Средизем-
номорья. Когда итальянский рабочий
ест кусок черного хлеба с нескольки-
ми дольками чеснока, он, видимо, сле-
дует древней практике, которая уходит
далеко к инстинктивной практике на-
ших первобытных предков. Графу Сэнд-
вичу принадлежит честь изобретения
сэндвича — современной диетической
мерзости. Гамбургер, подобная же мер-
зость, также является современной диет-
ической инновацией. Бутерброды с
яйцом, сыром, ветчиной и подобные им
сочетания белка с углеводами имеют
недавнее происхождение. Доктор Дж.
Тилден обычно говорил, что Природа
никогда не сотворила бутербродов. На-
сколько верны эти слова!

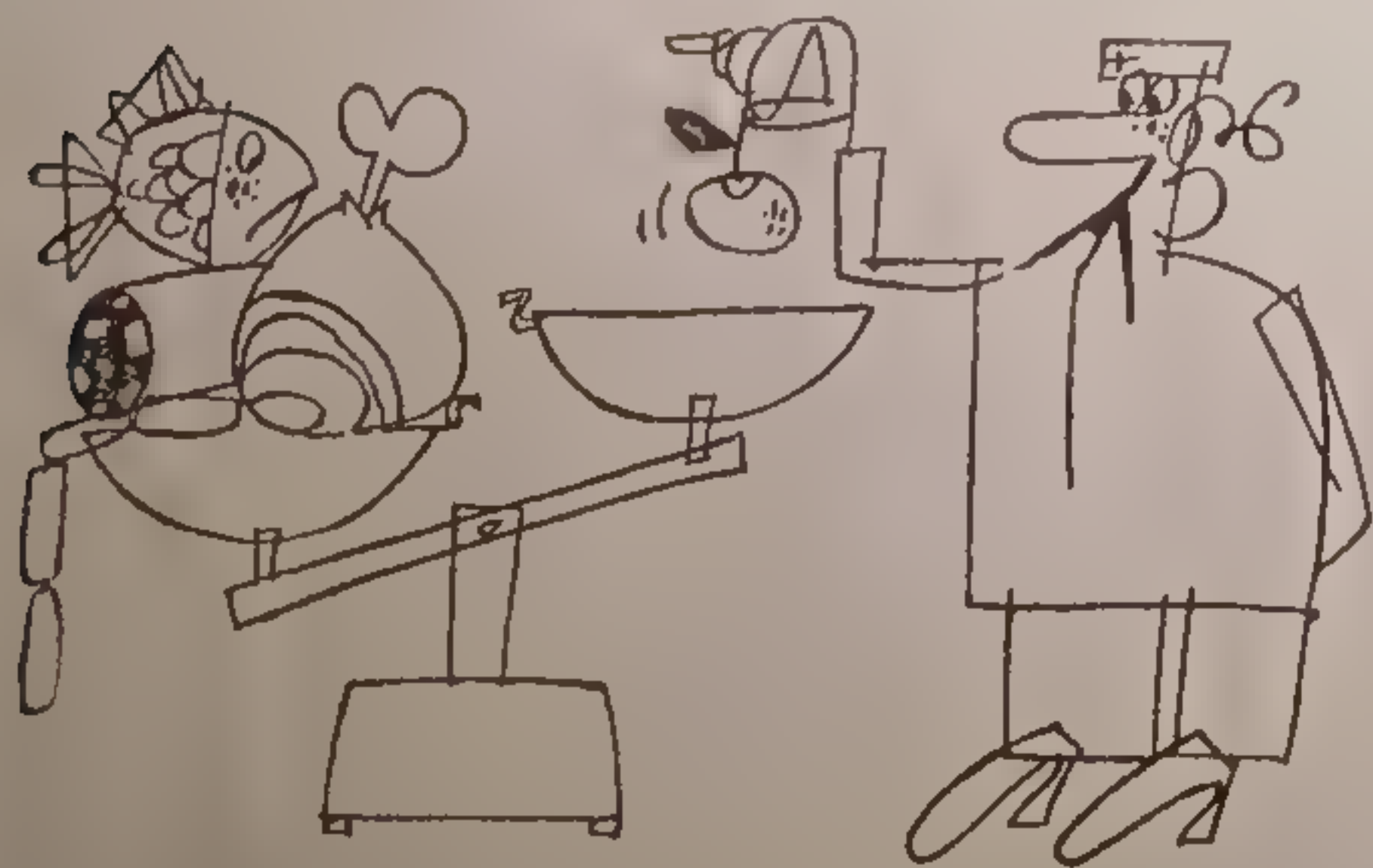
Усвоение углеводов (крахмалов и са-
харов) и белков столь различно, что,
будучи смешаны в желудке, они меша-
ют усвоению друг друга. Кислый про-
цесс (желудочное пищеварение) и ще-
лочной процесс (слюнное пищеварение)
не могут происходить в желудке иде-
ально в одно и то же время. Факти-
чески они не могут происходить вооб-
ще вместе длительное время, ибо рас-
тущая кислотность содержимого желуд-

ка быстро и полностью прекращает пи-
щеварение углеводов, за чем следует
брожение. Д-р Маршалл показал, что
неусвоенный крахмал в большом ко-
личестве в желудке поглощает пепсин
и тем самым препятствует кислоте
вступать в сочетание с белками и уве-
личивает свободную соляную кислоту.
Тесты, проведенные в США, выявили,
что общий прием крахмалов и белков
задерживал усвоение белков от четы-
рех до шести минут. Задержка незна-
чительная. Но опыты Маршалла застав-
ляют нас считать, что задержка с ус-
воением белков более длительная или
оно вообще не происходит.

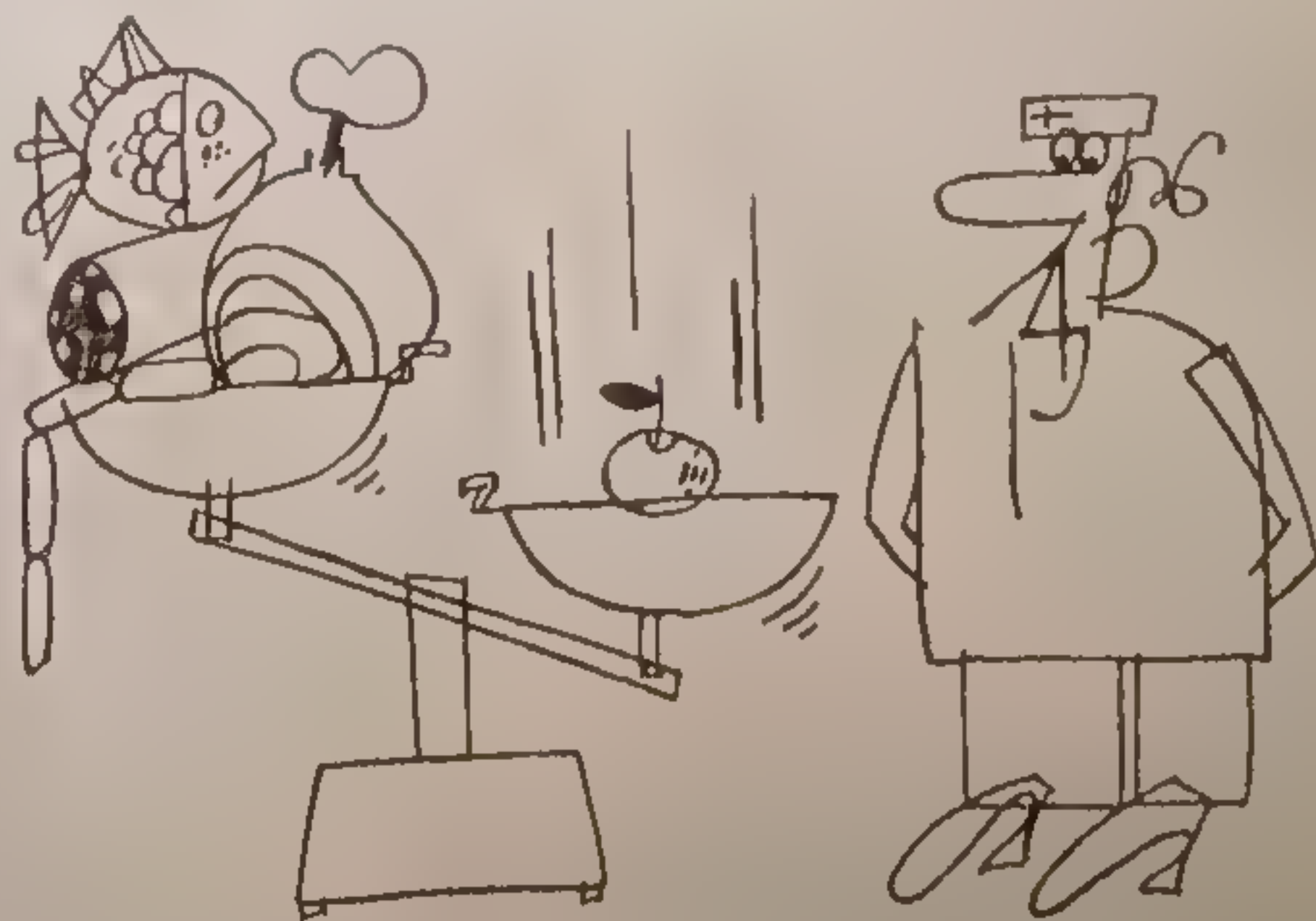
Д-р А. Крейсон (Лондон) в журнале
«Физическая культура» (1945 г.) рас-
сказывает о двух группах эксперимен-
тов, произведенных им и его помощ-
никами, которые показали, что потреб-
ление белков и углеводов в один при-
ем пищи задерживает и даже препят-
ствует пищеварению. Он произвел кон-
трольные тесты, на основании которых
были сделаны пищеварительные оценки
каждого из компонентов, произведен
анализ фекалий. По его словам, «по-
добные тесты всегда показывают, что
усвоение белков в смеси с крахмала-
ми задерживается в желудке, при этом
время задержки меняется в зависимо-
сти от индивида и специфического ви-
да белка и крахмала». Он добавляет:
«Осмотр фекальной массы выявляет
неусвоение при совместном приеме
крахмалистых и белковых частиц, а при
отдельном приеме — их заверенное
усвоение».

Бобы содержат около 25 процентов
белка и примерно 50 процентов угле-
водов (крахмала). Это, несомненно, яв-
ляется причиной их трудного усвоения
и предрасположенности к брожению.
По словам профессора Макколума, мор-
ские бобы содержат специфический и
неусваиваемый углевод. Но профессор
ничего не понимает в сочетаниях. Бо-
бы — это комбинация типа «хлеб и мя-
со», и каждый из двух его компонентов
требует совершенно разного процесса
усвоения.

В то время как крахмал бобов
находится в желудке, их белок прохо-
дит стадию усвоения и при отсутствии
особо благоприятных условий бродит,
выделяя газы и токсины. Одно из на-
илучших правил питания, которые я мо-



И вопросу о принципах пита-
ния. Возможно, презренное яб-
локо ценнее и полезнее жир-
ных окороков.



рекомендовать заключается в том, чтобы избегать всех бобовых. Это не относится к зеленым бобам, которые содержат мало крахмала. Все знают, что «созревшие, или «сухие», бобовые всех видов быстро бродят при потреблении и вызывают много газов. Сильный желудочный сок в желудке, занятый перевариванием белков, задерживает усвоение крахмала. Пифагор не советовал потреблять никаких бобовых. Мы придерживаемся того же мнения, делая исключения для зеленых бобовых.

Конфеты, сахар и тому подобные сладости сильно препятствуют выделению желудочного сока и заметно задерживают процесс пищеварения. А при большом разовом потреблении конфеты прямо подавляют деятельность желудка. Как бы ни влияло сочетание крахмала с белками на усвоение белков, но для усвоения крахмала оно всегда является разрушительным.

Желудочный сок разрушает птиалин слюны и прекращает слюнное пищеварение. В «Физиологии питания» доктор Стайлз пишет: «Кислота, столь благоприятная для желудочного пищеварения, совсем противопоказана для пищеварения слюнного». Он, однако, как и все физиологи, не использует этот фактор в своей практике ни в отношении здоровых, ни больных». О пепсине он говорит: «Способность к усвоению белков проявляется лишь при кислой реакции и всегда утрачивается, если смесь становится четко щелочной. Условия, допускающие процесс с помощью пепсина, — это условия, исключющие действие слюны». Он, однако, не видит оснований для того, чтобы не потреблять пищу, требующую слюнного пищеварения желудка. О слюнном энзиме — птиалине он говорит: «Этот энзим исключительно чувствителен к кислоте. Поскольку желудочный сок очень кислый, то обычно считали, что слюнное пищеварение не может происходить в желудке. Но потом поняли, что если желудок принимает за короткое время большое количество пищи, то желудочный сок воздействует на нее медленно. Через несколько минут после приема можно наблюдать, что действию кислоты подвергается лишь поверхность содержимого желудка, затем кислота медленно проникает внутрь этого содержимого, однако середина остается нейтральной или щелочной. Слюнное пищеварение продолжается только там, куда еще не проникла кислота, и прекращается, лишь когда желудочный секрет с одной стенки желудка встречается с секретом другой стенки желудка».

Д-р Стайлз продолжает: «Любая смена содержимого желудка вызвала бы быстрое распределение кислоты и задержку усвоения крахмала. Но никакой подобной смены, как правило, видимо, не происходит». Смены содержимого желудка может и не быть, но определенно там происходит заметное движение, и это ведет, как свидетельствует сам Стайлз, к смешению полужидкой пищи. Он говорит о пище в желудке как о какой-то более или менее твердой массе, сквозь которую должны проникнуть желудочные соки осмотическим образом. Но эта масса

из пережеванной пищи, пищевых соков, слюны и обычно воды является полужидкой, находящейся в постоянном беспорядочном движении. Если предположить, что он прав, тогда имело бы место вмешательство в слюнное пищеварение, в крахмалы на внешней стороне пищевой массы. Профессор физиологии В. Моттрам (Лондонский университет) пишет в своей книге «Физиология», что именно в отдаленной части желудка взбалтывающее движение смешивает пищу и желудочный сок, и никакое действие там слюны невозможно. Желудочный сок переваривает белок, а слюна — крахмал. Поэтому для эффективного пищеварения мясная (белковая) часть еды должна предшествовать крахмалистой, как это обычно инстинктивно и происходит. Мясо предшествует пудингу — таков самый экономичный процесс».

Моттрам, по крайней мере, признает, что кислый желудочный сок разрушает птиалин и прекращает усвоение крахмала, хотя он и пытается уйти от любого рационального практического использования этого фактора. Замечено, что дикие животные (как и домашние, когда они имеют возможность выбора пищи) инстинктивно едят белки и крахмалы отдельно, а не вначале белок, а потом крахмал. Обычно люди едят мясо, яйца, сыр и другие белки вместе с хлебом. Понаблюдайте за человеком, который ест гамбургер, и посмотрите, съедает ли он «инстинктивно» мясную часть вначале, а крахмалистую потом. Можно лишь предположить, что профессор Моттрам не хочет быть зачисленным в «чудаки», иначе он не прибегнул бы к этой явной уловке.

Д-р Дж. Тилден, который одно время был профессором физиологии в медицинском колледже, как-то заметил: «Образованные (ученые) доктора медицины все знали о химии пищеварения, ибо их закадычные компаньоны, доктора наук перегружали свои лаборатории и особенно их стеклянные «желудки» (бессмертные пробирки), чтобы услужить своим друзьям — врачам». К сожалению, физиологи были слишком настроены оправдать привычную практику питания, чтобы хотеть практического использования фактических данных биохимии пищеварения. Если бы

физиологи не изменили своему, наша нынешняя практика питания бы совершенно иной.

Часто выдвигают следующее возражение против вышеназванного правила сочетания пищи: желудок кислый всегда. Но это утверждение явно игнорирует фактические данные химии пищеварения, которые мы уже имеем. Мы знаем, что вид сока, выделяемого в желудке, определяется характером потребляемой пищи. Вероятно, самым распространенным возражением против упомянутого сочетания пищи является следующее: природа сама сотворяет сочетание белка с крахмалом. Часто утверждают, что почти все естественные продукты — это сочетание белка с крахмалами. По мнению д-ра У. Маккэна, если природа соединяет крахмал и белок в одном продукте, значит, их сочетание не нанесет нам вреда и в одном приеме пищи. Биохимик выдвигает сходное возражение против нашего правила сочетания пищи. Но все эти возражения явно игнорируют данные биохимии питания; возражающим надо хотя бы немного изучить физиологию.

Существует большое различие между усвоением одного продукта и усвоением смеси разных продуктов. В процессе переваривания крахмала мы имеем почти нейтральный желудочный сок. Затем, после завершения усвоения крахмала, для усвоения белка выделяется очень кислый желудочный сок.

Павлов доказал еще одну вещь в целовой адаптации пищеварительных соков: для усвоения хлебного белка требуется много пепсина и очень мало кислоты. Эта потребность удовлетворяется не за счет увеличения количества сока, а чрезвычайной концентрации сока.

Из сказанного видно, что прием сочетания хлеба с мясом является исключительно нефизиологичным. Тем не менее использование на практике знаний о сложном процессе пищеварения постоянно игнорируется.

Если пшеница потребляется отдельно (монотрофический прием), будет выделяться сок с низким содержанием соляной кислоты, но с богатым содержанием пепсина. Этот сок будет выделяться длительное время. Тем самым усвоение и крахмала, и белка происхо-

(Окончание на 6-й стр.)

РЕЦЕПТЫ ПО ШАТАЛОВОЙ

СУП ОРАНЖЕВЫЙ.

Ингредиенты: лук репчатый, картофель, морковь, тыква, цветная капуста, корень петрушки, зелень кинзы, укроп, петрушка, корица.

В кипящую воду поочередно вводятся подготовленные и порезанные овощи в следующем порядке — лук, затем картофель, морковь, корень петрушки, стебли зелени, цветная капуста, разобранная на отдельные соцветия (стебли нарезаны колечками). И наконец, тыква, нарезанная кубиками. Часть моркови потереть на мелкой терке и засыпать в суп после того, как он снят с огня. Добавить сушеную морскую капусту или крупицу морской соли. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью, цедрой лимона, добавить немного корицы. Можно всыпать немного красного перца.

ЗИМНИЙ ТРЕХЦВЕТНЫЙ САЛАТ.

Ингредиенты: корень сельдерея, корень моркови, клубень красной свеклы, два грецких ореха, один лимон, чайная ложка меда.

На мелкой терке отдельно натереть овощи, чтобы не спутать цвета продуктов. Сельдерей заправить сметаной, морковь — медом, свеклу — мелко тертым чесноком, орехами и лимоном. Все выложить раздельно на большом блюде.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША.

Ингредиенты: гречневая каша, лук репчатый.

Замочить крупу в холодной воде в соотношении 1:2. Держать так 3—4 часа. В той же воде поставить на огонь, кипятить 1—2 минуты. Засыпать кашу мелко порезанным репчатым луком, завернуть в полотенце или теплый платок и поставить минут на 15, чтобы дошла.

...и крахмала задерживается. Если мы едим всего один продукт за прием, организм может адаптировать свои пищеварительные соки к этому питанию. Но если мы собираемся съесть несколько продуктов за один прием, такая адаптация невозможна, пока пища не будет правильно скомбинирована. Злаковые и бобовые, которые представляют собой белково-крахмалистые комбинации, сладкий картофель, сочетание сахара и крахмала с кислыми яблоками, кислоты с крахмалами — все это подлежит брожению.

По словам д-ра С. Кэбота (Гарвард), «когда мы едим углеводы, желудок выделяет соответствующий сок — желудочный сок состава, отличного от состава сока, выделяемого при поступлении белков. Это один из многочисленных примеров отбора или разумного руководства, осуществляемого частями организма, о котором обычно принято думать как о лишенных сознания, души и собственного выбора».

Это заявление д-ра Кэбота представляет действительный факт физиологии. Он подтверждается указанием академика Павлова на то, что каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез. Усвоение крахмала и белка столь различно, что при их совместном потреблении они нарушают усвоение друг друга. Кислота, выделяемая в желудке для переваривания белков, препятствует усвоению крахмалов. Для единичного продукта с сочетанием крахмал — белок организм может адаптировать свои соки как по их концентрации, так и по времени выделения к пищеварительным потребностям продукта. Но когда потребляются два продукта с разными, даже противоположными пищеварительными потребностями, такая четкая адаптация соков к этим потребностям становится невозможной. При одновременном потреблении хлеба и мяса, вместо почти нейтрального сока, выделяемого в желудок в первые два часа пищеварительного процесса, будет немедленно выделен очень кислый сок, и усвоение крахмала почти сразу прекратится (плотоядные животные в природе никогда не смешивают углеводы с мясом). Таким образом, заявление д-ра Фредерикса, что «организм приспособлен к тому, чтобы одновременно обрабатывать очень эффективно углеводы и белки», является неточным и основано на игнорировании фактических данных физиологии.

Действительно, естественные пищевые комбинации представляют лишь небольшую трудность для усвоения, но ни пищевые фабрики, ни повара не смогли создать крахмало-белковые сочетания, способные полностью усваиваться. То, что скомбинировала природа, природа же и может усвоить. Но то, что может скомбинировать человек, он часто находит неусвояемым. Д-р Тидден был прав, когда неоднократно утверждал, что природа никогда не изобретала сэндвич.

РЕКЛАМА • РЕКЛАМА • РЕКЛАМА

Господа! Вестник «ЗОЖ» принимает заказы на рекламу самого разного рода, вплоть до частных объявлений. В первых шести выпусках ваша реклама бесплатна. Мы поможем вам продать и купить, найти партнеров, заключить сделку.

Ждем ваших предложений.

Учтите, нас читают самые различные люди. Эффект вашей рекламы в вестнике «ЗОЖ» может быть совершенно неожиданным. Попробуйте — вы ничем не рискуете.

Наши телефоны: 924-33-81, 923-88-23.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Если вам довелось прочитать первый номер вестника «ЗОЖ», то вы, наверное, обратили внимание на материал о Герберте Шелтоне. Его подготовил Лев Владимировский, которого мы называли очень «любопытным человеком». Кстати, именно он переводчик известной книги Герберта Шелтона «Ортотрофия», которую мы публикуем из номера в номер. Лев Арсентьевич не то, чтобы обиделся на это самое «любопытный человек», а просто принес в редакцию материал, который объясняет его заинтересованность в том, чтобы труды Шелтона стали настольными для каждого поклонника здорового образа жизни.

О ПОЛЬЗЕ НАТУРАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ

В последнее время в печати все больше появляется переводов некоторых работ выдающегося американского врача-гигиениста, крупнейшего представителя движения за Натуральную Гигиену в США, обладателя многих почетных званий, доктора Герберта М. Шелтона (1895—1985).

Почему я занялся переводами Шелтона? Помимо великого уважения к этому ученому еще и потому, что на себе испытал исключительно благотворное воздействие тех немногих принципов Натуральной Гигиены, которые мне удалось применять. Моему опыту в нынешнем году исполняется 20 лет. Он вряд ли может служить образцом, но надеюсь, что кое-кому мои наблюдения пригодятся.

Да, я был назван «очень любопытным человеком», однако ничего любопытного во мне нет. 30 лет занимался научной работой. Старший научный сотрудник. Обыкновенный че-

ловек. В возрасте 38 лет попал под нож хирурга по поводу удаления доброкачественной опухоли — невриномы заднего правого средостения. Но и тут ничего «любопытного»: по данным зарубежных ученых, до 80 процентов людей не минует нож хирурга, особенно в критическом возрасте — от 30 до 40 лет, когда нагрузки на человека достигают «пика».

Впрочем, «любопытное» все-таки было: до операции я 10 лет активно занимался спортом — бегал, играл в теннис, плавал...

Опухоль была обнаружена случайно, при очередном медосмотре, и конечный диагноз прозвучал для меня, как гром среди ясного неба, тем более, что наследственность от родителей была очень здоровой. Они не употребляли алкоголь, не курили. Я, естественно, следовал их примеру. Словом, даже врачи разводили руками в удивлении — откуда, мол, она взялась, эта чертова опухоль?

Позже я выдвинул свою гипотезу происхождения опухоли, а пока о той поре. После операции, словно по «закону подлости», на меня свалились едва ли не все болячки: язва двенадцатиперстной кишки, остеохондроз, гепатит и даже арахноидит — это после лыжных гонок на северном ветру.

Врачи уверяли: болячек хватит на троих. Добавлю к ним, что специалистами ЦИТО из-за повреждения позвоночника во время операции было строго наказано сидеть на надувном кругу и писать на полу, опираясь на

(Окончание на 10-й стр.).



ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

В ГАРМОНИИ ТЕЛА И ДУХА

Фаен Бириа — один из известнейших людей в мире йоги. Ученик Айенгара, он директор Парижского института йоги. Сегодня Бириа дает бесценные советы для начинающих. Кроме того, мы публикуем продолжение комплекса, рассчитанного на неделю.

Йога в переводе с санскрита означает «союз», «единство». Если подойти к данному вопросу с философской точки зрения, то йога — одна из шести традиционных философских школ Индии. Эти школы называют «даршанами». «Даршана» в переводе с санскрита означает «зеркало». Таким образом, даршана — это зеркало, в которое каждый, вставший на духовный путь, наблюдает себя как бы изнутри. Главное отличие йоги от других даршан заключается в ее практической направленности. На 90 процентов йога состоит из практики.

Отец йоги мудрец Патанджали определил йогу как остановку модификаций духа. По его мнению, йога — это искусство плыть против течения жизни с радостью и блаженством. Для достижения этого состояния мудрец предложил путь, состоящий из 8 частей.

Две первые составляющие пути — яма и нияма — этические правила поведения. Следующий аспект — асана, или поза, — так называемый физический аспект йоги. Четвертый аспект

пранаяма, или искусство йогического дыхания. Пятый аспект — пратьяхара — втягивание чувств внутрь, отвлечение их от внешнего мира. Последние три аспекта (дхарана, дхиана, самадхи, или концентрация, созерцание и реализация) — венец йоги, ее внутренние аспекты.

Если у вас хороший учитель, для занятий йогой нет прстивопоказаний. Древний текст говорит: «Стар ты или молод, мужчина ты или женщина, веришь или нет, здоров или болен, эта йога поможет тебе достичь истины». Однако в вашей стране йога еще очень молода. Конечно, многие люди учат здесь йоге, но фундамент настоящей традиционной йоги был заложен всего несколько месяцев назад как результат занятий, которые провел со всеми желающими наш учитель Б. К. С. Айенгар. Поэтому, если рядом с вами нет опытного учителя традиционной йоги, перед началом занятий необходимо посоветоваться с врачом, особенно в том случае, если вы уже не молоды и страдаете какими-либо хроническими заболеваниями.

Самостоятельно подчас очень трудно определить, подходят ли человеку какие-то занятия или нет. Поэтому попробуйте сделать так. Занимайтесь йогой, следуйте той программе, которую мы вам предлагаем, но никому не говорите об этом. Если через некоторое время окружающие станут вам говорить: «Послушай, что это с тобой происходит? Ты так хорошо выглядишь, стал спокойнее, ну просто другой человек!» — значит, вы на правильном пути. Если же вам будут говорить: «Что-то с тобой не то. Что случилось?» или что-нибудь в этом роде, значит, что-то не в порядке с вашими занятиями.

В йоге мы должны продвигаться вперед очень постепенно. Сначала необходимо подчинить себе свое тело, правильно выполнять асаны, — так говорит Патанджали, отец йоги. Когда вы овладеете асанами, можно приступить к освоению техники дыхания. В противном случае вы окажетесь в положении человека, который гоняется за двумя зайцами, и не освоите должным образом позы. Поэтому на первых этапах я рекомендую только следить за тем, чтобы дыхание при выполнении асан было ровным

и спокойным, протекало естественно, без задержек.

Что касается работы с сознанием, медитации, то все священные тексты требуют от ученика сначала подготовить свое тело и дух с помощью асан и пранаямы — укрепить себя физически, психологически, духовно. В противном случае медитация будет равно опасна как для тела, так и для духа. Когда пробуждается энергия, следует быть готовым к этому. И в первую очередь речь идет о теле. Оно должно быть очень здоровым. Иначе ему не вынести груза энергии, и человек заболеет, несмотря на то, что вы будете расти духовно. Задумайтесь: сколько учителей, которых мы почитаем, умерли от тяжелых, неизлечимых болезней.

Да, да, пробуждение внутренней энергии — серьезный шок для организма. В Бхагавад-Гите, произведении, которое считается Библией йогов, Арджуна просит бога Вишну о том, чтобы тот предстал перед ним. И бог говорит ему: «Я дам тебе такие глаза, чтобы ты мог вынести мой вид». Нужно быть очень сильным, чтобы увидеть истину. И система моего учителя Б. К. С. Айенгара делает нас такими.

Мой вам совет — выполняйте все позы, которые рекомендуются для данной недели занятий. И не торопитесь. Если вам кажется, что вы еще недостаточно хорошо освоили, скажем, упражнения второй недели, не стремитесь переходить к третьей. Выполняйте упражнения второй недели не одну, а две, три, четыре недели — столько, сколько вам нужно, чтобы освоить позы. Самое главное в йоге — это не практика, как таковая, а правильная практика.

Поэтому следите также за тем временем, которое рекомендуется находиться в данной позе. Конечно, в принципе вы можете находиться в позе столько, сколько можете. Однако вначале я не советую выполнять позы долго. Возьмем для примера Уттхита Триконасана — позу треугольника. Допустим, вы можете выполнять ее в каждую сторону дольше, чем 20 секунд. Тогда лучше всего делать ее дважды.

Итак, следуйте предлагаемым программам. Они выбраны на основе опыта моего учителя. А он практикует йогу уже 55 лет, каждое упражнение проверял на

себе и на многочисленных учениках. Что касается продолжительности занятий, то для начала 15—20 минут в день вполне достаточно.

Меня часто спрашивают, какая поза лучше всего снимет усталость, придаст силы?

— Откровенно говоря, для начинающих только регулярные занятия по этой программе в целом дадут эффект. Если вы уже какое-то время занимались йогой, то для снятия усталости можете выполнять наклоны вперед и перевернутые позы. Однако, если вы начинающий, не советую основывать свою практику на позах исключительно на расслабление. Это даст какой-то положительный эффект только в первое время. Затем вы станете инертными, хотя вам будет казаться, что это духовное пробуждение.

Поэтому выполняя упражнения, помните о двух основных правилах.

Во-первых, как бы вы ни строили занятия, силовые позы (например, позы стоя) следует выполнять столько же времени, сколько и позы на расслабление. Например, Сарвангасана, Халасана, Шавасана...

И второй момент. В природе человека больше стремиться к выполнению тех поз, которые даются легче, и избегать тех, которые трудны. Постарайтесь изменить это отношение — выполняйте те позы, которые вам не даются, попытайтесь подружиться с ними, полюбить их. И если вы достаточно наблюдательны, то заметите странную вещь — изменится не только ваше отношение к нелюбимым позам, изменятся и ваши отношения с окружающими. В том числе и с теми, кого вы недолюбливали. Вы поразитесь, на сколько гармоничными становятся ваши отношения с другими людьми. Эта гармония с окружающими породит в вас гар-

монию с обществом.

И еще довольно распространенный вопрос: какой диеты должен придерживаться занимающийся йогой? Мне трудно понять, почему некоторые придают такое значение диете в нашем мире, где столько людей просто голодают. Пища должна быть простой, легкоусвояемой, соответствовать потребностям данного организма. Йога делит всю пищу на три категории — саттва, раджас и тамас. Первая продлевает жизнь, приносит счастье и здоровье, вторая возбуждает, третья порождает инертность и болезни. Каждый занимающийся йогой должен сам выяснить путем проб и ошибок, какая еда ему больше подходит.

Если вы обратитесь к регулярным занятиям йогой, то увидите, как изменится ваше отношение к пище. Постарайтесь быть наблюдательными: практикуйте йо-

гу и смотрите, какую пищу вы предпочитаете после того или иного занятия. И тогда очень постепенно вы определите, из чего складывается ваша жизнь, от чего зависит ваше настроение.

И еще: если вам хочется чего-то такого, что заведомо вредно или неприемлемо, лучше уступить этому желанию и съесть немножко, чем, сдерживая себя, нанести огромный вред нервной системе. Это касается не только еды, но и вредных привычек, например, курения. Не вижу особого смысла в решении бросить курить усилием воли. Вы выгоняете вредную привычку через дверь, она войдет обратно через окно. Сигарета заполняет внутреннюю пустоту. И пока такая пустота существует, она должна чем-то заполняться. Так что лучше всего, чтобы заполнить эту пустоту, заниматься йогой, и вредные привычки отомрут сами по себе.

КУРС НА НЕДЕЛЮ

Продолжение. Начало в № 2.

ШАГ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

Упражнение 6 — Уттанасана (фото 16—19).

Ут означает интенсивный, а Тана — это растяжение. При выполнении этой асаны позвоночный столб интенсивно растягивается.

Техника выполнения позы.

1. Выполните Тадасану (фото 16). Расставьте ноги на 30 см.

2. Подтяните коленные чашечки вверх, вытяните ноги и поднимите руки. Ладони смотрят вперед (фото 17). Поднимая руки, вытягивайте тело, как во Врикшасане (см. предыдущий урок, фото 2). Сделайте пару вдохов и выдохов.

3. Захватите ладонями предплечья и вытяните все тело. Хорошо раскройте грудь (фото 18).

4. На выдохе опуститесь вниз. Расслабьте живот и шею. Хорошо вытяните всю заднюю поверхность ног. Следите за тем, чтобы вес вашего тела равномерно распределялся по стопам (фото 19).

5. Оставайтесь в этом положении 20 секунд, с каждым выдохом опускаясь все ниже (фото 19).

6. На вдохе поднимитесь в положение, как на фотографии 17. Хорошо вытяните все тело и поменяйте перекрест рук. Выполните асану еще раз.

7. Затем на вдохе поднимитесь в положение, как на фотографии 17. Хорошо раскройте грудь, сделайте выдох и опустите руки.

Эффект

Уттанасана избавляет от боли в области живота, тонизирует печень, селезенку и почки. Женщинам она при-

носит облегчение при менструальных болях. Эта поза — благо для легко возбудимых людей, так как она быстро успокаивает мозг. После выполнения этой асаны человек чувствует себя спокойно и свежо, дух испытывает умиротворение.

Упражнение 7 — Парватасана (фото 20—22).

Парвата в переводе с санскрита означает гора.

Техника выполнения позы

1. Сядьте на полу и скрестите ноги (фото 20).

2. Перекрестите пальцы и выверните ладони наружу. Вытяните руки вперед на одной линии с плечами (фото 21).

3. Сделайте вдох и поднимите руки над головой перпендикулярно полу и на одной линии с плечами (фото 22).

4. Вытяните руки и расправьте локти. Держите ладони параллельно потолку.

5. Расслабьте живот и пах, втяните в себя поясницу и раскройте грудь.

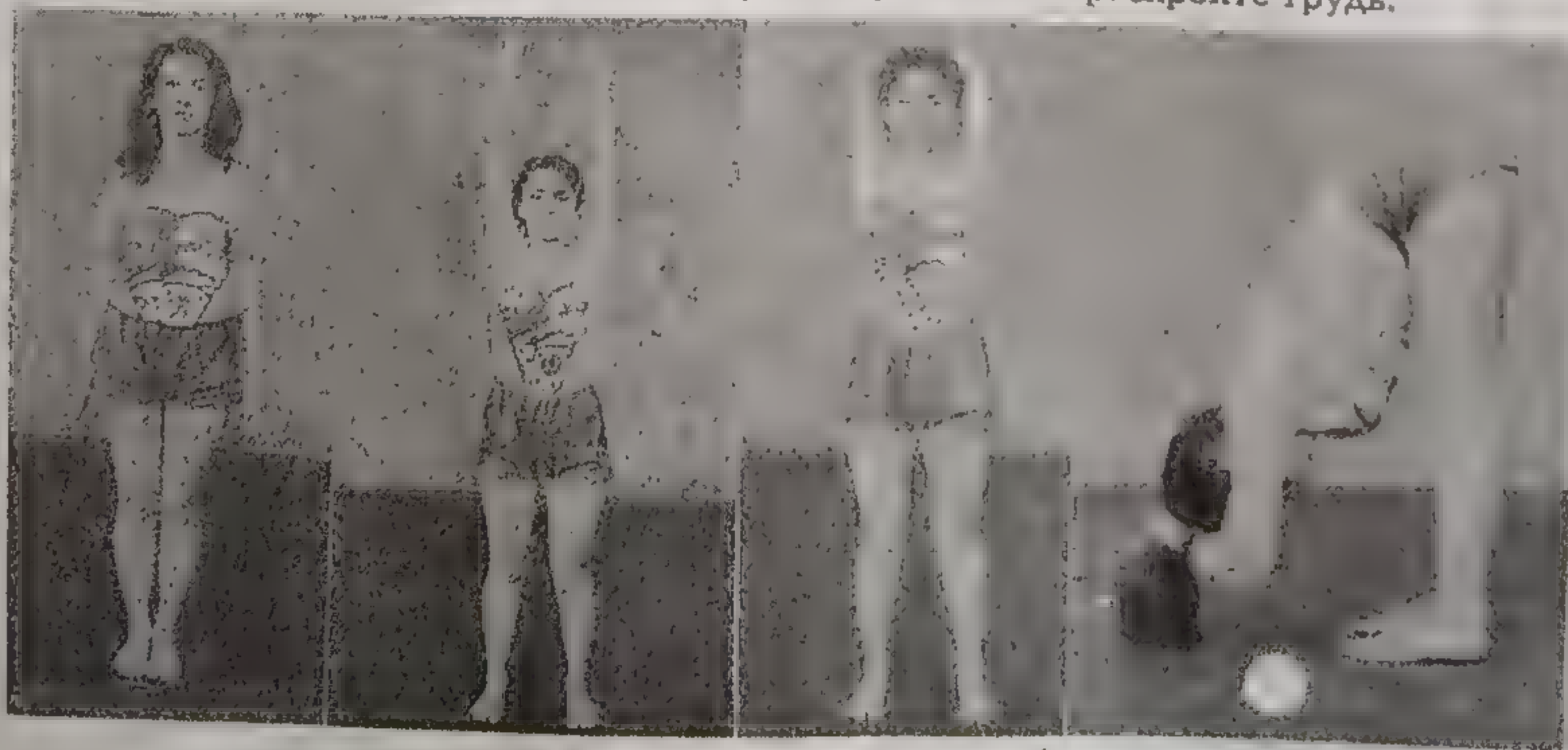


Фото 16.

Фото 17.

Фото 18.

Фото 19.

НУ-КА, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

В одном из заседаний клуба «БВ» «Советского спорта» было опубликовано мое письмо «73 — это не возраст». Теперь я только и делаю, что отвечаю на многочисленные вопросы. В том письме я касалась проблем ухода за волосами и кожей лица. Многие — и девушки, и парни — сообщают мне, что их лица обезображены угрями и спрашивают, как от них избавиться. Понимая, что для молодых людей это очень неприятная вещь, решила ответить.

Итак, черные угри — это сальные пробки, появляющиеся в период полового созревания организма как следствие усиленного салоотделения. Их надо периодически удалять. Можно самим, но только при соблюдении определенных правил. Первое, что надо сделать, тщательно вымыть руки. Срежьте ногти и вымойте руки щеткой с мылом, желательно «карболовым». Затем протрите их спиртовой настойкой, настойкой календулы или просто одеколоном.

После чего вымойте лицо, сделайте 5-минутную паровую ванну, протрите кожу 3-процентным раствором перекиси водорода (для размягчения пробок) и чистыми руками нанесите на лицо смесь мыльной пены и мелкой соли «Эстра». Дайте смеси высохнуть 2—3 минуты, потом смойте теплой водой и настоем зверобоя (2 столовые ложки травы залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час). Зверобой — растительный антибиотик.

После этого угри будут легко выдавливаться. Чтобы не травмировать кожу, указательный палец обмотайте стерильным бинтом. После процедуры протрите кожу лица настойкой календулы.

На ночь смажьте кожу свежей уриной и не смывайте до утра. Кстати, при лечении угрей свежая урина дает хороший эффект. Ее наносят на сухую кожу после умывания, втирая несколько раз до полного высыхания и оставляют на ночь. Утром умойтесь мягкой водой (если кожа жирная — с мылом, если сухая — без мыла) и снова протрите лицо уриной. Неприятного запаха не будет.

На угреватую кожу благотворно действует умеренный загар и купание в море. Но здоровый образ жизни — это главное условие. Он непременно ускорит процесс оздоровления кожи. Зарядка по утрам, холодный душ (постепенно охлаждая воду), занятия спортом — все это поможет вернуть красоту и эластичность кожи. Да, обязательно полностью исключите алкоголь и курение. Девушкам не следует пользоваться макияжем, так как пудра и краски раздражают больную кожу и замедляют процесс лечения.

Что касается белых и красных угрей, то лечение их лучше проводить в косметических кабинетах.

Ну вот и все. Если возникнут вопросы, пишите, с удовольствием отвечу. Адрес: 252045, Киев, ул. Китаевская, д. 9/22, Алексеевой Е. С.

6. Вытягивайте боковые поверхности корпуса и удлиняйте позвоночник.

7. Втягивайте в себя лопатки и держите спину прямо.

8. Оставайтесь в этом конечном положении (фото 22) 20 секунд, затем сделайте выдох и опустите руки.

9. Поменяйте перекрест ног: если в первый раз, к примеру, левая лодыжка лежала на правой, то теперь

руки поместите на некотором расстоянии от тела, а ладони поверните вверх. Закройте глаза и продолжайте расслабляться. Это конечное положение позы (фото 24).

4. Полностью расслабьте все тело от темени до кончиков пальцев рук и ног. Не забудьте расслабить шею, язык, глаза, все мышцы лица.

5. Оставайтесь в таком положении 5—10 минут, дыша



Фото 20.

Фото 21.

Фото 22.

поместите правую лодыжку сверху. Измените также переплетение пальцев и выполните всю позу еще раз, следуя пунктам 2—8.

10. Опустите руки и выпрямите ноги.

Эффект

Эта асана устраняет ревматические боли и тугоподвижность плечевого пояса. Она делает движения более свободными и способствует укреплению грудной клетки. Кроме того, эта поза оказывает благотворное воздействие на органы брюшной полости и расширяет грудь.

Упражнение 8 — Шавасана (фото 23—24).

Эту позу также называют Мритасана. Шава или Мрита означает труп. В этой асане наше тело похоже на труп. Выполняющий ее лежит неподвижно, а его дух становится спокойным и невозмутимым. Это сознательное расслабление тела и мозга уносит прочь все физические и психологические напряжения и придает новые силы. Хотя на первый взгляд Шавасана кажется очень легкой для выполнения, на самом деле — это одна из самых сложных поз йоги.

Техника выполнения позы

1. Сядьте на пол. Согните ноги и медленно, позвонок за позвонок, опустите спину на пол. Опустите голову и отведите плечи назад (фото 23).

2. Выпрямите ноги на полу, одну за другой. Хорошо вытяните ноги и стопы и расслабьте их.

3. Немного раздвиньте сто-

ровно и спокойно.

6. Затем медленно повернитесь на правый бок, согните ноги и сядьте.

Эффект

В священном тексте йоги — «Хатха Йога Прадипика» — говорится: «Лечь на спину на землю, вытянувшись подобно трупу, называется Шавасана. Она уносит прочь усталость, порожденную выполнением других асан, и успокаивает ум».

Другой древний текст описывает ее так: «Ляг, распластавшись на земле, подобно мертвецу. Это Мритасана. Эта поза разрушает усталость и успокаивает возбуждение ума».

Шавасана дает бодрость и освежает. Она помогает телу и уму вновь обрести силы после тяжелой и продолжительной болезни. Она приносит огромное облегчение тем, кто страдает от астмы и других респираторных заболеваний, сердечно-сосудистых расстройств, нервного напряжения, бессонницы, так как успокаивает нервы и умиротворяет ум.



Фото 23.



Фото 24.

О ПОЛЬЗЕ НАТУРАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ

(Окончание. Начало на 6-й стр.)

лкти, дабы снять напряжение с позвоночника.

Последовала череда больниц, но несмотря на самые современные по тем временам методы лечения, я уверенно шел под откос.

В 1972 году сотрудница отдела, где я работал — тоже индолог по профессии — посоветовала обратиться в клинику лечебного голодания к неизвестному мне тогда профессору Ю. С. Николаеву. У него успешно лечилась ее сестра. Мне было уже все равно — я махнул на себя рукой, ибо никакие лекарства не помогали, но к профессору все же поехал. 14 марта 1972 года оказался для меня счастливым днем, отсчетом нового времени, днем второго рождения.

Юрий Сергеевич, сам влюбленный в Индию, помог мне быстро лечь в клинику. Я проголодал 25 дней и почувствовал себя совсем другим человеком. Стал легче на 10 килограммов, все боли куда-то исчезли. Но главное — в клинике я прошел полный «академический» курс по Натуральной Гигиене, благодаря общению с коллегами по палате и чтению самиздатовской литературы по этим вопросам, принесенной больными.

В 1973 году я повторил там же курс голодания, закрепив таким образом достигнутые положительные результаты. После выхода из клиники первое, что я сделал, — это перешел на чисто вегетарианское питание. Затем эпизодически голодал в домашних условиях, продолжая ходить на работу. Кстати, особенно полезно это в теплое время года и, конечно, с клизмами, с приемом кипяченой или чистой сырой воды, с душем, с физическими упражнениями и максимальным пребыванием на свежем воздухе.

С тех пор минуло 20 лет. Я фактически ничем не болел. Выполнял в институте большой объем научной работы. Что же касается нового образа жизни, то я не испытывал никакого неудобства, а напротив, становился все увереннее в себе, обретая новую силу.

Теперь несколько общих замечаний. Мне кажется, что в России из-за особенностей ее развития, климатических условий, социальных факторов отсутствия многих возможностей для занятий физическими упражнениями следует сделать упор на, условно говоря,

«консервативные», или домашние методы профилактики. До тех пор, пока мы не станем жить так, как живут западные европейцы, и тем более американцы, мы не победим, не покатым на велосипедах, не поплывем и не заполним залы для занятий бодибилдингом.

Но и «консервативный» метод открывает большие возможности. Вы можете обливаться холодной водой по Порфирию Иванову, проделывать упражнения в собственной квартире на коврике, крутить педали велоэргометра, заниматься бегом на месте, коли хочется — обнаженным перед открытым окном, ну и, наконец, исповедовать принципы правильного питания.

Последнее, на мой взгляд, едва ли не самое мощное оружие оздоровления. Знание законов питания и в первую очередь основного физиологического закона — закона кислотно-щелочного равновесия — позволяет активно управлять многими жизненно важными процессами в организме.

Я убежден, что система общественного и домашнего питания в нашей стране должна быть радикально изменена в соответствии с вышеуказанными законами. Это направление должно стать приоритетным в политике нового правительства. Тем более что для этого в России есть все условия, в том числе почвенно-климатические. Нужны лишь (как в Японии, например) научная организация этого дела и контроль за ним.

Лично я в питании придерживаюсь принципов: «лучше мало, да лучше» и «лучше не есть ничего, чем есть, что попало». Мой рацион после 1972 года на 70—80 процентов состоит из натуральных продуктов. Минимум вареной пищи. Увы, балуюсь хлебом, хотя натуропаты его не жалуют своими симпатиями из-за брожения, которое он вызывает в желудке в силу соединения в нем несочетаемых элементов.

Многие годы мой день начинается с порции свежих фруктов или стакана свежего морковного сока с добавлением теплой кипяченой воды. Это стопроцентная гарантия очищения кишечника и норма чуть ли не на полдня. Дневной прием — порция салата из свежих овощей с небольшим количеством вареного картофеля или каши. Салат, но уже из других овощей, с добавлением небольшого количества орехов, сыра или других молочных продуктов — вечером, перед сном — травяной чай с медом. Использую, но очень умеренно, уринотерапию.

Физические упражнения. Из всех видов оздоровительного спорта выше всего ценил и ценю бег и ходьбу, которые дают ощущение легкости, необычайной, «неземной» радости, счастья. Абсолютно согласен с известным американским бегуном — Эмертоном в том плане, что бег — это не только спорт, не только полезные упражнения, но «философия и образ жизни». Правда, сам я ограничиваюсь бегом на месте в комнатных условиях, дополняя его работой на велоэргометре, регулярно выполняю висы на перекладине. Все это дома.

На втором месте стоит йога — приносит ощущение уверенности себе, владения своим телом. Никаких премудростей. Асаны самые простые — «кобра» и другие. Балуюсь с нетяжелыми гантелями.

Остается сказать о некоторых процедурах, которые я считаю обязательными. В первую очередь это ежедневные обливания (по Иванову). Они дают прилив энергии, бодрости, прекрасное самочувствие и закаливание. Ежедневно принимаю теплые ванны. Внешнее закаливание организма дополняется внутренним — сыроедением. Кстати, при питании натуральной пищей значительно меньше заблещу. Даже при очень низких температурах я хожу в легком плаще без теплой подкладки. И напротив, тело заблещу при употреблении «мертвой», вареной пищи. Сплю при открытых форточках, на жесткой прямой постели. Топчан сделан на заказ, матрац из конского волоса — удалось случайно достать в мебельном комиссионном магазине.

Теперь о моей гипотезе происхождения опухолей. Думаю, читателям она, гипотеза, будет любопытна, тем более, что опухолевые болезни становятся все более распространенными, а по прогнозам японских ученых, станут преобладающими в XXI веке.

Помните, я сочетал занятия спортом с интенсивной научной работой, а также с учебой в заочной аспирантуре. В эту пору для подкрепления, как считал сам и как постоянно слышал от спортивных специалистов, я употреблял очень много мяса. Только позднее я прочитал о коварных свойствах мочевой кислоты, образующейся в организме среди прочих пяти патологических кислот в результате обильного потребления мясных продуктов. Накопление этой кислоты приводит сначала к раздражению тканей, затем к их воспалению, потом к изъязвлению и, наконец, к уплотнению.

Не случайно опухоль образовалась в области легких — именно они испытывали при беге наибольшую нагрузку, после долгого времени застоя из-за сидячего образа жизни научного работника. Образовалась «щель» в тканях, куда и хлынула мочевая кислота. Возникла так называемая суммация нагрузок — умственных и физических (поэтому и невринома — бремя легло на нервные ткани). Четко сработала «единая патологическая цепочка», о которой говорит в своих работах Шелтон. Значение их трудно переоценить. Лично я восхищаюсь его честностью, смелостью, эрудицией. Ознакомление россиян с этими работами сегодня жизненно необходимо и крайне актуально, ибо перед Россией стоит огромная задача по оздоровлению и биологическому возрождению народа. Прочтение и восприятие работ Шелтона может послужить образованию в стране здравоохранения нового экологического типа, потребность в котором сегодня назрела как никогда.

А. ВЛАДИМИРСКИЙ.

говорят, что кровь человека по своему химическому составу напоминает морскую воду. Быть может, и содержащийся в крови холестерин, который оседает на стенках наших сосудов, сравним с морской солью, которая оставляет свой белесый след на прибрежных камнях.

Холестерин, по-научному, — это вязкое белое вещество из группы стеридов или стеролов, полициклических спиртов, относящихся к классу стероидов. А попросту — то, из-за чего выходит из строя человеческий мотор — сердце. Постепенно накапливаясь в организме, холестерин, и вместе с ним находящиеся в крови жировые частички, засоряют сосуды и закупоривают артерии. Красные кровяные клетки, эритроциты, обволакиваются ими, словно пленкой, и липнут друг к другу, будто приклеенные. Они двигаются по капиллярам уже не порознь, а целой кучей. Создают «пробки», точно машины на дорогах, и задерживают поступь кислорода к сердцу. От чего этот мерно работающий механизм начинает стучать неровно. Ишемическая болезнь сердца, болезни коронарных сосудов, атеросклероз... — причиной всего этого может быть именно холестерин.

Но холестерин холестерину рознь. Есть плохой, а есть и хороший.

Холестерин, который кровь разносит по сосудам, соединяется с белком. Они существуют в паре и называются уже липопротеином. Это вещество бывает в свою очередь двух видов. Липопротеин низкой плотности — тот самый плохой холестерин. Чем его в организме больше, тем легче вредные отложения накапливаются в сосудах и вероятнее сердечные приступы.

Липопротеин высокой плотности — холестерин хороший. Его в шутку даже зовут «свой парень». Он очищает кровь от жиров, выкачивает, как насос, излишки холестерина из клеток и артерий и отправляет в печень с тем, чтобы потом вообще избавиться от ненужных веществ организм.

Для того, чтобы снижать уровень плохого холестерина и увеличивать долю хорошего, можно идти двумя путями: соблюдать диету и заниматься спортом.

Специалисты считают, что ежедневная порция холестерина не должна превышать 300 миллиграммов. А это доза, практически равная одному яичному желтку. В нем содержится 275 миллиграммов холестерина. В 100 граммах

делать суп и варить мясо, то примерно одна треть холестерина перекачивается в бульон.

Пища, богатая животным белком, обязательно богата и жирами. А вместо жиров лучше переходить на углеводы. Замечено, что макароны, бобы, горох, картошка и хлеб гораздо реже приводят к ожирению, чем, например, ребрышки из внешне нежирного мяса или даже сыр.

ХОЛЕСТЕРИН, КОТОРЫЙ РАЗБИВАЕТ СЕРДЦА

куриной печенки — его порядка 600 мл. В таком же количестве печенки говяжьей — примерно 400 мл, в бифштексе и жареном цыпленке — где-то около 60, в мороженом — 50 мл. Выходит, что яйца и печень — одни из самых холестериновых продуктов.

Уровень холестерина в крови резко повышают так называемые насыщенные жиры, которые не топят при комнатной температуре. Есть они в мясе, молочных продуктах и некоторой растительной пище.

Жирное красное мясо врачи советуют по возможности заменять постным, а также мясом кур или индеек. Но при условии, что съедать только белую мякоть, а не румяную, поджаренную кожицу, от одного вида которой у некоторых уже текут слюнки, даже не прилагаясь.

Но даже и нежирным мясом не стоит злоупотреблять. Есть его рекомендуют не больше трех раз в неделю. Доза за один присест — максимум 200 граммов. Если

Поют гимн овсянке. Растворимые волокна овсяных хлопьев выводят из организма холестерин, как учитель выводит из класса непослушного ученика. А вот нерастворимые волокна пшеничных зерен никак не влияют на холестерин, но, увеличивая скорость прохождения пищи по пищеварительному тракту, уменьшают вероятность рака кишечника и прямой кишки.

Сливочное масло, маргарин и свиное сало, американские врачи предлагают заменять маслом растительным: кукурузным или подсолнечным. В нем содержится витамин Е, он предохраняет артерии от закупорки. Магические свойства приписывают оливковому маслу.

Но при всем при этом специалисты всегда советуют помнить, что жиры — это жиры, независимо от их типа, и люди должны избегать их, когда это возможно.

Морская рыба имеет низкую концентрацию холестерина и содержит очищенные кислоты, название ко-

торых подошло бы к широнскому детективу Омега-3. Эти кислоты полезны, потому что разжижают кровь, снижают долю липопротеинов низкой плотности и не дают образовываться тромбам. Особенно хороши сардины, красная рыба, скумбрия, форель, даже консервированный тунец. В пресноводной же рыбе жирных кислот гораздо меньше.

В креветках и крабах содержание холестерина вдвое выше, чем в морской рыбе. Но, правда, такие экзотические продукты в нашем рационе отпадают сами собой, ибо в отечественных магазинах это все равно редкость.

Мешают образованию кровяных тромбов, да к тому же сами не содержат в себе холестерина, лук и чеснок. Причем польза и сила их не пропадает даже при жарке-варке. Выводят холестерин из организма продукты, состоящие из грубой клетчатки, например, баклажаны.

Что касается спорта, то ученые сходятся во мнении, что физические нагрузки мало снижают содержание плохого холестерина, однако значительно повышают долю хорошего.

Нужно, как минимум, выкроить полчаса на непрерывную тренировку — если не ежедневно, то хотя бы через день. Есть мнение, что отказ от физических упражнений приносит такой же вред, что и выкуренная за сутки пачка сигарет.

На разных людей холестерин действует по-разному. Женщинам высокий уровень холестерина в крови менее опасен, чем мужчинам. Сильный пол сдается перед холестерином гораздо раньше, чем представительницы слабой половины человечества. Наука еще не дала точных объяснений на этот счет, но, возможно, женщин, как щитом, закрывает от холестериновых стрел гормон эстроген.

Впрочем, с холестерином еще многое неизвестно. Однако в любом случае потребляйте поменьше продуктов с высоким содержанием холестерина и остерегайтесь жиров, особенно животных. Хуже не будет, а деньги сэкономите.

Ж. КУДРЯВЦЕВА.

ПОВТОРЯЙТЕ, КАК «ОТЧЕ НАШ...»

Лия Пичкова — наш добрый и давний помощник и автор. Ее материалы мы не однажды печатали на страницах выпусков «ЗОЖ» в «Советском спорте». Сегодня ее дебют в вестнике.

Много полезных и мудрых советов я черпаю в выпусках «ЗОЖ». Люди делятся своим опытом — оттого он и ценен. Каждый из нас, по крупице, берет себе на вооружение именно то, что ему подходит, что ему необходимо.

Я же хочу рассказать не о себе, а о человеке, которого я обрела в трудные моменты моей жизни и который по сей день остается для меня тем радостным объектом общения, которое великий французский писатель Ромен Роллан назвал самым ценным на земле.

Мую подругу зовут Зина. По профессии она инженер-химик. У нее нелегкая работа на одном из зачумленных, сверхзагазованных заводо-гигантов нашего супериндустриального города. Но на судьбу Зина никогда не жалуется. Напротив, настоящий, искренний, бескорыстный заряд доброты, щедрости и энергии она, не задумываясь, дарит окружающим ее людям. Оглядываясь вокруг, имея много знакомых и друзей, я с большим трудом могу отыскать среди них человека, подобного ей.

И еще мне кажется, что наши беды и многострадальные проблемы бытия именно из-за того, что у нас дефицит таких людей. Зина никогда не считается с собой, со своим здоровьем, настроением и всегда безотказно спешит туда, где она нужна, где она может помочь. Хотя, если честно, у нее лично не всегда было и бывает гладко. Да разве есть такой счастливчик среди наших соотечественников, кто мог бы похвалиться жизнью без проблем, потерь и болезней? Если и есть такие, то их очень немного — баловней судьбы.

Впрочем, в преодолении своих трудностей у нее принцип один. В шутку (а Зина большая и тонкая юмористка) она называет его «китайским» вариантом в поручительства социализма: «Упор только на собственные силы». Свои тяготы и за-

боты она не перекладывает на других, даже на более мужественный пол, который, к великому огорчению, все более и более становится инертным, безынициативным, живя по принципу пернатых: «Бог даст день, Бог даст пищу...».

Когда-то Зина сильно захворала. Но читая и анализируя страницы «ЗОЖ», сумела для себя найти ту золотую середину, которая обеспечила ей и полное выздоровление и оптимальное здоровье на всю оставшуюся жизнь. У Зины технический склад ума, и она представляет себе ЗОЖ в виде дробы, где в числителе — рациональное питание, очистка организма при помощи голодных дней, холодная вода, физическая активность и отдых, а в знаменателе — болезни, причина которых ясна, как день: постоянные стрессы, переизбыток, вредные привычки типа алкоголя и курения, зависть.

Но Зина не стала фанатиком в борьбе за здоровье. Она не считает съеденных калорий, не ведет записи голодных дней, но при этом большое значение уделяет самовнушению, считая, что рай есть для каждого из нас, только не надо самому превращать его в ад.

Когда-то она прочитала изданную еще до революции книгу французского психотерапевта Эмиля Куэ «Самовнушение, как путь к господству над собой». Это было для нее подарком судьбы. Бывший аптекарь из провинциального французского городка Нанси в доверительной и очень доступной форме писал на страницах книги, как любой человек, которого одолел тяжелый недуг, может сам, при помощи формул самовнушения вылечить себя. Конечно, лекарств, предписанных врачами, он не отвергал, но без его метода лекарства не помогали или помогали на непродолжительное время.

Главной формулой самовнушения, которую больной (независимо от болезни) дол-

жен был произносить с глубокой верой, шепотом, дважды в день (утром, проснувшись, и вечером, перед сном) по 30 раз, сделав на ленточке предварительно 30 узелков на расстоянии 7—8 см и, используя эту ленточку в качестве четок. Текст произносится на каждый взятый в пальчики узелок: «Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше».

И действительно, стало лучше. Уходили болезни. Люди, доведенные до отчаяния, оживали. Вера делала чудо. Этот метод, простой, как дверная ручка, и лег в основу всех дальнейших учений о самовнушении и самоисцелении. Слово воскрешало тех, кто верил.

У Зины не было тяжких недугов, но те, что были, — не подарок, вроде как небольшое предупреждение, чтобы жизнь не казалась раем. Регулярно и добросовестно принимаемые лекарства только снимали симптомы, эффект же излечения был почти нулевым. Нужен был радикальный и единственно верный выход. Она его и нашла.

Огромное значение мы придаем своей внешности. Если организм здоров, то человек и выглядит хорошо. Зинуля — женщина бальзаковского возраста, из клуба «Кому за 30», но вид у нее прекрасный. Девушка на выданье. Больше 25 не дашь.

Вот уже полгода, как моя подружка освоила методику Георгия Сытина «Исцеляющие настроения», записав ее на магнитофонную ленту. Дважды в день, утром и вечером, прослушивает записи, вникая в суть текста. Врач-психотерапевт с 40-летним стажем практической деятельности разработал оригинальный метод словесно-образного, эмоционально-волевого управления состоянием человека, в основу которого легло слово. Воздействуя на психику, слова нормализуют работу всего организма, различных его систем и органов.

Зина считает метод Георгия Сытина чудом. И я с ней согласна. Сытин разработал свои настрои для разного рода серьезных заболеваний. Зина взяла настрой на непреходящую молодость, укрепление здоровья и актив-

ное творческое долголетие: «Проживу, сколько захочу!».

Но, чтобы были хорошие результаты, в методу Сытина надо поверить, проникнуться ею, и прослушивать записанный настрой регулярно, ежедневно, как Отче наш, не забывая, однако, вести здоровый образ жизни, постоянно творить добро, уяснив для себя, что только отдавая и бескорыстно помогая людям, ты можешь быть по-настоящему счастливым.

Я приведу только часть текста исцеляющего настроя на омоложение организма и активное долголетие. На самом же деле из него ни в коем случае нельзя выбрасывать никаких фраз, слов и предложений, даже если вам что-то покажется повтором.

«Я — молодая — здоровая — энергичная женщина, я продолжаю здороветь, молодеть и крепнуть сквозь все трудности жизни. Все мои наследственные механизмы полностью превратились в наследственные механизмы молодой здоровой женщины, которой по наследству передано постоянное — непрерывное омоложение, постоянное — непрерывно полное соответствие юному 17—20-летнему возрасту. И все мои наследственные механизмы непрерывно омолаживают меня и приводят меня в полное соответствие с юным 17—20-летним возрастом.

Все кровеносные сосуды от темени до кончиков пальцев рук и ног во всем теле равномерно, постоянно раскрыты, полностью раскрыты по всей своей длине, во всем теле свободное, абсолютно свободное кровообращение. И все кровеносные сосуды в костном мозгу, во всех костях тела вечно полностью открыты по всей своей длине. В костном мозгу, во всех костях тела свободное, абсолютно свободное кровообращение. И моя здоровая молодая кровь вечным, быстрым потоком свободно течет по всем кровеносным сосудам внутри костного мозга во всех костях тела и постоянно-непрерывно промывает костный мозг во всех костях тела.

Таким образом, меня постоянно — непрерывно омолаживают могучие силы: все наследственные механизмы

вечно молодая кровь и вечно молодой головной — спинной мозг. Эти три могучие силы постоянно — непрерывно приводят меня в полное соответствие с юным 17—20-летним возрастом, и поэтому и через 10 лет, и через 30 лет, и через 50 лет я внешне буду выглядеть так, как обычно люди могут выглядеть только в 17—20 юных лет.

Я теперь твердо знаю, что все рассуждения людей о кратковременности человеческой жизни и смерти не имеют ко мне никакого отношения. Людям еще ничего не известно о закономерностях развития и долголетия человека, который упорнейшим образом настраивает себя на долголетнюю жизнь. И потому все рассуждения людей о кратковременности человеческой жизни по отношению ко мне совершенно ложны, не соответствуют действительности. Я буду упорнейшим образом настраивать организм на все более и более долголетнюю жизнь, на непрерывное омоложение, на непрерывное развитие всех умственных и физических способностей.

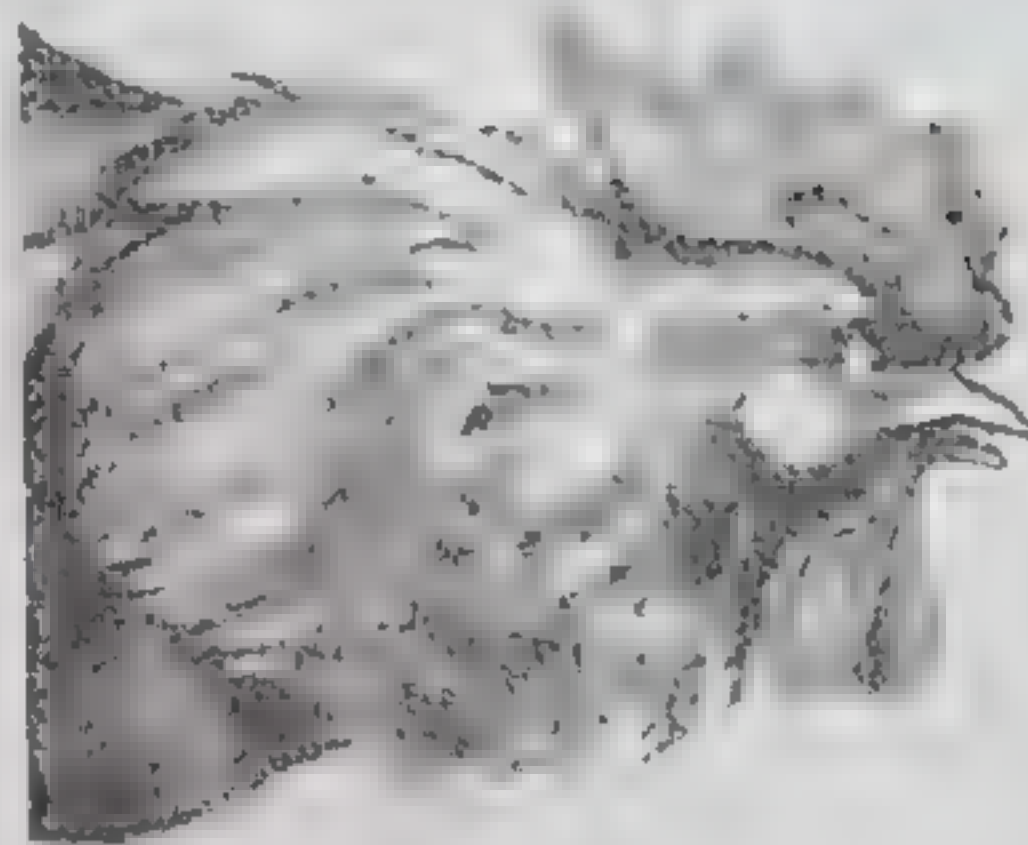
Я вся здороваю, молодею и крепну. Я молодая и сильная, здоровая и крепкая, непрерывно увеличивается моя умственная и физическая работоспособность. Я становлюсь все более здоровой и крепкой и все более долголетним человеком» (для мужчин, конечно, применять в обращении мужской род).

Вот и все. Я очень надеюсь, что многие сумеют понять истинное великое благо этого метода и смогут помочь себе и своим друзьям и близким так же, как мне на помощь пришла прекрасная женщина по имени Зина, дружба с которой озаряет и радует мою непростую жизнь.

И не поленитесь прочитать прекрасную книгу Георгия Сытина «Животворящая сила», выпущенную в Москве издательством «Энергоатомиздат». И напоминаю еще раз: я привела незначительную часть текста — лишь для того, чтобы вы имели общее представление о нем. Текст на магнитофонную ленту необходимо записать целиком и прослушивать регулярно, вникая в смысл каждого слова. То же самое относится ко всем прочим исцеляющим текстам.

Удачи вам. Если кто-то хочет обратиться ко мне, сообщая свой адрес: 310129, Харьков, ул. Уборевича, д. 42-б, кв. 59. Лине Пичковой.

ЭЙ, ПЕТУХИ, ВРЕМЯ КУКАРЕКАТЬ!



Ну, что, дождались, петухи, дождались. То были разные обезьяны, тигры, драконы. Ну и черед петухов пришел. Это стало быть тех, кто родился — берем наш обзорчик — в 1909 году, и затем с интервалом в каждые 12 лет. Скажем, в 21-м, 33-м, 45-м, 57-м и так далее.

Вообще-то быть петухом, судя по китайскому гороскопу, не так-то здорово. Есть в этой небесной иерархии и лучшие должности. Ну, скажем, хорошо быть коровой, или обезьяной, или тигром. А петух, знаете ли, так себе. Скажем, Йозеф Геббельс был петухом. И Ма-

рия Медичи, и Гюстав Флобер, и Андре Моруа, и Рихард Вагнер. Хотите в эту компанию — пожалуйста.

Петухи, говорят, откровенны. Ляпают или рубят с плеча то, что думают. А простота, она, знаете ли, хуже воровства.

В жизни петухи ведут себя грубовато и агрессивно. Они живут и общаются с людьми, не имея в запасе задних мыслей. Они честны, хотя честность эта в некотором роде эгоистична.

И еще петуха не интересуют чувства других людей. Он просто не привык ни с кем считаться. Сами знаете, подобные обстоятельства нередко мешают карьере, особенно дипломатической.

Зато эксцентричности у петуха предостаточно. Он любит броско одеваться, обращать на себя внимание. Петух и петух, одним словом. Хвост расфуфырил и пошел.

При этом в петухе живет



эдакая недоверчивость. Он никогда, никому и ничему не верит. Во всем полагается только на себя.

Вам мало недостатков? Хорошо, добавим еще. Он пытается выглядеть отважным и бесрасудным, но не очень-то доверяйтесь его словам и поступкам. Он, кроме того, вечно набит всякими идеями, проектами, но гораздо реже претворяет их в жизнь.

Но вот что верно. Петуха часто принимают за интересного человека. Однако если он не будет следить за собой в речах и делах, то очень скоро может дать повод для разочарований.

Ха-ха! Петух — большой хвастун и чаще всего говорит и обещает больше, чем делает.

И все-таки вот чего у него не отнимешь — великой работоспособности. Он вечно хочет сделать больше, чем может. Берется за задачи, превышающие его возможности.

Деньги, увы, достаются ему нелегко. Но он с удивительной легкостью тратит все, что зарабатывает. В жизни его будет великое множество неудач, катастроф. Он принесет немало разочарований женщинам, так как то, что говорит, отнюдь не всегда совпадает с действительностью...

Однако что это я раскукарекался. Как ни несимпатичен облик петуха, но все же раз в 12 лет и на его улице приходят удача. Ловите ее, петухи! Другой возможности может не представиться. Жизнь коротка и непредсказуема. Заработать, наворотить дел, влюбиться, перевернуть земной шар — все это вполне реально для петухов в предстоящем году.

Писал, между прочим, со своего портрета.



Фото А. Федорова.

ПЕТУХ.

ЗАСЕДАНИЯ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Сегодня разговор в общем-то почти крутой. Если вы хотите и впредь читать вестник «ЗОЖ» и «БВ», если идете общения в наш век жестокой разобщенности вас по-прежнему волнуют, засучивайте рукава и помогайте нашим выпускам. Их очень трудно рассылать и нелегко продавать в газетных киосках. Так уж сложилась жизнь, что наш вестник отражает интересы «определенных кругов». Это простые люди, которые очень нелегко живут. Они, как правило, небогаты, не принимают решений в парламентах и в служебных кабинетах. Они не нахохлены, не ходят по земле с задранной мордой и не распоряжаются судьбами простых людей. Хотят жить по-человечески — вот и все.

Мы не выдержим экономического напора без вашей помощи. Она может быть самая различная, начиная от обычного спонсорства, читай благотворительности. Адрес расчетного счета, которым пользуется вестник «ЗОЖ»: 113461, Москва, ул. Каховка, д. 12-Б. Акционерный коммерческий банк «Ростэлкомбанк» в РКЦ ГУ ЦБ РФ, корреспондентский счет 1161556, МФО 201791, уч. 83, расчетный счет 467111, получатель «Кардея».

Впрочем, это так, к слову. Есть и другие формы благотворительности. Нам позвонил человек из Приморья, справился о цене вестника, охнул: «Чего это так дешево?» — и попросил отправить ему по 100 штук каждого номера по получении от него денег. Многие сегодня звонят, предлагают услуги, приходят. Но видно — ох как видно — сколь немного сегодня у нас людей, озабоченных здоровьем народа. И уж там более, тема эта не интересует никого из власти предержащих. Они могут ее пережевывать так и эдак, перекачивать со щеки на щеку, но чтобы кому-то ответить за наши беды по-настоящему — это, простите.

Покупайте вестник — это уже помощь. Помогайте распространять — это помощь тем более. Помогайте продавать — тут уж вообще спасибо.

Телефоны для связи: 925-82-78, 923-88-23, 924-33-81.

Администрация
клуба «БВ».

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ГДЕ РАСТЕТ ПОЧЕЧУЙНАЯ ТРАВА?

Когда-то специально ездили за чаем против геморроя в Тамбов. Там росла трава, из которой готовился целебный напиток. В народе ее называют «почечуйная трава» (а геморрой, как известно, — почечуй). Так вот найдите эту травку, заварите ее и пейте как чай несколько раз в день.

Еще хорош сок свежей рябины. Если пить его продолжительное время, то откроется даже внутренний геморрой, а действует сок лучше слабительного. Его надо пить 3 раза в день по две рюмки с добавлением сахара, запивать водой.

Следующие компоненты должны входить в воду для клизмы от запоров: 1 столовую ложку растолченного льняного семени (если льняное семя трудно достать, его можно заменить овсом или ячменем) вскипятить в 4 стаканах воды, процедить и добавить 1 столовую ложку соли и 2 столовые ложки льняного или конопляного масла. Клизма должна быть теплой.

ТРОМБОФЛЕБИТ

Этим рецептом поделился бывший больной тромбозом с нарушением кровообращения. Рецепт заимствован из практики английских врачей, установивших, что жители морских побережий, употребляющие рыбий жир, практически не страдают тромбозом и склерозом.

Установлено, что рыбий жир улучшает кровообращение и эластичность сосудов. Рецепт проверен многолетней практикой. Принимать рыбий жир надо 2 раза в день по десертной ложке за полчаса до еды.

Кстати, хорошо разжижают кровь плоды конского каштана (лучше употреблять спиртовые настойки). Если у кого-либо возникли проблемы с его поисками, могу выслать, только напишите, какое количество нужно. Рецепт же следующий: 10 г плодов конского каштана измельчить, залить 100 мл водки, настаивать неделю в темной стеклянной посуде, периодически взбалтывая. Процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

Адрес: 630027, г. Новосибирск, ул. Дунаевского, 19—5. Родину Петру Игоревичу.

РЕЦЕПТ ОТ «КОСТОЕДА»

Совершенно случайно мне попала в руки газета «Советский спорт». И на 2-й страничке в рубрике «Отзовитесь» я наткнулся на просьбу одного из читателей, который просил помочь избавиться от «костоеда».

К сожалению, ни адреса, ни номера газеты я не запомнил, поэтому этот рецепт я прошу опубликовать для всех.

Больное место находится обыкновенно на конце пальцев рук, иногда ног. Смажьте его керосином, крепким раствором карболовой кислоты или хорошо пропарьте в горячей воде, чтобы верхний слой кожи побелел. Отделите его от мяса. Оставшуюся кожу обрежьте. Под ней обнаруживается несколько отверстий в глубь мяса. При помощи детской спринцовки влейте в одно из них дезинфицирующий раствор: сулему или карболовую кислоту. Раствор вместе с гноем будет выходить через остальные отверстия. Одновременно выдавливайте гной — начиная, например, с локтя, если болезнь на руках — постепенно приближаясь к самой ране. Промывайте до тех пор, пока в одном из отверстий не покажется «гнездо», то есть изъеденный кусочек мяса, который нужно выдернуть. В нем даже невооруженным глазом можно будет увидеть тончайшие волоски. — возбудители болезни.

Боли прекращаются после первой промывки, опухоль спадает.

На 2-й день нужно повторить промывание, и если оно сделано хорошо, то на этом лечение кончается. Если же продолжается выделение гноя, то повторите промывку.

Курс лечения этим способом продолжается в течение 2—5 дней без всяких осложнений, тогда как при операционном способе лечение затягивается на месяцы.

Желаю вам скорейшего выздоровления.

Адрес: 167005, Коми АССР, Сыктывкар-5, ул. Печерская, д. 18-а, кв. 19. Першину А. С.

ОТЗОВИТЕСЬ!

В связи с болезнью уже несколько лет я не выхожу из квартиры. Но я люблю жизнь и люблю людей, и хочу общаться хотя бы через переписку.

Пишите, кто интересуется философией, религией. И просто — пишите.

Адрес: 290000, Украина, г. Львов, ул. Спартака, 2—5. Сытову Константину.

**

Прошу сообщить, как лечиться болиголовом. Достала эту траву, но не знаю ее применения.

Адрес: 404020, Волгоградская обл., г. Дубовка, пер. Каменный взвод, д. 3. Коноплевой Г. П.

**

Готов помочь в создании небольшого фермерского хозяйства людям, ведущим здоровый образ жизни и обладающим чувством юмора. Могу работать кем угодно: хоть электриком, хоть дворником...

Адрес: 164303, Архангельская обл., Плесецкий р-н, п. Савинский, ул. Победы, д. 21, кв. 29. Черному М. В.

**

Вот уже на протяжении 20 лет выписываю «Советский спорт». Раньше на 2-ю страницу мало обращал внимания.

В 1985 году после гриппа получил осложнение — очень редкую болезнь — «спастическая кривошея». Вот уже на протяжении 7 лет не могу вылечиться.

Может, «белые вороны» знают, как лечится эта болезнь. Помогите, пожалуйста, советом. Буду рад каждому вашему письму. Мне 33 года.

Адрес: 607220, Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Мира, д. 10, кв. 46. Макарову Олегу Владимировичу.

**

Моей дочери 11 лет. С 1986 года она болеет ревматоидным артритом. Случается, не может ходить.

Очень надеюсь, что «белые вороны» помогут.

Адрес: 324106, Днепропетровская обл., г. Кривой Рог, 7 м-н, Заречный, д. 6, кв. 37. Игнатенко Галине.

**

Моему сыну 5 лет, но он до сих пор, когда спит ночью, мочится в постель. Я меня это очень сильно беспокоит. Может, кто знает, как это лечить?

У меня же сильные головные боли и полиартрит.

Может, у кого-то есть рецепты и от этих заболеваний? Напишите.

Адрес: 324085, Днепропетровская обл., г. Кривой Рог, ул. Короидченко, обл. 1—125. Пушайд Зинаиде Григорьевне.

**

Порой берут сомнения, неужели бывает, что люди излечиваются? Или им попадаются на пути хорошие врачи, или они сами знают, что

Почитательница. И вроде бы никаким образом. Проголодала столько дней и — все нормально.

Лично я работаю в две смены, не успеваю даже сделать утром гимнастику.

Мне 53 года. Все время болею. Полгода назад попала в больницу. Силы совсем покидают меня. Сижу на диете, пью травы и таблетки без конца. Думаю, что это конец. И все-таки хочется надеяться, что кто-то отзовется, поможет своим советом. Буду очень признательна.

Адрес: 349970, Луганская обл., г. Первомайск, аб/ящик 48. Мешковой Евгении Васильевне.

«Советский спорт» выпысываю более 10 лет. Огромное спасибо за выпуски «ЗОЖ» и «Белых ворон».

У моей внучки (3 года) признали хронический нефрит. На лекарство у нее аллергия. Может, кто-то знает, как его лечить народными средствами?

Адрес: 490011, г. Семипалатинск, ул. Турксиба, д. 30, кв. 27. Валентине Андреевне.

Совершенно случайно ко мне в руки попала газета «Советский спорт», а именно ее 2-я страничка.

У меня гломеронефрит с гипертонической болезнью, а у 13-летней дочери ночной энурез. Если кто-то из «белых ворон» сможет помочь нам, напишите.

Будем очень благодарны за помощь.

Адрес: 665358, Иркутская обл., г. Саянск, 13—16—123. Семенов В. Г.

Мне 25, но похвастаться здоровьем, к сожалению, не могу. Хочу заняться очищением организма по методу Н. А. Семенов. Хотелось бы добрых и проверенных рецептов.

Единомышленники, отзовитесь!

Адрес: 394006, г. Воронеж, ул. Кирова, д. 24, кв. 3. Галине.

Совсем недавно узнала о существовании вашего клуба. Хотелось бы обратиться к «белым воронам».

Дело в том, что у меня сын 12 лет — инвалид с детства: быстропрогрессирующая мышечная дистрофия. Врачи говорят, что болезнь неизлечима.

Больно видеть, как ему все трудней становится ходить. С трудом он добирается до больницы, чтобы пройти курс лечения.

«Белые вороны», обращаюсь к вам с надеждой. Может быть, кто-то из вас знает какой-нибудь народный рецепт от этого заболевания. Напишите, пожалуйста. Я просто не знаю, куда можно обратиться за помощью.

Адрес: 663080, Красноярский край, г. Дивногорск, ул. Машиностроителей, д. 13, кв. 66. Быковой Е. В.

«Советский спорт» выпысываю 20 лет. Шесть лет меня мучает вегето-сосудистая дистония.

Буду благодарен «белым воронам», которые откликнутся на мою беду.

Адрес: 195252, С.-Петербург, ул. Карпинского, д. 25, кв. 29. Осипову Виктору.

На протяжении 8 лет болею сахарным диабетом. С каждым годом здоровье ухудшается.

Очень прошу откликнуться тех, кто вылечился или знает, как вылечиться от этого заболевания уринотерапией или какими-то другими народными средствами.

Адрес: 257031, г. Черкассы, ул. Дзержинского, д. 75. Трояновской Эрмине Ивановне.

Ваша газета мне очень нравится. Ее я выпысывала много лет подряд, а в данное

10 лет. Благодаря бегу выгляжу моложе своих лет. Пишите.

Адрес: 614065, г. Пермь, предъявителю паспорта X-ВГ, № 642562.

Мне 22 года. Веду здоровый образ жизни. Занимаюсь восточными единоборствами увлекаюсь футболом, баскетболом, теннисом.

Единомышленники, пишите.

Адрес: 626481, Тюменская обл., г. Когалым, ул. Береговая, д. 53, кв. 1. Сергею.



Мне 17 лет. Занимаюсь футболом, хоккеем. Хотел бы обливаться холодной водой, но не знаю, с чего начинать. Может быть, «белые вороны» посоветуют мне что-то. Также хочется найти единомышленников, которые любят футбол и хоккей. Пишите.

Адрес: 702728, Узбекистан, Ташкентская обл., Анжурский р-н, колхоз «Ленинизм», ул. Калинина, д. 29, Асилбаеву Ермеку.

Мне очень нравится клуб «Белых ворон». Люблю спорт. Больше всего такие виды как кикбоксинг, каратэ, таеквондо.

Я узбечка, мне 19 лет. Учусь в медицинском техникуме.

Я хочу подружиться с единомышленниками.

Пишите, друзья. Адрес: 717324, Узбекистан, Наманганская обл., Янгйурганский р-н, с. Заркент, ул. Маданият, д. 13, Абдуазизовой Мукаддас.

Мне 18 лет. Занимаюсь гандболом и атлетизмом. У меня нет настоящих друзей. Среди «белых ворон» надеюсь их найти.

Адрес: 245130, Сумская обл., г. Глухов, ул. 40-летия Победы, д. 39, кв. 2. Бык Алексею.

Вот уже более трех лет считаю «Советский спорт» лучшим другом и помощником. Благодаря газете встал на путь здорового образа жизни.

Мне 20 лет. Третий год занимаюсь йогой по системе Б. К. С. Айенгара. Есть свои открытия и находки. Интересуюсь литературой по всем направлениям йоги. Готов вести обмен книгами. Пишите, отвечу всем.

Адрес: 346740, г. Азов-9, Ростовской обл., пер. Димитрова, д. 34, кв. 70. Ирину Алексею.

Читать вашу газету я начал в 1989 году, когда служил в армии. И, наверное, уже никогда не смогу расстаться с ней.

В армии начал заниматься восточными единоборствами, и ваша газета в этом мне очень помогла. В последнее время у вас мало встречается материалов о единоборствах, а жаль.

Два года я занимаюсь ушу и собираю всю информацию, покупаю книги, вырезаю статьи из газет и журналов. Многие мои друзья смеются над моим увлечением.

Друзья, единомышленники, все те, кто увлекается восточными единоборствами, как и я, отзовитесь. Постараюсь ответить на все письма.

Адрес: 414041, г. Астрахань, ул. Б. Алексеева, д. 43, кв. 95. Столянову К. В.



МОСКВА. Томный пруд, заморозивший в лед. Ностальгический вальс. Считайте эту пару «белыми воронами». Фото А. Федорова.

время хожу читать в библиотеку.

В вашей газете мне все интересно, но сейчас увлеклась 2-й страничкой. У меня в начальной форме глаукома и катаракта.

В связи с этим большая просьба к «белым воронам»: подскажите, пожалуйста, какими народными средствами можно лечить эти заболевания.

Адрес: 745400, МССР, гор. Мары, п/о 10, ул. Бульвар Победы, д. 33, кв. 10. Хумматовой Вере Петровне.

Несколько лет подряд подпываюсь на «Советский спорт», но болезни перечеркнули все радости жизни. Таблетки и уколы облегчения не приносят. Буду признателен всем, кто поделится опытом лечения аллергии.

Адрес: Литва, п. Электренай, ул. Пяргалес, д. 55, кв. 34. Виноградову Александру.

Мне 54 года. Профессия — инженер. Очень люблю спорт и природу. Бегаю в КЛБ уже

Мне 20 лет. Два года занимаюсь ушу и каратэ, по утрам бегаю. Обливаюсь холодной водой, один раз в неделю голодаю.

В ноябре пришел из армии. Хочу переписываться с единомышленниками.

Адрес: 452650, Башкортостан, Бакалинский р-н, дер. Куяново. Самигуллину Ильдату.

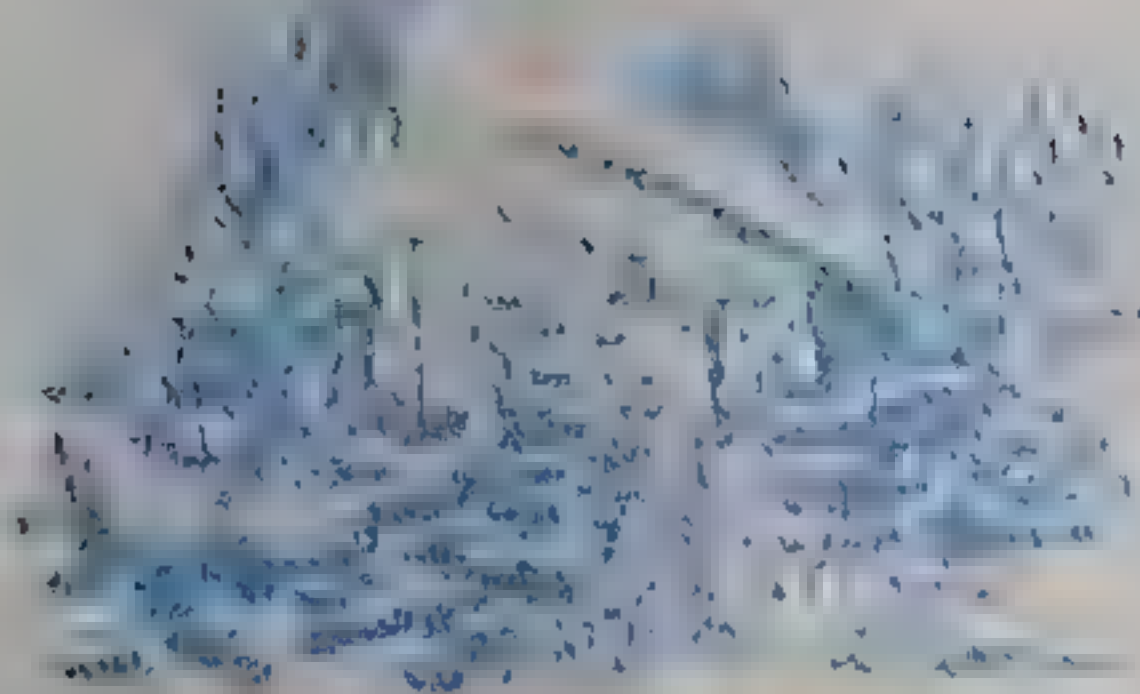
Примерно полгода назад я начал самостоятельно заниматься атлетизмом. Достиг кое-каких успехов, но стало не хватать литературы, опыта.

Может быть, через газету я найду единомышленников, с которыми буду постоянно поддерживать связь.

Пишите. Обязательно всем отвечу.

Адрес: 141270, Московская обл., ст. Софрино, ул. Комсомольская, д. 23, кв. 54. Петрову Александру.

Вот уже 6 лет я читаю «Советский спорт» и храню все номера газеты.



МОРМЫШКИ

Плотву — на приманку

Речь пойдет о ловле плотвы на пустую мормышку.

Чрезвычайно редко можно встретить рыболова, ловящего плотву на мормышку без естественной насадки. Кстати, многие просто не верят, что зимой плотву можно поймать упомянутым способом. Опираясь на опыт других рыболовов, можно сказать, что ловля плотвы этим способом не только возможна, но и нередко бывает настолько успешной, что порой значительно превосходит уловы удильщиков, применяющих естественную насадку.

Для успешной ловли необходимы следующие условия: хорошо отлаженная снасть с тонкой леской и небольшой мормышкой, несколько прикормленных лунок, соответствующая «игра» приманки и умение своевременно делать подсечку.

Удочка должна иметь удобную рукоятку, в меру упругий и короткий (не более 16—18 см) хлыстик и весьма чувствительный кивок, строго согласованный с весом мормышки и толщиной лески.

Из приманок для ловли плотвы подходят самые маленькие мормышки. Хорошо себя зарекомендовала мормышка промышленного изготовления — малая «дробинка» светлого цвета. Круглая форма приманки при всех своих возможных движениях созда-

ет такие возмущения в воде, которые меньше всего раздражают рыбу. Очень важно на крючке мормышки иметь какой-либо небольшой предмет, и лучше яркого цвета. Замечили, что лучше всего для этой цели подходит небольшой кембрик желтого цвета — отрезок изоляции тонкого радиотехнического провода длиной 3—3,5 мм. Леска должна быть не толще 0,12 мм в диаметре. Главное при ловле этим способом — постоянное нахождение приманки в движении, причем количество движений и по частоте, и по амплитуде должно быть больше, чем при ловле окуня. Здесь могут задать вопрос: как же так можно ловить осторожную плотву?

Да, в рекомендациях многих авторов публикаций по ловле плотвы нередко есть упоминания о том, что эта рыба охотнее берет едва шевелящуюся приманку. Для рассматриваемого способа ловли, можно с полной уверенностью сказать, упомянутая рекомендация совершенно не годится. Здесь мы имеем дело с раздражением рыбы. По многочисленным наблюдениям рыбы, обладая определенной

● Отправляясь на рыбалку, не забудьте захватить несколько кусочков пористой резины или окрашенного поролон. Иногда рыба соблазняется именно этой насадкой. Особенно если кусочек приманки, величиной со спичечную головку, пропитать массой раздавленных мотылей или личинками репейной моли.

осторожностью, довольно любопытны и весьма раздражительны. Находящаяся постоянно в движении приманка их не только привлекает, но и раздражает, заставляя нередко схватить предмет раздражения, если он, конечно, не вызывает особой настороженности. Несомненно, маленькая мормышка с очень тонкой леской не так раздражает рыбу, как это могут сделать более крупные по размерам приманки с толстой леской.

● При азартном клеве не мешайте с опусканием под лед мормышки, если даже на крючке почти ничего не осталось. И лишь когда поклевки станут осторожнее — обновите насадку.

Нельзя забывать еще об одной стороне этого дела. Между раздражительностью и настороженностью существует определенная грань, которую ни в коем случае переходить нельзя. Постигается она только чутьем и опытом. К примеру, если после весь-

ма интенсивной «игры» приманки начались очень осторожные поклевки, но поимкой рыбы они не закончились, а вскоре прекратились, в этом случае нет смысла продол-

● Во время сильных морозов можно использовать и специально замороженных мотылей, рассыпав их около лунки. Насадить на крючок такую личинку гораздо проще, а в воде она быстро оттает.

жать, «играть» приманкой, лучше уйти на другую лунку.

Рывки удильника, постоянные перемещения мормышки по вертикали в сочетании с уменьшением или увеличени-

ем количества колебательных движений — основные и в общем-то шаблонные приемы «игры» приманки, которые желательно разнообразить новыми, незнакомыми рыбе. У кого в этом отношении достаточно богатая фантазия, и он часто разнообразит «игру», у того и наиболее успешно идет ловля.

Поклевки плотвы при этом способе ловли в большинстве случаев маловыразительны. Редко они бывают с потягом, чаще замечаются по неболь-



Что заставляет людей по многу часов проводить в морозный день на водоеме у лунки? Ответ знают только заядлые рыбаки. Знают они и счастливый миг удачи, когда стремительным движением из воды извлекают трепещущую добычу (размер не имеет значения).

шому вздрагиванию кивка или по остановке на какое-то мгновение его колебаний. Как вы понимаете, рыба хватается «голый» металл и быстро, разобравшись в подвохе, его выплевывает. Рыболов, даже при такой поклевке, должен успеть сделать подсечку. Безусловно, дается это не сразу. Порой поклевки бывают предо-

статочно, а поймать рыбы удастся очень мало. Чаще всего такое случается с новичками, но и опытные рыболовы реализуют не все поклевки, а всего лишь на 70—80 процентов.

При ловле целесообразно иметь несколько лунок. У одной лунки при отсутствии поклевки, нет смысла находиться более 8—10 минут. Весьма желательна прикормка, в качестве ее можно использовать мелкого мотыля или в очень небольшом количестве манную крупу или пшено. Упомянутая прикормка не дает возможность рыбе насытиться. Ни в коем случае не следует употреблять для этой цели хлеб, каши, жмых — остатки их потом закисают, и рыба уже к этому месту не подойдет.

Редактор А. КОРШУНОВ.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Известная американская культа туристка Коринна Эверсон можно считать, что она олицетворяет меняющийся имидж современной женщины. Если вы хотите походить на Коринну Эверсон, занимайтесь бодибилдингом.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Современный
Спорт

ФЕВРАЛЬ 1993 г.

№ 4

ВЕСТНИК

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- ПРОСТУДА И ГРИПП — С НИМИ МОЖНО БОРОТЬСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ
- САНДВИЧ — НЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ ПРИРОДЫ, ЕГО ПРИДУМАЛ ЧЕЛОВЕК
- ЙОГА — КУРС ВТОРОЙ НЕДЕЛИ



РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

Умрем, но... здоровенькими

Прежде чем вы небрежно перелистаете наш очередной выпуск, не без скептицизма отмечая про себя, что он не такой уж и красочный, и что не шагает в ногу со временем в плане эротического воспитания, и что не слишком объемист, в отличие от многих расплывшихся ныне еженедельников, давайте все же поговорим.

Вообще, зачем нас, то есть, вестник «ЗОЖ», читать? Ну, живут себе люди и живут. Одни чуть ли не с детства болеют. Другие до глубокой старости остаются здоровенькими. Кое-кто уходит в мир иной по возрасту, вроде бы в расцвете сил, а иной и в 80 выглядит и чувствует себя, как только что созревший огурец. И мы, наблюдая за

этой катавасией жизненных соков, говорим себе: «А, к черту все — гены есть гены. И против захудалой экологии никуда не попрушь».

Между тем каждый человек, невзирая на генетическую предрасположенность и экологическую ситуацию, способен многое сделать для того, чтобы длительное время оставаться здоровым или уж, на худой конец, сглаживать отрицательное влияние вышеуказанных факторов.

Добравшись до сего откровения, каждый поднатеревший читатель, усмехнувшись, скажет: «Знаем, знаем, слышали, надо вести здоровый образ жизни. Да только опять же слышали, читали и знаем про тех, кто во время бега, про-

стите, окачуривался, и знаете ли, несмотря на отчаянную приверженность здоровому образу жизни, сыграл все же неожиданно-негаданно в ящик».

И опять-таки не стану отрицать тот факт, что такие случаи известны и описаны, а в некоторых случаях дурными моими коллегами описаны со вкусом. По поводу всех подобных историй я обычно привожу простой тезис: в 10-тысячной толпе зевак, которые будут просто стоять на площади и ничего не делать, очень может случиться так, что в течение часа кто-то ни с того, ни с сего помрет. Я знаю по опыту общения с людьми, что противников идеи

(Окончание на 2-й стр.).

здорового образа жизни практически нет. Беда в том, что, во-первых, большинство людей, к сожалению, до сих пор отождествляет здоровый образ жизни с аскетизмом и отказом от тех немногих удовольствий, которые припасла простому смертному жизнь, а, во-вторых, фантастической слабостью нашей пропаганды. Люди, которые действительно что-то знают, либо лишены слова, либо молчат, разуверившись в возможности воздействия на пассивную нашу аудиторию.

Давайте вместе поразмышляем над простыми вещами. Уже много-много лет назад нашу прессу, близкую к оздоровительным веяниям, облетело сообщение о некоем германском докторе Ван-Акене, который наблюдал за двумя группами немолодых уже людей. Одна группа жила по обычным бюргерским меркам, а другая, опять же не изнуря себя особыми постами и ограничениями, просто регулярно занималась бегом трусцой. Германского доктора интересовал только рак. И в этом плане его наблюдения давали поразительные результаты. В группе бегающих число заболевших раком было значительно меньше, нежели среди тех, кто не бежал. Более того, среди бегающих был в сто крат более высоким и процент излечившихся от страшного заболевания: Ван-Акен, вероятно, не был крутым ученым. Он связал оздоровительный, применительно к профилактике рака, эффект бега с насыщением организма кислородом.

Скажу честно, я в ту пору, оставаясь спортивным журналистом, тоже все же чаще и чаще обращался к оздоровительной тематике. Я тоже написал о Ван-Акене, не очень-то поверив однако в результаты, ибо по опыту наших отечественных диссертантов знал, что в любом эксперименте при отсутствии высокой чистоплотности можно прийти к желаемому доказательству.

Но вот какая получилась история. Я прочитал книжечку японского автора С. Ватанабэ, который рассказывал о «системе здоровья» профессора Кацудзо Ниси. Книжечка называлась «Рак можно предотвратить и вылечить». Она была издана в Японии где-то в 60-х годах. Я прочитал ее в «самиздате», но сейчас она официально увидела свет на русском языке. Система Ниси, на первый взгляд, довольно простенькая, однако требует большого упорства и системы последовательности. Я не стану излагать суть системы. Думаю, многие люди прочтут эту книжку, отмечу только, что одна из глав, в которой описываются причины образования рака по теории Ниси, называется «Увеличение количества окиси углерода и нехватка кислорода».

Понятно, что сторонники ортодоксальной медицины и подавляющее большинство врачей воспримут эти разговоры, как обыкновенные бредни. Но все дело в том, что сегодня в таких высокоразвитых странах, как США, Япония, Германия, наряду с ортодоксальным взглядом на происхождение болезни, возникает и так называемый холистический подход к ним. Врачи, исповедующие этот подход, рассматривают человеческий организм в комплексе, содержащем великое множество факторов. Так вот, в этом комплексе опять-таки применительно к раку есть такой тезис: рак

среди ряда причин возникает и в результате раздражения клетки с последующим ее травмированием. Это происходит в результате воздействия на нее патологических кислот, которые образуются в организме из-за хронической длительной незавершенности окислительных процессов. Процесс этот ведет к кислородному голоданию и образованию самого страшного для клетки токсина — окиси углерода.

Я говорю о раке, ибо это одно из самых страшных заболеваний, которое, по прогнозу ученых-медиков, в грядущем веке обещает стать еще более страшным. Но суть не только в раке. В России жил очень умный человек, доктор медицинских наук, профессор Иван Павлович Неумывакин. Я не оговорился — жил, ибо в настоящее время Неумывакин, по большей части гостит во Франции, где пользуется колоссальным спросом. Я думаю, что Неумывакин и есть тот яркий представитель холистического направления в медицине. К сожалению, его перу принадлежит лишь одна книжечка «Здоровье в ваших руках», весьма сложная для неподготовленного читателя. Я не берусь пересказывать ее содержание. Как и труд Ватанабэ, советую попытаться прочесть ее каждому, кто серьезно решил приобщиться к здоровому образу жизни.

Так или иначе, но автор пытается проникнуть в суть происхождения болезни на клеточном уровне. Клеточка — это первооснова любого нашего органа. Каждая клеточка наполнена митохондриями — этими мощными электростанциями, образующими энергию жизни. Каждая клеточка затянута тончайшей пленочкой-мембраной, через которую фильтруются необходимые для питания клетки вещества и задерживаются вредные для нее. Так вот, когда вредных накапливается на поверхности мембраны очень много, клеточка перестает функционировать в необходимом биологическом и энергетическом режиме. Представьте, что происходит, когда подобная ситуация возникает с громадным количеством клеток. Начинается их самоотравление, прекращается окисление жиров, переработка пищи останавливается на процессе брожения, наступает дисгармония обменных процессов, резко падают энергетические возможности организма и иммунная защита.

К чему я это говорю. Да к тому, что один из важнейших постулатов здорового образа жизни — питание. И Герберт Шелтон, книгу которого мы продолжаем печатать, весьма сведущий в этом вопросе человек. Прислушайтесь к тому, о чем он пишет, тем более, что еще гениальный русский физиолог Иван Павлович Павлов в своих фундаментальных исследованиях отмечал, что переработка каждого вида пищи происходит в соответствующем отделе желудочно-кишечного тракта с помощью определенных пищеварительных соков и ферментов. То есть, нельзя есть что попало, смешивать и сваливать все в кучу в виде салатов, жарких и прочих разносолов.

И если возвращаться к насыщению организма кислородом, то что может здесь быть лучше физических упражне-

ний, закаливания, мудрого совета Порфирия Иванова, в первой заповеди которого говорится: «Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимая душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным». И вторая заповедь: «Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег: хотя бы на 1 — 2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья». Сравните теперь эту заповедь с рекомендацией Ниси, которая советует для дезинтеграции окиси углерода обнажаться (принимать воздушные ванны) в любое время года от 6 до 11 раз в день.

Итак, питание, насыщение организма кислородом, его энергетический уровень — все это важнейшие элементы вашей оздоровительной работы над собой. Есть еще душевное состояние, и оно, как все прочие элементы, огромная сфера для разговора. Приведу лишь простой пример. Во многих странах мира серьезные исследователи последствий занятий оздоровительным бегом доказали, что при беге трусцой в организме вырабатывается гормон норперинефрин. Этот гормон обладает общетонизирующим воздействием на организм, снимает стрессы, устраняет депрессию, делает человека доброжелательным, общительным. Я опять-таки обращаюсь к Неумывакину. Действие этого гормона продолжается двое суток. Одним словом, если вы бегаєте, то бегайте регулярно, не реже одного раза в двое суток. В ином случае вам как бы приходится все начинать сначала.

Кстати, именно среди неумывающей братии бегунов трусцой родился малоизвестный разжиревшему обывателю тезис «умереть здоровенькими». Возможно, наш разговор на эту тему выглядит несколько сбивчивым. И это действительно огромная тема. Чтобы одолеть ее, нужно много читать. Вспомните знаменитого академика Микулина, который, «не зная удержу в работе и отдыхе», к 55 годам попал на больничную койку в разряде безнадежных, но перечитал множество книг и сам «дошел» до своего исцеления, а затем и долгой, здоровой жизни. Я видел академика, наверно, за год до его смерти. Ему было далеко за 80. Он пришел на заседание клуба бега московского Дома ученых. Ораторы один за другим поднимались на трибуну и рассуждали на тему: бег и сердце. Последним поднялся Микулин. Он, кстати, пришел на заседание с молодой женой. Микулин произнес короткую, пламенную речь. Он сказал: «Что вы все сердце, сердце. Предстательная железа — вот мотор мужчины. Если вы хотите, чтобы она выполняла свои функции, нужно делать так». И академик несколько раз прошелся туда и обратно по сцене, высоко задирая согнутые в коленях ноги. Ученые в зале утрированно бурно аплодировали и посмеивались, но когда шли в гардероб, то многие украдкой копировали Микулина.

Вот, собственно, все, что я хотел сказать. Большинство из нас сами виновны в своих болезнях. И большинство же из нас способны изменить ситуацию к лучшему. Для этого не нужно быть аскетом. Необходимо просто выполнять некоторые весьма простые правила. О них мы и ведем разговор в нашем вестнике.

Анатолий КОРШУНОВ.

БЕЗ СТРАХА ПЕРЕД ВЕЗДЕСУЩИМ УБИЙЦЕЙ

Минздрав предупреждает: грядет очередная волна эпидемии гриппа. Ну а уж простуды и подавно — через одного течет из носа. Заботливые мамы и папы, конечно же, все внимание больному. Тут вам и изысканные лекарства, тут вам и куринные бульончики, и прочее, и прочее.

Мы как-то опубликовали книгу Себастьяна Кнайпа «О водолечении». Еще в преддверии нынешнего века дотошный немец предлагал простуженных при температуре заворачивать в мокрую простыню. То есть, клин клином. Сегодня мы предлагаем взгляд на проблему простуд и гриппа современного американского натуропата Л. Томсона.

НИКАКОЙ ЗАГАДКИ

Первопричины простуды кроются в повседневных ошибках и промахах того, что мы называем цивилизованной жизнью. Чем меньше таких ошибок мы совершаем, тем реже и с меньшей интенсивностью мы подвергаемся простудам. Впрочем, это вовсе не означает, что есть некая единая причина простуды. В каждом индивидуальном случае, вероятно, действует три-четыре и более различных и важных факторов. Среди них наиболее распространенные — переизбыток углеводов — крахмалами и сладостями.

К этому часто прибавляется сравнительная нехватка свежих, натуральных продуктов. Прибавьте сюда чрезмерное потребление спиртных напитков, и вы уже созрели для того, чтобы приобрести состояние некоей скованности в организме, которое предшествует простуде. Учтем далее недостаток физической активности, свежего воздуха, увенчаем это чрезмерными нервными и эмоциональными нагрузками, и мы получим довольно распространенный набор причин простуды. Некоторые могут дополнить его или заменить один из наиболее общих факторов своим, индивидуальным. Но основные остаются.

Проблема крайне осложняется, когда попыткам организма справиться или свести к минимуму пагубное влияние этих факторов мешают применением лекарств.

Конечно же, всегда можно встретить людей, которые не соблюдают одно или сразу несколько главных условий здорового образа жизни и тем не менее обладают, по-видимому, большой энергией, полны сил и живут дольше, чем средний человек.

Никакого секрета здесь нет. Предположим, что некто потребляет слишком много крахмалистой пищи и почти никогда не ест овощей, но работа его энергична, протекает на свежем воздухе и не связана с неблагоприятными стрессами. Какая-то одна большая ошибка в его жизни может иметь лишь малый отрицательный эффект. Но достаточно поместить этого человека, с той же диетой, в учреждение, и через год-два он станет инвалидом.

Активная физическая деятельность рождает полное дыхание, и оба эти фактора, вместе взятые, весьма успешно совершают работу по переработке веществ в организме до легко выводимых углекислоты и воды. При недостаточном поступлении кислорода эта работа по сжиганию веществ в организме как бы прерывается на пол-

пути. В результате в тканях накапливаются вещества типа молочной кислоты, а протеины не распадаются полностью, до простой растворимой мочевины, и создают раздражающие и нерастворимые соединения типа мочевой кислоты. Шлаки и раздражение постепенно накапливаются, усиливая напряженное состояние в организме своим отрицательным воздействием на функции желудочно-кишечного тракта, сердца и почек.

ОХЛАЖДЕНИЕ

Для многих людей «охлаждение» и «простуда» — почти синонимы. Полагают, что охлаждение обычно предшествует простуде и потому оно считается «причиной». В эту ошибку легко впасть, но это еще не полное заблуждение. Скорее дело в смещении акцента. Действительно, у многих людей развивается простуда вскоре после неприятной встречи с плохой погодой. Но правильнее было бы сказать, что человек был просто необычно чувствителен к простуде именно в тот момент.

В большинстве случаев ощущение охлаждения и развитие простуды — лишь различные аспекты или последовательные этапы самоочищения организма. Когда организм достигает состояния, при котором скопившиеся шлаки серьезно препятствуют нормальной жизнедеятельности, процесс настолько замедляется, что одновременно могут произойти две вещи: во-первых, неспособность поддерживать пальцы рук, ног и даже кожу тела достаточно теплыми, а во-вторых, почти полное блокирование нормальных физических и химических процессов. Кровь в этом случае имеет столь мало щелочных резервов, и потому настолько насыщена клейкими веществами, что сердце не может поддерживать необходимое свободное кровообращение.

КРИЗИС

В таком случае организм сам организует все стадии правильного очистительного кризиса. Это удивительно сложный процесс. Однако если его разумно предоставить самому себе, то за несколько дней произойдет массовый выброс шлаков и сжигание хлама в организме.

Когда этот хлам начинает появляться на поверхности, он рассматривается как результат некоего вирусного или микробного вмешательства. Если поднимается температура тела, голова кружится и болит, врачи назначают болеутоляющие и другие лекарства. Когда исчезает аппетит, родные и

близкие предлагают больному соблазнительно вкусные вещи. И во всех случаях его тщательно оберегают от свежего воздуха. Здесь обязательно надо понять, принять и поверить в то, что симптомы простуды, течение ее — лишь внешние проявления чудесного внутреннего очистительного и восстановительного процесса. Организм занят борьбой. И не стоит задавать ему еще большую нагрузку, заставляя переваривать пищу и уж тем более мешать с помощью лекарств любого вида — от антибиотиков до аспирина и спирта.

Помните девиз: «Самая трудная работа, которую вы совершаете днем, это переваривание вашей пищи». Избегайте ее. И помните: лекарство мешает организму делать то, что он старается делать сам. Если вы не в состоянии понять эти элементарные вещи, то вполне можете «заработать» еще более серьезное болезненное состояние.

ГРИПП

Грипп — это, так называемая, «распространенная простуда». Люди с образом жизни, провоцирующим частые простуды, подвержены и гриппу. Здесь многое зависит от того, как человек относится к простудам. При осознании того, что надо жить здоровой жизнью, любая успешно излеченная простуда может до минимума снизить склонность организма и к гриппу. Страх, с которым многие врачи и простые люди относятся к гриппу — результат бурного характера гриппозного состояния, когда с ним неграмотно обращаются.

Медики различают многие формы гриппа. В последние годы стало модным давать географические обозначения гриппа в зависимости от места зарождения очередной его волны. Вряд ли стоит отрицать этот факт: первоначально грипп действительно где-то зарождается. Но это не значит, что им должны переболеть все. В каждом индивидуальном случае главным фактором является характер предшествующей жизни человека. Важное значение имеют также крепость его жизненно важных органов и систем, врожденный темперамент.

Гриппом никто не заражается. Грипп есть нечто, что зарождается и действует внутри организма и направлено на мощное его очищение. Смеем утверждать, что грипп сам по себе не несет опасности. Она заключается в ортодоксальной тенденции применять «соответствующее» лечение, то есть, лечение, направленное на воспрепятствование или нейтрализацию активности организма или имеющегося дискомфорта.

Типичный приступ гриппа может продолжаться от двух дней до двух недель. Часто он протекает в двух (Окончание на 4-й стр.).

разных стадиях с ложным выздоровлением между ними. Это происходит, когда истеричный больной спешит вернуться к нормальной жизни. Убедив самого себя, что все «прошло», он пытается наверстать упущенное лишь для того, чтобы обнаружить, что его организм получил короткую передышку перед вторым, более интенсивным, приступом гриппа. Повторяя положение (оно имеет большое значение) о серьезности и последствиях любой простуды или гриппа в зависимости от отношения к ним, подчеркнем, что ужасные осложнения, которые врачи и продавцы вакцин приписывают гриппу, почти никогда не являются следствием основной болезни. Они — результат «подавляющего» лечения.

ГРИПП-УБИЙЦА

Грипп не уродует, не убивает, хотя он и может временами предшествовать хронической болезни или даже смерти. Некоторые люди утрачивают функцию какого-то важного органа из-за вреда, нанесенного лекарствами. Другие страдают от того, что они сами навязали своему организму ненужную пищу и питье. Что же касается смертельных исходов...

У некоторых, очень немногих, разумеется, людей, могут развиваться типичные симптомы гриппа именно потому, что они уже умирали. Если в районе есть какая-то эпидемия, то с этой болезнью связывается любое болезненное проявление, их смерть приписывается именно «эпидемической болезни». Так появляется еще одна «жертва» гриппа. Другими словами, те, кто умер будто бы от гриппа, должны были умереть так или иначе. К сожалению, это не очень убеждает рядового больного. Поэтому распространение паники из-за эпидемии может вызвать страх, а он в свою очередь повсеместную лекарственную терапию — иммунизацию.

ВЕЛИКАЯ ЭПИДЕМИЯ

Ортодоксальные медики будут, возможно, возмущены нашими размышлениями. «Вспомните, — прибегнут они к истории — великую эпидемию гриппа 1918 года, которая только в Англии унесла 150 тысяч жизней, не говоря о тех сотнях тысяч людей, которые получили жестокие осложнения».

Однако послушаем, что пишет в своем докладе о «великой эпидемии» известный американский натуропат Дж. Томсон:

«Мой собственный опыт, вместе с опытом многих других врачей-натуропатов, свидетельствует, что грипп не сложен и не опасен для лечения. Отчеты, полученные от натуропатов из всех стран мира после эпидемии 1918 года — самой сильной на памяти человечества — показали смертность менее 2-х процентов, в то время как в тех же городах среди тех же категорий людей, но пользовавшихся ортодоксальным лечением, смертность составляла от 7 до 30 процентов».

Далее Дж. Томсон продолжает: «Я убежден в том, что будь наши медицинские школы истинными последо-

вателями Гиппократы, смертность в 1918 году от гриппа была бы незначительной. В этом случае исчез бы один из источников страха перед этой болезнью».

Увы, в дни Томсона, как и сейчас, признанным лечением при гриппе был и остается прием жидкой пищи для того, чтобы «поддержать силы», плюс кое-что для убийства или контроля над микробами и вирусами, плюс что-то для стимулирования сердечной деятельности.

Неудивительно, что ортодоксальные врачи имели и имеют при этом поразительно впечатляющие истории болезней. Горячка, перитонит, пневмония, неврастения, хроническая депрессия, расширение лимфатических сосудов, сердечные заболевания, болезни почек, артриты, воспаления среднего уха, искривления позвоночника — это лишь некоторые из последствий, вину за которые возлагают на грипп. Как ни странно, но наибольшее одобрение вызывают отчеты о страшных последствиях, нежели о случаях незаметных выздоровлений. Истина же между тем проста: чем больше врач пичкает своего больного ненужной и неусваиваемой пищей, чем больше мешает различным жизненным процессам организма лекарствами, тем выше неизбежность трагических последствий.

ТИПЫ ГРИППА

Грипп часто начинается подобно простой простуде, и его началу предшествуют день-два необычного ощущения благополучия. Однако во многих случаях уже первые симптомы бывают резкими и наступают без какого-либо введения. Существуют четыре типа гриппа, и независимо от новых его названий, данных эпидемиологами и иммунологами, любой частный случай гриппа включает один из следующих типов или сочетание типов: респираторный; желудочно-кишечный; нервный; лихорадочный. Однако нет необходимости в попытке дифференцированного диагноза накануне разумного и полезного лечения. Независимо от того, какой орган или ткань испытывает напряжение, общий подход один и тот же для всех типов гриппа.

Как только проявляется болезненное состояние, убедите больного отдохнуть пару дней в постели, без какой-либо пищи, допуская лишь сосание воды. Обычно больной бывает беспокойным, шейные мышцы у него твердеют и напряжены. Простой их массаж может принести значительное облегчение. Весьма эффективно также положить компресс на шею больного и поясницу. Такие компрессы следует менять каждые 1,5—2 часа, при этом всегда убеждаясь, что они быстро нагреваются и остаются горячими.

Если головная боль сильная и не стихает, допустимо мягкое «симптоматическое лечение» — бутылка с горячей водой к ногам. В особо тяжелых случаях больной может пребывать в летаргическом состоянии, вплоть до коматозного. Тогда допустим более широкий, чем для поясницы, компресс: завернуть больного в маленькую мокрую простыню, затем в шерстяное

одеяло. Ни в коем случае нельзя пытаться снижать температуру с помощью длительной холодной ванны или пакета со льдом, — это грубое вмешательство в процессы организма.

Как только первый острый приступ пройдет (обычно через 24—48 часов) и температура нормализуется, можно предложить легкое питание. Наиболее приемлемы свежие сладкие фрукты — спелые яблоки, груши, виноград и тому подобное. Приемлемо и небольшое количество зеленого салата. Жидкость следует лишь понемногу сосать, она не должна быть ни прохладной, ни горячей, ни сладкой. Полностью исключить сахаристые напитки, в том числе и с глюкозой. С осторожностью следует давать и разбавленные сиропы из настоящих фруктов (черная смородина и другие), — они содержат рафинированный сахар и серную кислоту. К этому времени необходимость в часто сменяемых компрессах проходит, и три компресса за 24 часа — утром, днем и вечером — достаточны.

В этот период необходима также сдержанность. Больной, чувствуя чудесное облегчение после того, как проходит первоначальное недомогание, воображает, что он опять здоров. Возможно, так и случится через два-три дня. Но, как правило, при любой (исключая очень легкую) простуде наступает вторая стадия. Обычно значительно менее остро выраженная и менее интенсивная по сравнению с первой, она более длительна по времени. Для больного характерны безразличие и общая депрессия. На этой стадии неприятные ощущения больного также можно снизить, уменьшая до минимума количество пищи и воды и оберегая больного от излишнего физического и эмоционального напряжения, в том числе от длительного просмотра телевизора.

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Итак, при простудах и тем более гриппе исповедуйте следующие правила:

1. Никакой пищи в течение первых 48 часов (в том числе таких невинных внешне жидкостей, как фруктовые соки и молоко).

2. Спокойный отдых в постели, пока проявляются лихорадка и озноб; никаких посетителей, никаких решений; забыть об окружающем мире.

3. Компрессы на поясницу и шею, применять их со знанием дела.

4. Никаких стимуляторов, будь то жидкость, пища или лекарство.

5. Не стесняться вернуться немедленно в постель, если сидячая поза оказывается утомительной, особенно избегать охлаждения.

6. Все время помнить, что грипп — это разумное усилие организма выбросить токсины и восстановить внутреннее равновесие.

7. Нет опасности в гриппе при условии соблюдения с самого начала указанных выше рекомендаций, не предпринимать попыток помешать тому, что старается делать сам организм.

8. Страх более опасен, чем лихорадка, а понимание снимает страх.

А. ВЛАДИМИРСКИЙ.



Бабушкины рецепты

Несколько лет назад в редакцию «Советского спорта» заглянула вся из себя дамочка. Назвалась Кларой Дорониной. Предложила народные рецепты, которые достались ей в наследство еще от бабушки. Мы эти рецепты долгое время по крохам печатали. Вестник «ЗОЖ» дал нам возможность представить их на суд читателей в большем объеме. Итак, Клара Доронина.

Живет в человеке по-детски простодушная вера во всемогущество Науки. Долгое время мечталось, что вот-де, большелобый химик сочинит такую таблетку, при помощи которой сгинет «рабство собственного брюха». Дождались — явилась искусственная икра! А здравомыслящий человек сразу догадался, что от этой икры будет прок разве что тогда, когда из нее мальки выведутся.

Потому, что в суевериях преобладаем, на все терпенья не хватает, — неуменно жаждем от всего немедленного, сиюминутного эффекта. Даже при самомалейшей хвори опрометью хватаемся за таблетки. Между тем, даже такой авторитет, как генеральный директор Всемирной организации здравоохранения, в свое время отмечал: «Если на рынке любой из стран имеется 20—30 тысяч синтетических лекарств, то какой врач может иметь понятие о лечении!..».

А рядышком доживают свой век умудренные опытом бабушки с их простыми и даже будничными рецептами врачевания. Давайте прислушаемся к ним, — авось что-то и пригодится в нашей повседневности.

...Говорила бабушка Лена:

Боли суставные: мучают если, — головки цветущих одуванчиков в водке 12 дней настаивать в темном месте; сколько цветов напьется, столько и водки налить. А потом жидкостью этой суставы смазать, 5 минут растереть, чтоб горячо стало, тряпицей льняной на ночь обернуть, боль-то и

пройдет. Годами проверено.

Изжога человека мучает, — на кончике ножа порошок айрного корня с водичкой теплой 3—4 раза отпить, под ложечкой и полегчает.

Зуб разболелся, — траву мелиссы с травой шалфея в равных долях смешать, одну столовую ложку стаканом кипятка залить, час в темном месте настаивать. Затем полоскать рот через каждые полчаса по пять минут, про себя приговаривая: «Боль-болющая, скороминущая, иди за водою, стелись за травой. Обминай старого, обминай малого да вселися в дьявола. Пусть дьявол со своею дьяволицею в преисподнюю свалится. Аминь».

Ногтеда терзает, — осиновый сучок сухой с дерева сломать такой длины, как палец болющий. Сжечь, золу собрать, добавить ровно столько же муки ржаной. С сывороткой от молока балабушку замесить, добавить водки одну чайную ложечку. Все тщательно замесить, а затем балабушку эту на палец надеть, льняной тряпицей обернуть. Так держать ночь и день, лишь меняя, когда высохнет. И пройдет.

Ангина донимает, — сока тысячелистника 1 стакан, пища горячего 1 литр. Смешать и пить по стакану три раза в день, укутавшись тепло. Или же такое средство: яйцо свежее взбить и в стакан с теплой водой вылить. Полоскать горло 5—6 раз в день. Вся нечисть невидимая на яйцо осядет и выплывет. А коли и так не помогает, тогда духом

хреновым дышать: хрен натереть, в банке закрыть плотно. Через минут пятнадцать открыть крышку, ртом вдохнуть, задержать воздух в себе на счет 1, 2, 3, 4 и выдохнуть через нос. Мозги прочистит, легкие почистит, пути носовые откроет. А то можно и другое средство: в черной редьке вершок снять, ямку в большой части проделать, меду туда положить, вершком прикрыть, три дня настоять. По столовой ложке принимать 5—6 раз в день. Самая жестокая ангина отпустит и кашель уймется.

А если ангина лютая разыгралась, все тело жаром горит, то на ночь сделать полное обворачивание мокрой простыней. На постель махровую простыню постелить (или одеяло старое байковое), сверху клеенку настелить. В ведро на три четвертых залить воды 50—60° С, туда же добавить одну бутылку уксуса столового. Старую, мягкую простынку в кислой воде намочить, выжать ее и быстренько на обнаженное тело набросить, тщательно обернуться, на клеенку улечься, клеенкой с махровой простынкой укутаться, чтоб только глаза да носик выглядывали. Хорошо еще одеялами накрыться минут на 15—20. Затем обтереться насухо, теплое белье надеть, на голову шапочку шерстяную надеть, в носки шерстяные же по две таблетки аспирина, растертые в порошок, вдуть. И в рукавички также по две таблетки. Напиться теплого настоя из травы зверобоя и улечься спать. Настой готовится следующим образом: две столовые ложки на пол-литра кипятка. Два часа настаивать и один стакан на ночь выпить.

А еще есть способ: картошки в мундирах сварить, дышать над духом картофельным 5—10 минут. Затем из той воды, что после картофеля слили, сделать теплый компресс на горло.

Подошвы ног чесноком натереть, носки шерстяные надеть.

Ну, уж если и это не помогает, то есть еще одно верное средство. Выжать из лука полстакана сока, добавить две столовые ложки меда. Размешать. На пинцет бинт намотать да ниткой обвязать. И горло промазать хорошенько — только быстро. Прodelать это дважды-трижды (раз за разом). Два горчичника смочить в этом снадобье и скорехонько на подошвы прилепить на один час, а ноги шерстяными тряпками обернуть. Питье употреблять, на цветах липы постоянное или же на цветах бузины черной.

А то есть еще средство от ангины — старинное и, как говорится, стопроцентное. Царским скипетром или коровяком зовут в народе. Цветов нарвать (только желтые лепесточки) без листьев и залить медом. Если цветов, скажем, набралось с пол-литровую банку, так ровно столько же и меду. В теплое место поставить на восемь часов. А после этого отправить в холодильник. Заботливая мама этот простенький и высокоэффективный рецепт должна хорошенько запомнить. Как только горлышко покраснело, так чайную ложку этого сладкого снадобья давать. Детенышу три раза в день перед едой. И при горловом кашле помогает, и при инфекционных ларингитах. А взрослым можно и по столовой ложке давать.

Если же и этого мало, то масло пихтовое понадобится. Чайную ложку масла на пол-литра воды кипяченой. Горло прополаскивать, компрессы делать. Только вот что, — влив в воду масло, следует быстро размешать, чтобы вроде эмульсии получилось. И полоскать через каждые полчаса, пока боль не прекратится.

Еще один рецепт с яблочным уксусом. Уксус разбавить теплой кипяченой водой в пропорции один к одному и полоскать горло через каждый час. Вообще-то в доме должна всегда быть под рукой настойка из молоденьких веток пихты или лиственницы и корней малины, засыпанных сахаром или же с медом. Молоденькие отростки пихты прямо с веточками обмыть под краном, на поло-

Окончание на 6-й стр.)

тенице просушить — 1 килограмм. Корни малины промыть, просушить — полкилограмма (малина лесная должна быть). Укладывать в стеклянную или керамическую посуду слоями: слой растений и слой сахара или меда. На полтора килограмма смеси растений требуется килограмм сахара и полкилограмма меда хорошего. Затем 200 граммов кипятка добавить. Настоять сутки, потом 8 часов в водяной бане томить. Еще двое суток настоять. И сок слить. Он будет ярко-малинового цвета с дивным ароматом. Но только при приеме не следует особенно увлекаться: детенышам до 14 лет — по одной чайной ложке пять раз в день. А взрослым — по столовой ложке 4—5 раз в день перед едой. Это высокоэффективное средство при инфекционных мононуклеозах, при лимфогранулематозах, при всех видах опухолей лимфатических узлов, при высокой температуре разных этиологий, при колаге-новых заболеваниях. Принимается 10—12 дней, а затем делается перерыв на такой же срок.

Необходимо в доме иметь и настойку из зеленых грецких орехов, собранных до праздника Ивана Купалы. Прокрутить через мясорубку, смешать с сахаром или с медом один к одному. Затем слить в бутылку, закупорить и поместить в темное место на месяц. Пить по 1 чайной ложке три раза в день перед едой — при почечных поликистозах, при легочных поликистозах, при желудочных заболеваниях и заболеваниях печени, а также при всех видах заболеваний, связанных с инфицированием (при ангинах также). Таким образом поднимают иммунные возможности организма, вводя необходимые ферменты и микроэлементы. Продолжительное (годовое) употребление этого вкусного лекарства способствует избавлению от хронических кожных заболеваний, против которых ортодоксальная медицина, увы, бессильна. Средство чистит кровь, выводит паразитов из тела, зоб излечивает. Если добавить в настойку порошок аира (на кончике ножа) и подержать во рту 7—10 минут, исчезнет неприятный запах. Эффективно при пародонтозе.

Настой из орехов зеленых помогает при карбун-

кулезе и фурункулезе. Лишь в начале курации следует поставить 5—6 пиявок. Затем пить настойку три раза в день по 1 неполной столовой ложке. Срок лечения 40 дней.

Для тех, кто помнит первые послевоенные годы, пожалуй, излишне и рассказывать, до чего, мягко говоря, несатыми были они. Но самое главное — дожить до весны, тогда жить уж вполне можно: природа-матушка спасет. Вот кое-что из пережитого лично.

...Мы, детвора, в томящем предвкушении мчимся на лесные поляны. Там отыскиваем и выпцываем остренькие, только-только проклюнувшиеся листики щавеля. Под кустами у болотца срываем молодую, совсем еще не свирепую крапиву.

Мама дома раскатывает тесто для пельменей — тонко-тонко. Мы с удовольствием вырезаем стаканчиками маленькие кружочки. А тем временем мама отваривает молоденькую крапиву, мелко нарезает ее и перемешивает с крутым яйцом, добавляет специй, соль, тщательно крошит лук. Прожаривает на сковороде такую начинку, охлаждает ее. И мы лепим пельмени. И вот уже в тарелке дымящиеся — такие вкусные душистые комочки. А вот если бы к ним да еще масло сливочное или сметанку!..

А еще же — щи с крапивой и со щавелем. Нарезанные лук, морковь, петрушка, обваленные в муке, слегка прожаренные в жире, залить кипятком, варить 15 минут. Затем опустить иссеченную зелень крапивы пополам со щавелем, добавить уже сваренный картофель, проварить 10 минут, добавить специй, соль по вкусу. В тарелку накладываются ломтики крутого яйца, наливаются щи и заправляются сметаной и... приятного аппетита!

Ну, а если на завтрак: 200 г творогу, 200 г отваренных и мелко иссеченных крапивных побегов, три зубчика чеснока (после терки), перемешать, заправить тремя же столовыми ложками растительного масла. То-то же говорилось: «Присматривайся, учись, — потом как найдешь». И поныне это блюдо ценится во многих семьях как придающее силы организму после зимы, «сведающей» наши витамины.

Или вот, к примеру, начинка для пирогов: 100 г отваренного риса перемешивают с килограммом листьев молодой крапивы, сваренных в соленой воде и тщательно иссеченных. Сюда добавляется прожаренный в жире лук репчатый. После перемешивания охлаждают, и — начинка готова. Остальное, как говорится, дело техники.

Салат «Аромат весны»: 100 г отваренной в подсоленной воде крапивы, 100 г листьев одуванчика мелко иссечь, добавить пучок петрушки, два яблока, 50 г морской капусты (предварительно проварить ее на протяжении 10 минут), два крутых яйца, 50 г щавеля, два сердечка ореха грецкого (растертых в ступке), соль и перец черный — по вкусу, три ложечки майонеза или растительного масла.

Следует при этом помнить, что подобные рецепты имеют значение не просто как изыски кулинарии. Они, в первую очередь, способствуют сохранению жизненной энергии, столь необходимой в нашей бурной действительности.

Коль скоро речь идет о чудесных свойствах такого, казалось бы, обыкновеннейшего растения, как крапива, то, видимо, не излишним будет упомянуть еще о некоторых лечебных свойствах ее.

При острых болях в суставах следует на ночь отхлестать больные места крапивой, а наутро натереть керосином.

Чтобы волосы росли хорошо, оставались живыми, блестящими — в воду для полоскания добавляю сок крапивы (полстакана на литр воды). Если волос тонкий, редкий и ломкий, — сразу же после мытья следует просушить полотенцем и втереть сок крапивы.

Трофические язвы, инфицированные раны скорее и лучше заживают, если присыпать их порошком из высушенных листьев крапивы. Кстати, в этих же целях достаточно эффективны порошки из буквицы, а также из цветов подмаренника (в народе зовут «кашка желтая»).

Можно составить такую мазь: порошок из листьев и цветков буквицы — 1 столовая ложка, то же из листьев крапивы двудомной, воск пчелиный — 20 г, сос-

новая жилица — 20 г, чайную ложку сока алоэ (столетника), чайную ложку ликоподия и квасцы жженные — на кончике ножа. Каждую составную часть по порядку насыпать в медленно кипящий куриный жир (без шкварок), промешивать смесь непрерывно полтора часа — на медленном огне. Еще лучше на конфорку положить обыкновенный кирпич и мазь варить в глиняном горшочке. Затем процедить сквозь мелкое ситечко и дать остыть.

Нанести мазь плотным слоем на марлечку и прикладывать к ране два раза в день — с утра и на ночь. Конечно, лучше бы это не понадобилось, но на всякий случай это надо иметь в виду: как говорится, береженого...

Касторовое масло, как известно, используется чаще всего как надежное слабительное. Однако народная медицина издавна применяла это масло клещевины в качестве антисептического, противовоспалительного, гранулирующего и эпителизирующего средства.

Лепестки розы чайной поджарить до хруста на сковороде, затем растереть в порошок. Взять две столовые ложки порошка из лепестков, добавить столовую ложку порошка из корня окопника и еще на кончике ножа глины, прокаленной на сковороде; все это залить 150 г касторового масла. Настоять две недели. Полученную таким образом мазь, после того, как язву промыть перекисью водорода, нанести на льняную тряпочку и накладывать на болящее место. Процедуру проводить дважды в день. Причем вторично — уже на сон грядущий.

При такой методе хорошо бы принимать слизь корня окопника. Столовую ложку высушенного и растертого корня проварить минут пять в 500 мл воды, дать отстояться; пить 4 раза в день по 100 г на протяжении четырех недель.



КУРС НА НЕДЕЛЮ

Занятия проводят директор Парижского института йоги Фаек Бириа и директор Московского центра йоги Айенгара Елена Федотова.

Сегодня мы разучим упражнения второй недели.

Напоминаем: если есть сноска «повторите в другую сторону», следует повторить. Это первое. И второе: обратите внимание на белые кружочки. Ими помечены последние фотографии всех упражнений. Кружок означает позу, которую надо фиксировать указанное время.

Упражнение 1 — Уттхита Триконасана.

Надеюсь, вы освоили эту позу (она опубликована в вестнике № 2). С нее и начинайте выполнять программу второй недели. Время пребывания в позе по 20 секунд в каждую сторону.

Упражнение 2 — Вирабадрасана II.

Тоже знакомо вам по первой неделе. Выполняйте его в обе стороны, задержавшись в конечном положении по 20 секунд.



Фото № 1.

Фото № 2.

Фото № 3.

Упражнение 3 — Уттхита Паршвоконасана.

Это новое упражнение. Внимательно посмотрите на фотографии. Упражнение выполняется в обе стороны.

На санскрите Уттхита — удлиненный, вытянутый; паршва — сторона, бок; кона — угол.

Время пребывания в конечном положении, обознача-

тельном кружком, — 20 секунд.

Итак, встаньте в Тадасану. Эта поза — основа для выполнения всех стоячих асан — описана в вестнике № 2 (фото 1). Далее выполняйте движение так, как показано на фотографиях 2 — 6. И не забудьте повторить в другую сторону.

Эффект.

Асана тонизирует щико-

лотки, колени, бедра, устраняет жировые отложения в области талии и бедер, усиливает перистальтику кишечника.

Упражнение 4 — Паршвоттанасана (см. вестник № 2).

Это следующее упражнение в программе второго дня. Повторите в обе стороны. Время — по 20 секунд в каждую.



Фото № 4.

Фото № 5.

Фото № 6.



Фото № 7.

Фото № 8.



Фото № 9.



Фото № 10.

Упражнение 5 — Саламба Сарвангасана I (фото 7—10).

Саламба — поддерживаемый, имеющий опору; сарванга — тело все части тела.

Время пребывания в конечной позе — она отмечена белым кружком — до 3 минут.

Эффект.

Асана стимулирует деятельность желез внутренней

секреции, способствует укреплению нервной системы, устраняет головные боли и бессонницу.

Упражнение 6 — Халасана (фото 11—14).

Хала — плуг. Задержитесь в основной позе до 3 минут.

Эффект.

Такой же, что и Саламбы Сарвангасаны I. Но помимо этого Халасана омолаживает

органы пищеварения, способствует выведению газов, устраняет боли в области спины.

Упражнение 7 — Шавасана (см. вестник № 3).

Оставайтесь в этой позе 5 минут.

На этом все. В 5-м нашем вестнике мы поговорим о 3-й неделе занятий.



Фото № 11.

Фото № 12.

Фото № 13.

Фото № 14.



Герберт ШЕЛТОН:

САНДВИЧ — НЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ ПРИРОДЫ

Мы понимаем, что убедить вас в непригодности для пищеварения бутерброда с колбасой или канонический более изысканный сандвич нам вряд ли удастся сразу и навсегда. Но говорят, вода камень точит. То, что пишет умница Шелтон, относится к разряду просвещения. Просвещайтесь для начала. И дай бог, чтобы вам не пришлось обращаться к советам Шелтона тогда, когда прозвонит неприятный звонок.

Мы продолжаем публиковать книгу Герберта Шелтона «Ортотрофия». Начало в вестниках №№ 1—3.

БЕЛОК — БЕЛОК

Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи. Не принимайте в один прием пищи орехи и мясо, или яйца и мясо, или сыр и орехи, или сыр и яйца... Молоко, если его вообще потреблять, лучше принимать отдельно. Д-р Гибсон пишет: «Лучший способ обращения с молоком — или потреблять его отдельно, или вообще отказаться от него». Исключение здесь можно сделать лишь для кислых фруктов.

Распространенное предубеждение, что лимоны, ягоды, огурцы и тому подобное с молоком опасно потреблять, не имеет оснований. Два белка различного вида и различного состава, требующие разных пищеварительных соков, причем разной концентрации, выделяемых в желудок в разное время, нельзя потреблять в одно время.

Правилом должно быть: один белок в один прием.

Во всем, что мы едим, имеется белок. Но в большинстве видов пищи его так мало, что в сочетаниях пищи мы его игнорируем. Все правила сочетания пищи должны относиться лишь к концентрированным крахмалам, сахарам, жирам и белкам.

Выдвигают возражения, что поскольку разные белки по своему аминокислотному содержанию существенно отличаются друг от друга и организм требует их соответствующего количества, то необходимо в один прием потреблять не один белок для обеспечения в нем потребности. Большинство людей имеют в день три приема пищи, или двадцать один прием в неделю. А поскольку очень многие едят и между главными приемами пищи, то набирается еще больше приемов пищи за неделю. Нельзя увидеть логическую необходимость в подобном переполнении желудка за один присест. Достаточное разнообразие белков можно обеспечить путем приема разных белков в разные приемы пищи. Разве не знаме-

нагелен тот факт, что самый сильный сок выделяется на молоко в последний час секреции? Не следуют ли ортотрофические свреи физиологически верной практике, когда воздерживаются от совместного потребления молока и мяса?

Яйца требуют разного времени выделения сока, нежели мясо или молоко. И тогда не нужно ли применять их отдельно от мяса и молока? Вероятно, губительные последствия перекармливания туберкулезных больных молоком и яйцами объясняются, по крайней мере, частично, приемом подобной неусваиваемой пищевой смеси.

БЕЛОК — ЖИРЫ

Не ешьте жиры с белками. То есть не ешьте сливки, сливочное масло, растительное масло с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение соответствующих желудочных соков на мясо, орехи, яйца и другие белки. Жиры, смешанные с пищей, задерживают развитие аппетитного сока, снижают его количество. Присутствие жира в желудке уменьшает производство биохимического сока. Жирные кислоты ослабляют работу желудочных соков, снижают деятельность желудочного сока, уменьшают количество пепсина и соляной кислоты, могут сократить общую пищеварительную деятельность более чем на 5—10 процентов. Этот тормозящий эффект может исходить от жиров даже в кишечнике. Растительное масло, введенное в прямой кишечник, уменьшает количество желудочного сока, хотя и не меняет его качество (масляные клизмы вредны).

Один из моих корреспондентов, профессор анатомии университета Колумбус (штат Огайо) У. Берд полагает, что сочетание жира и крахмала — это плохая комбинация. Он говорит: «По Каннону, жиры остаются долго в желудке, если принимаются отдельно, а при сочетании с другой пищей заметно



задерживают ее прохождение в привратник. При нормальных условиях крахмалы задерживаются в желудке относительно недолго. Но, сдерживая прохождение крахмала из желудка в кишечник вследствие присутствия в желудке жира, мы создаем прекрасную возможность для брожения, особенно для тех, кто имеет пониженную энергетику или по другим причинам обладает слабыми пищеварительными способностями».

Чем менее сложные пищевые смеси, чем проще наши блюда, тем более эффективного пищеварения можно ожидать.

Д-р Берд заявляет, что, согласно данным его экспериментов, чтобы вызвать брожение, нужно немного жира в соединении с крахмалом. В то же время академик Павлов указывал, что жир и крахмал (хлеб и сливочное масло) менее трудны для усвоения, и пояснил: «Хлеб требует для себя лишь немного желудочного сока и немного кислоты, а животный жир, возбуждающий поджелудочные железы, дает большое выделение фермента как для себя, так и для крахмала и белка хлеба». Касаясь влияния сочетания «жир — крахмал» на пищеварительную секрецию, он очень близко подходит к признанию принципа пищевой несовместимости. Он писал: «В этом случае нет борьбы между несколькими пищевыми компонентами и потому ни один из них не страдает». Нужно отметить, что сочетание «жиры — крахмал» хорошо не только для желудка, но равным образом и для кишечника.

КИСЛОТА — БЕЛОК

Не ешьте кислые фрукты с белками. Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы и тому подобные кислоты нельзя есть вместе с мясом, яйцами, сыром, орехами. Академик Павлов убедительно продемонстрировал тормозящее влияние кислот, как фруктовых кислот, так и кислых последствий самого брожения, на пищеварение. Кислые фрукты, тормозя выделение желудочного сока (беспрерывного выделения которого настоятельно требует белковая пища), сильно задерживают усвоение белков, что ведет к их разложению. Орехи и свежий сыр — едва ли не единственные белковые продукты, которые не

быстро разлагаются в подобных условиях, но их усвоение все равно задерживается. Кислоты не тормозят выделение желудочного сока лишь в такой же мере, как жиры орехов или деревенского сыра. В противовес точке зрения определенных кругов, будто апельсиновый, грейпфрутовый, ананасовый и прочие фруктовые соки способствуют усвоению белков, на самом деле такие кислоты фактически задерживают усвоение белков. Так называемые специалисты по здоровью и диетологи, которые игнорируют этот факт и продолжают рекомендовать кислые фруктовые напитки во время еды, недостойны того доверия, которое им оказывают те, кто ищет их совета. Лимонный сок, уксус, маринады и прочие при смешивании с пищей задерживают выделение соляной кислоты в желудке. Подобно тому, как кислоты препятствуют выделению соляной кислоты, так же препятствуют выделению пепсина сода и щелочи, которые снижают кислотность в желудке.

Я не мог обнаружить доказательств того, что кислоты, помимо соляной кислоты, активизируют пепсин. В любом случае нет необходимости в дополнительных кислотах, ибо желудок, способный обеспечить всеми кислотами, требуемыми для создания благоприятной среды, в которой может действовать пепсин, и снабжать ею в нужное время. Дополнительные кислоты скорее не помогают усвоению белка, а тормозят или отсрочивают выделение пищеварительного сока. Желудочный сок не выделяется в ответ на присутствие кислот во рту и желудке.

Молоко и апельсиновый сок, сами по себе ни в коей мере не являющиеся неусваиваемыми, далеки от того чтобы быть хорошим сочетанием. Апельсиновый сок и яйца составляют еще худшую комбинацию. Равно плохим сочетанием являются ананас и мясо, ананасовый сок не усваивает мясо. Следует помнить, что мясо не усваивается другой кислотой, кроме пепсина. Соляная кислота желудка создает необходимую среду для действия пепсина.

САХАР — КРАХМАЛ

Не ешьте крахмалы и сахар в один прием пищи. Желе, джемы, фруктовое, сливочное масло, сахар, мед, сиропы, патока и прочие, содержащие сахар, на хлебе или в одном приеме со злаками, картофелем, сахар со злаковыми и так далее вызывают брожение. Отвратительны горячие пирожки с медом или сиропом.

Практика потребления крахмалов, прикрываемых сладостями, — плохой способ приема углеводов. Когда сахар попадает в рот, он быстро наполняется слюной, в которой, однако, нет пталина. В то же время пталин нужен для усвоения крахмала. И если крахмал прикрыт сахаром, желе, джемом, сиропом и тому, подобным то вкусовые пом и тому, подобным то вкусовые окончания вводятся в заблуждение. Моносахариды и дисахариды быстрее бросятся к брожению в желудке, находясь там в ожидании завершения усвоения крахмала. Сладкие фрукты с крахмалами вызывают такое же брожение и производят такие же продукты распада, что и сахар, желе, сиропы. Мы не дол-

жны их потреблять вместе с крахмалами. По словам д-ра У. Портера (в его книге «Питание ради долголетия»), потребление фруктов является «одним из самых вредных и повторяемых диетических заблуждений».

Но даже он признает, что фрукты, съедаемые без какой-то другой пищи, пригодны. Он утверждает, что фрукты мешают усвоению другой пищи. Портеру лишь надо понять сочетание пищи.

По причине того, что фрукты всех видов нельзя сочетать с другими продуктами, мы должны осудить как нарушение нейрхимических законов пищеварения все возрастающее количество смесей: фрукты — хлеб, изюм — хлеб, финики — хлеб, сливы — хлеб, бананы — хлеб, фрукты и заменители кофе и так далее. Все эти вещи имеют всего лишь одно оправдание своего существования — они побуждают едока потреблять больше хлеба и тем самым ведут к увеличению распродажи продукта. Но у каждого человека они вызывают неусвоение в желудке.

Неактивная слюна в большом количестве выделяется на сухой или покрытый сахарной пудрой хлеб, чтобы увлажнить его и помочь его проглотить. Но никакая слюна не выделяется на свежее мясо. Равным образом много слюны (на сей раз активной) выделяется на сухой крахмал как для его увлажнения, так и усвоения. Никакая слюна не выделяется на вареный или влажный крахмал.

М. Остин пишет: «Продукты, усваиваемые сами по себе или в определенных сочетаниях, часто несовместимы в других сочетаниях. Например, хлеб и сливочное масло, потребленные вместе, не вызывают неприятности, но при добавлении к ним сахара, джема, мармелада могут вызвать расстройство. Ибо поскольку сахар будет потреблен первым, то превращение хлебного крахмала в сахар будет задержано. Смесью из крахмала и сахара вызывают брожение с сопутствующими вредными последствиями».

Большинство из нас знает, что никакого усвоения сахара, сиропа, меда и других сладостей во рту и желудке не происходит. Поэтому к чему необходимость задержки любых сахаров в желудке в ожидании усвоения белка или крахмала? Когда это происходит, брожение неизбежно. Сахар с крахмалом означает брожение. Это означает кислый желудок. Это означает дискомфорт. Те, кто склонен потреблять мед и подвержен распространенному заблуждению, будто мед — «естественная сладость», должен знать, что правило — не есть сладости с крахмалами — относится также и к меду. Безразлично, мед это или сироп, но потребленные со злаковыми, для подслащивания, они вызывают брожение. Белый или коричневый сахар, сахар-сырец, сахар, имитированный под коричневый (то есть окрашенный), темная патока, другие сиропы, съедаемые с крахмалами, — все это означает брожение. Сода нейтрализует образующиеся кислоты, но не прекратит само брожение.

КРАХМАЛ — КРАХМАЛ

Ешьте лишь один концентрированный крахмал в один прием. Правило потреблять лишь одну крахмалистую пищу в

один прием, видимо, является даже более важным в качестве средства избежать переизбытка крахмалов, нежели, как средство избежать плохого сочетания пищи. В то время как переизбыток крахмалов может привести к брожению, сочетание двух крахмалов не обязательно может это вызвать.

Многие утверждают, что живой организм испытывает непоколебимую потребность и склонность к какому-то определенному виду крахмала в определенное время. Если два или более видов крахмала потребляются в один прием пищи, в одно и то же время, то один из крахмалов отсортировывается для усвоения и ассимиляции, а другой остается нетронутым в желудке, не только не проходя для дальнейшего пищеварения в кишечник, но задерживая усвоение прочей пищи с сопутствующими результатами в виде брожения, кислотности желудка, отрыжки.

Крахмал един. Существует лишь большое разнообразие крахмалистой пищи. Возможно, расщепляющие крахмал энзимы проявляют предпочтение одной какой-то крахмалистой пище, хотя я и не могу найти этому физиологическое обоснование. Равно как не могу я и увидеть брожение двух крахмалов при их потреблении в небольшом количестве. Я полагаю, что главным основанием для того, чтобы не потреблять два крахмала в один прием пищи, является избегание их переизбытка.

Некоторые биохимики заявляют, что потреблением одновременно хлеба и картофеля истощается наша потребность в крахмале. Гигиенисты же рекомендуют лишь один крахмал в один прием, и не потому, что между ними происходит какой-то конфликт, а потому, что такое потребление ведет к фактическому переизбытку данного вещества. Мы считаем наилучшим вариантом, и это относится к питанию больных, ограничить потребление крахмала приемом одного крахмала в один раз. Люди с необычной способностью к самоконтролю могут позволить себе два крахмала в один прием, но такие индивидуумы столь редки, что правилом должно стать: один крахмал в один прием пищи.

Разъясняя шуточно правила потребления углеводов, д-р К. Фредерикс писал: «Не сервируйте в один прием более двух видов пищи, богатой сахаром или крахмалом. Если вы подаете хлеб и картофель, ваш лимит на крахмал исчерпан».

Более чем сорок лет в кругах гигиенистов правилом является потребление лишь одного крахмала в один прием пищи и никакой сладкой пищи с крахмалами. Но на сахар, сиропы, мед, кексы, пироги, сладкие добавки и прочие с крахмалами пока не наложено табу. Мы не говорим тем, кто приходит к нам за советом: «Если вы едите вашу пищу с крахмалами, возьмите с собой порцию пищевой соды». Мы просим их избегать сахара с крахмалами и тем самым брожения, которое в этом случае неизбежно. Среди гигиенистов считается верхом глупости принимать яд, а затем противоядие. Мы предпочитаем не принимать яд.



УЧИТЕСЬ НАХОДИТЬ ДРУЗЕЙ

Меня зовут Владимир, мне 16 лет. Занимаюсь ушу и кунгфу. Очень люблю природу, детей, а самое главное, своих лучших друзей! Попытаюсь помочь всем, кто хочет найти таковых.

Надеюсь, что несколько советов из книг известного американского специалиста в области человеческих отношений Д. Карнеги пригодятся вам в жизни.

1. Вы можете в течение 2-х месяцев завоевать больше друзей, интересуясь другими людьми, чем приобрели бы за 2 года, пытаясь заинтересовать других людей, которые всю свою жизнь допускают грубую ошибку, так и этак пытаясь заставить окружающих заинтересоваться ими.

2. Если сердце человека преисполнено недовольства и недоброжелательства к вам, то ничто не сможет склонить его к вашей точке зрения, но, быть может, удастся привести к этому, если действовать мягко, придерживаясь доброжелательного тона. Почти сто лет тому назад Линкольн сказал: «Старая, верная поговорка гласит, что капля меда привлекает больше мух, чем целый галлон желчи». То же относится и к людям: если вы хотите привлечь человека на свою сторону, убедите его сначала в том, что вы искренний друг.

3. Переубедить людей трудно. Если вы намерены что-то доказать, пусть об этом никто не знает. Сделайте это настолько тонко, настолько искусно, чтобы никто этого не почувствовал. Людей надо учить так, как если бы вы их не учили. И незнакомые вещи преподносить, как забытые.

Если человек делает заявление, которое вы находите неправильным — даже, если вы знаете, что оно неправильное, — то не лучше ли начать со слов: «Подумать только! Я-то считал иначе, но, возможно, я ошибаюсь. Со мной часто это случается. А если я ошибаюсь, то я хочу, чтобы меня поправили. Давайте-ка проверим факты». Это производит буквально магическое действие. Никто на свете никогда не станет возражать, если вы скажете: «Возможно, я ошибаюсь. Давайте проверим факты». Так вы положите конец спору и побудите вашего собеседника быть не менее объективным, открытым и непредубежденным, чем вы сами. Это вызовет у него желание признать, что и он может ошибаться.

4. В нашей жизни около 90 процентов хорошего и правильного и около 10 процентов плохого. Если мы хотим быть счастливыми, то для этого нужно только сосредоточить свое внимание на хорошем и не думать о плохом.

5. Хотите знать, как заставить людей избегать вас? Вот вам на этот случай рецепт: никогда, никого долго не слушайте. Непрерывно говорите о себе самом. Если у вас появится какая-то мысль, когда ваш собеседник говорит, то не ждите, когда он кончит. Он не так умен, как вы. Зачем тратить время, выслушивать пустую болтовню? Сразу же вмешайтесь и прервите его на середине фразы. Вы знаете таких людей? Я, к сожалению, знаю... Скучные люди — вот кто они, — люди, находящиеся в упоении от собственной персоны, опьяненные сознанием собственной важности.

6. Помните, что ваш собеседник может быть полностью не прав. Но он так не думает. Не осуждайте его. Постарайтесь понять его. Только мудрые, терпимые, незаурядные люди пытаются это сделать.

Всегда есть причина, почему другой человек поступает именно так, а не иначе. Выявите эту скрытую причину, и у вас будет ключ к его действиям, а возможно, и к его личности. Постарайтесь поставить себя на его

место. Спросите себя: «Как бы я чувствовал, как бы реагировал, будь я в его положении?» — и вы сэкономите массу времени и нервов, ибо если мы заинтересуемся причиной, то менее вероятно, что нам будет неприятен результат. А кроме того, ваше мастерство в вопросах, во взаимоотношениях между людьми резко возрастет. Успех во взаимоотношениях с людьми зависит от благожелательного стремления уяснить себе точку зрения другого человека.

7. Когда мы не погружены в обдумывание какой-либо определенной проблемы, то обычно 95 процентов времени уделяем размышлениям о самих себе. Если же мы на некоторое время забудем о себе и станем думать о хороших чертах нашего собеседника, то нам не придется прибегать к дешевой, фальшивой лести.

Американский философ Эмирсон говорил: «Каждый человек, которого я встречаю, в каком-то отношении превосходит меня, и в этом смысле я могу у него поучиться».

Давайте постараемся перестать думать о собственных достижениях. Попытаемся оценить положительные стороны других людей. Затем забудем о лести.

8. Когда мы ненавидим своих врагов, мы даем им власть над нами — они воздействуют на наш сон, аппетит, кровяное давление, на наше здоровье и наше счастье. Наши враги бы пустились в пляс от радости, если бы узнали, сколько беспокойства, терзаний и ненависти они приносят нам. Наша ненависть не приносит им вреда, но она превращает наши дни и ночи в кошмары. Никогда не думайте о тех людях, которые вам неприятны.

9. Французский философ Монтень сделал девизом своей жизни следующие семнадцать слов: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит».

Американский психолог Уильям Джеймс считает, что мы не можем немедленно изменить наши эмоции с помощью одного лишь волевого усилия, но мы способны изменять наши действия. Когда же мы изменяем действия, то автоматически изменяем свои чувства. «Итак, — считает он, — если вы печальны, то сразу же развеселиться не можете. Но если вы будете сидеть, двигаться, говорить с веселым видом, вы невольно воспримете духом». Попробуйте испытать это на себе. Прежде всего улыбнитесь, расправьте плечи, дышите глубже и попробуйте спеть куплет из веселой песенки.

10. Марк Аврелий, один из самых мудрых людей, когда-либо правивший Римской империей, однажды записал в своем дневнике: «Сегодня я встречу людей, которые слишком много говорят, — людей, сосредоточенных на самих себе, эгоистичных и неблагодарных. Но меня это не удивляет и не беспокоит, поскольку я не мог представить себе мир без таких людей». Это разумно, не так ли? Если вы и я будем все время молчать по поводу неблагодарности, то кого в этом винить? Человеческую натуру или незнание ее?

Для людей является естественным забывать о благодарности, но кого в этом винить? Вместо того, чтобы не переживать из-за неблагодарности, не ожидайте благодарности.

11. Почему стремление совершать доброе дело каждый день оказывает такое удивительное воздействие на того, кто его совершает? Потому, что стремление доставлять удовольствие другим не позволяет думать нам о себе, а именно это является основной причиной беспокойства, страха и меланхолии.

12. Мы часто мужественно ведем себя при тяжелых жизненных потрясениях, а затем позволяем пустякам, мелким уколам сваливать нас. Не должен обращать внимания на пустяки озабоченный человек, если он хочет сохранить душевное спокойствие.

«Часто мы позволяем себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть, — писал Андре Моруа. — Нам остается жить на этой земле несколько десятилетий, а мы теряем столько невозвратимых часов, раздумывая об обидах, о которых через год мы забудем».

Ну вот и все, что я хотел подарить друзьям-«белым воронам» на Новый год, — это советы Д. Карнеги. Кто захочет мне написать, пишите. Буду рад.

Адрес: 157932, Костромская обл., Красносельский р-н, п/о Иконниково, с. Ченцы, д. 7, Кашицеву Владимиру.

СЕМЬ СТУПЕНЕЙ ОЧИЩЕНИЯ

Надежда Семенова ныне — модный гуру. «Заполучить» её чрезвычайно трудно. То у нее семинар в Тверской области, на Голубых озерах, то в Одессе. Нам повезло. Семенова побывала в редакции. Кое о чем поговорили. Много любопытного осталось после этого разговора в портфеле редакции. А пока о семи ступенях очищения, что представляют собой прямой и надежный путь к здоровью.

— Что ж, давайте повторим ваши оздоровительные концепции. Я имею в виду те семь этапов очищения организма, с которых, собственно, и надо начинать путь к здоровью. Итак, с чего все началось.

— Естественно, с болезней. К 40 годам у меня уже не работал кишечник. Затем в 79-м году в областной больнице поставили диагноз: порок митрального клапана, тяжелейший ревматизм. Мое физическое состояние стало критическим, а «история болезни» разбухла, пополняясь новыми недугами.

Начала с бега. Мой первый «пробег» — несколько метров от порога дома — был жалким... Но в борьбе за существование я использовала все доступные мне средства, в том числе и это. В 81-м году уже рискнула пробежать «десятку» на Донском марафоне — мне очень хотелось общения с единомышленниками, в 83-м преодолела полную марафонскую дистанцию на ММММ, а еще через три года пробежала 100 км.

Но бег — лишь часть моей программы, и мне хотелось бы начать разговор об оздоровлении не с него.

Пытаться ликвидировать те или иные симптомы болезни — все равно что гоняться за тенью. Надо заглянуть в корень. Кишечник и есть корневая система человека.

— И это можно сделать даже в самой запущенной стадии?

— Американский врач-онколог Герзон в своей книге писал, что из 10 тысяч больных 9999 человек можно «вымыть изнутри» и лишь один (1) — обречен. И другой факт. Из жизни. Я уже говорила, что к 40 годам у меня уже практически не работал кишечник, и ни один из врачей, к которым я обращалась, ни разу даже не спросил меня об этом!

— Итак, «очищение по Семеновой»? Это словосочетание стало уже термином... С чего оно начинается?

— Лично я начала с клизм. Прочитав Уокера, я взяла из него на вооружение не сокотерапию, а именно клизмы. Мне показалась эта процедура проще, доступнее, чем возиться с соками, ведь их нужно готовить из свежих овощей и фруктов, и главное — эффективней. Врачи ломают голову над диагнозом, а причина многих болезней часто универсальна — окаменевшие запоры толстой кишки, и «склад отходов» все растет и растет внутри нас. Итак, я сформулировала для себя систему, которую назвала «Семь шагов к очищению». Шаг первый — клизма. Вы сами уже на 4-й и 5-й день почувствуете, что ваше состояние изменилось. Для этой процедуры вам понадобится кружка Эсмарха, которую можно купить в аптеке, лимоны, либо яблочный уксус, но ни в коем случае не лимонная кислота. В кружку Эсмарха наливается два литра кипяченой воды температуры тела. Не пугайтесь: в вас войдет 3,5 литра. Неприятные ощущения со временем исчезнут.

Залив воду и подкислив ее, смажьте конец трубки растительным маслом (вазелин или мыло не годятся). Положение — на локтях и коленях. Дыхание ртом, живот расслаблен. Лучшее время для процедуры — с 5 до 7 часов утра, но для удобства можно провести ее и вечером, перед сном. А график такой: первая неделя — ежедневно, вторая — через день, третья — через два дня, четвертая — через три дня, пятая — раз в неделю. Впрочем, клизма раз в неделю должна и потом стать для вас непреложным правилом.

— Итак, через пять недель прекратился процесс проникновения в организм шлаков, ядов и прочей гадости. Стала очищаться кровь, и, как вы полагаете, остановился рост болезней.

— Да, и теперь надо вновь научить работать толстую кишку, которая за долгие годы превратилась в растянутый мешок. Для этого полезно есть каши — только ни в коем случае не манную.

Начинайте уже в период промывания. Варите их обязательно на воде, а не на молоке. Лично я ела три года перловку на завтрак. С вечера замачивала, утром промывала и варила.

— Обязательно ли выполнять все «шаги» последовательно?

— Считаю, что да. Если вы не прошли эту стадию, то дальше пути нет. Действуйте постепенно. Второй шаг — борьба с чужеродными микроорганизмами, которые усугубляют наши болезни, паразитируя в желудочно-кишечном тракте. В течение одной-двух недель утром натощак, без хлеба съедайте за час до завтрака зубок чеснока и еще один через два часа после ужина.

— После публикации нашей беседы мы получили несколько писем от людей, которые пишут, что им чеснок противопоказан, и спрашивают, чем его можно заменить.

— Чеснок показан абсолютно всем. Это единственный продукт, который содержит германий, необходимый для укрепления клапанов и суставов. Если после потребления чеснока вы испытываете неприятные ощущения — значит у вас ослаблена клапанная система. Но чеснок надо есть.

Далее. Очищая желудочно-кишечный тракт от столь опасных «обитателей», стоит позаботиться и о его биохимическом растворе, который превращает пищу в те химические формы, которые обогащают кровь или подлежат эвакуации. Иначе говоря, надо поддерживать оптимальные условия переработки, чтобы организм все полезное до капельки забрал, а ненужное до капельки же отторгнул. И хорошо помогает в этом деле яблочный уксус. Это блестящее в своей работе «Мед и другие естественные продукты» доказывает Джарвис.

Для восстановления железистой и всасывающей способности желудка хорошо использовать овсяные отвары. Зерно промыть, просушить, смолоть. Две столовые ложки засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка и 3—4 часа настаивать.

Шаг третий: приведем в порядок суставы. Приготовим такое очищающее средство. Пять граммов лаврового листа в течение пяти минут кипятить в 300 мл воды и потом 3—4 часа настаивать в термосе. Раствор слить и выпить маленькими глотками, но не сразу, а в течение 12 часов. Все сразу нельзя, можно спровоцировать кровотечение. Процедуру проводить три дня. В первый год курс надо повторить четырежды: раз в квартал. В последующие годы — раз в год.

Приводить в порядок суставы надо именно после очистки кишечника, чтобы избежать аллергии. Настой избавит вас от отложившихся в суставах солей, погодных болей, суставной усталости.

Шаг четвертый. Приведем в порядок печень. Вследствие употребления молочных продуктов, бульонов, спиртного в печени и желчных протоках происходят патологические изменения, из-за чего печень не может выполнять ответственную работу — очищать кровь от остатков красных кровяных телец — билирубина, который с желчью выходит

(Окончание на 12-й стр.).

в 12 часовую кишку и выбрасывается из организма. Так вот, если печень не справляется с этой функцией, часть билирубина остается в крови, а часть такими бородавками оседает на стенках желчных протоков, в результате образуются билирубиновые камни, а сами протоки все больше затягивает коричнево-желтый, как воск, холестерин. Вы понимаете, что подобные нарушения в работе печени — причина многих заболеваний. Для очистки печени необходимы 200 г лимонного сока и 200 г оливкового масла. Длится процедура трие суток.

— Надежда Алексеевна, тут я вас опять прерву. Этот пункт тоже вызвал вопросы. Оливковое масло очень дорого стоит и его трудно достать. Читатели спрашивают, можно ли его чем-то заменить?

— Можно. Растительным или подсолнечным маслом, но обязательно рафинированным. Что же касается сока лимона — то его нельзя ни в коем случае ничем заменить. Упаси Боже — лимонной кислотой.

Каждый день с утра вы делаете клизму, как описано выше, и пьете только свежеприготовленный яблочный сок.

Процесс промывки печени начинается в 19 часов третьих суток. Заранее приготовьте рюмку для неразмешанного коктейля из сока лимона и оливкового масла: налейте в нее три столовые ложки воды, пометьте уровень, скажем, помадой, затем налейте еще три столовые ложки воды и вновь пометьте ее уровень. Теперь воду можно вылить: посуда готова к использованию.

Подготовьте грелку с кипятком, обмотайте ее полотенцем так, чтобы не обжигала.

В 19 часов приступайте к процедуре. Лягте так, чтобы грелка у вас была под печенью, то есть у подреберья с правого бока. Устройтесь поудобнее. Затем налейте в рюмку три столовые ложки лимонного сока (до нижней отметки) и осторожно долейте три столовые ложки оливкового масла до верхней отметки. Выпейте этот коктейль и, не меняя положения и не убирая грелки, займитесь интересной книгой или смотрите телевизор. Через 15 минут выпейте следующую рюмку коктейля. Через 15 минут — еще одну, и так далее, пока сок и масло не кончатся.

Все это время следите, чтобы грелка вас грела, и, если вам покажется, что она остывает, размотайте полотенце.

Итак, вы выпили весь коктейль. Теперь можете, не меняя положения и не убирая грелки, около двух часов продолжать читать, смотреть телевизор, либо вообще заснуть. Задача выполнена.

На следующее утро вы обнаружите размягченные зеленые билирубиновые камни различной величины и холестериновые пробки. Не пугайтесь, вы уже

от них избавились. Промойте кишечник обычным методом и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Процедура закончена. Если камни не вышли и состояние плохое, вы имеете кишечник со слабой перистальтикой. Вся грязь стоит в кишечнике и всасывается обратно. Делайте клизмы. Рекомендую через 12 часов вновь промыть кишечник. Выбросы шлаков будут повторяться. Неделю соблюдайте вегетарианское питание.

Очистку печени проводите первый год — каждый квартал, а затем — раз в год.

Шаг пятый. Очистка почек. Процедуру лучше всего производить в арбузный сезон. Запаситесь хорошими арбузами — они и черный хлеб станут вашим единственным питанием на неделю.

Итак, в течение недельной диеты, то есть питания арбузами и черным хлебом, ночью вам предстоит принимать теплую ванну и есть арбузы. Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря песка и камней — 2—3 часа ночи, час биоритма почек. Надеюсь, мочеиспускание прямо в ванне с теплой водой вас не очень шокирует.

Через две-три недели эту методику можно повторять, пока не добьетесь существенного результата.

Есть еще один способ очистки почек. Для него необходимо пихтовое масло, а также сбор трав: по 50 граммов зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы или спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай. На неделю посадите себя на вегетарианское питание и пейте чай из этих трав с медом. А, начиная с седьмого дня, вам предстоит еще в течение пяти дней пить настой этого сбора с пихтовым маслом.

Настой пьется три раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз в 100—150 граммов приготовленного настоя добавляется пять капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивается. Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранять зубы от разрушения.

Результат вы обнаружите через несколько дней: целый месяц и более у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой. Они легко размазываются, часто со скрипом — от песка в них.

— Прежде, чем вы расскажете о двух последних, ответьте, пожалуйста, на такой вопрос: действительно ли, выполнив все ваши пункты, мы станем, как говорится, «практически здоровыми»? В это как-то трудно поверить.

— Но я-то здорова. Я прошла эти семь этапов очищения. Конечно, это не все. Мы еще поговорим с вами о том, что надо делать дальше. Я расскажу о том, как надо готовить пищу, что надо есть, а что нет. Но пока я задала программу, без которой просто нельзя идти вперед. Человеческая клетка живет около 9 месяцев. Начав планомерную по этой схеме очистку орга-

низма от всего, что в нем накопилось за десятилетия неправильно прожитой жизни, я гарантирую хотя бы то, что каждая последующая ваша клетка — здоровая. Следовательно, через 9 месяцев после начала этой кропотливой работы у вас не останется ни одной клетки того прежнего, больного человека.

— Что ж, тогда продолжим. Шаг шестой.

— Процедура приятна втройне, поскольку проводят ее в парной или сауне, при этом пьют вкуснейшую смесь соков, которая дает совершенно изменившийся, нормализованный состав крови.

Смесь приготавливается из 900 г апельсинового сока, 900 г сока грейпфрута, 200 г лимонного сока и двух литров талой воды. Для получения талой воды лучше всего использовать ледяную «шубу» из морозилки, но не со дна.

Приготовьтесь провести день без пищи. Придя в парную, в сауну или просто расположившись дома под теплым душем в ванной, выпейте стакан воды с растворенной в ней столовой ложкой глауберовой соли. После этого у вас начнется сильное потоотделение. Вот и восполняйте потерю влаги, попивая смесь соков по 100—150 г каждые полчаса. И так — три дня подряд, выпивая по 4 л смеси ежедневно. То есть надо готовить эту смесь каждый день.

— И целый день сидеть в ванне или в сауне?

— Нет, зачем целый день. Заходите просто почаще в парную, попарьтесь, разогрейтесь, как следует. Или постоит под горячим душем несколько раз в день, чтобы хорошо пропотеть. Но именно под душем, а ни в коем случае не лежите в ванне. И с утра выпить столовую ложку глауберовой соли, растворенную в 100 г талой воды.

В результате кровь очистится от многих шлаков. Потеря веса быстро восстанавливается. Процедуру рекомендуется проводить первый год — четыре раза, а в последующем — один раз в год.

И наконец, последний шаг, седьмой, — очистка сосудов. Для этого нужно сделать специальный настой. Смешайте стакан укропного семени с двумя столовыми ложками молотого валерианового корня, с двумя стаканами натурального меда. Затем эту смесь засыпьте в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 литрам. Настаивать его надо сутки, а затем принимать по столовой ложке за полчаса до еды, пока настой не кончится.

Вот, собственно, и все основные этапы очистки тела. Еще раз повторю, что по ним лучше идти последовательно, хотя каждый этап «действует» и в одиночку. К тому же есть трудности с доставанием определенных продуктов — оливкового масла, грейпфрутов, например. Но как только все купили, все достали, смело приступайте.

И. КОЧЕТКОВА.

ЗАСЕДАНИЯ ПРОДОЛЖАЮТСЯ



Итак, господа «белые вороны», наш вестник функционирует. И что особен-но от радно, многие люди готовы по-мочь нам в его распространении. Столь же многие предлагают денеж-ную помощь. Что сказать нашим не-богатым спонсорам? Берегите деньги. Пробьет час — и мы, если придется туго, обратимся к вам и унажем свой счет. Это будет что-то вроде фонда заочного клуба «белых ворон».

Этот фонд предложил организовать Константин Яценко, неутомимый пред-седатель зеленоградского клуба бега «Здоровье». Если вы хотите вступить в этот заочный клуб «БВ», пишите по адресу: Москва, 101498, Зеленоград, 4-й микрорайон, корп. 411, кв. 78. Кон-стантину Яценко.

Сей господин начинен компьютера-ми и потому согласился стать обла-дателем картотеки, которая поможет не только работе заочного клуба, его фонда, но поможет вам легче нахо-дить друг друга.

Очень многие и звонят, и пишут, спрашивая о дальнейшей подписке на вестник «ЗОЖ». Подписка будет. На второе полугодие. Наш индекс в ката-логе № 50153. Запомните его и спра-шивайте на почте. Но к цене вестни-

на, в случае официальной подписки на него, почта накрутит дополнительную сумму, и весьма значительную — за доставкой. Если вы располагаете сред-ствами, то сможете получать вестник регулярно, особенно это касается жи-телей небольших городов и тем более, поклонников ЗОЖ из сельской местно-сти. Но давайте посоветуемся. В ряде больших городов мы нашли надежных помощников. С их помощью распро-странение вестника будет налажено без участия почтового ведомства. Очень может быть, что помимо официальной подписки через каталог нам стоит объявить и частную подписку для ма-лоимущих. Список городов, где такая подписка окажется возможной, мы на-зовем в следующем выпуске, но хоте-лось бы услышать и мнение наших чи-тателей. А пока заседание продолжа-ется.

Администрация клуба «БВ».

ОТЗОВИТЕСЬ!

Здравствуйтесь, «белые по-роны»! Пишут вам из зеле-ноградского клуба любите-лей бега «Здоровье». Очень просим отозваться тех, кто сочиняет стихи и песни о здоровом образе жизни. Да-вайте переписываться!

Адрес: 103498, г. Зелено-град, корп. 403, кв. 127. Горо-ховой Нине. КЛБ «Здоровье».

С удовольствием читаю «Советский спорт». Благода-ря газете начал вести здо-ровый образ жизни. В са-мую трудную минуту газета помогла мне найти правиль-ный выход.

Я проверил на себе мно-жество советов и рекомен-даций. Кончилось все тем, что я стал счастливым чело-веком. Пользуюсь рекомен-дациями Г. Шелтона и П. Брэгга. Занимаюсь 2-й год по системе П. И. Иванова «Детка». Увлекаюсь стилем «Кекусинкай каратэ».

В заключение хочется сказать: «Пишите все, у ко-го есть какие-то проблемы со здоровьем, или просто те, кто хочет переписываться. Помогите добрым словом, обя-зательно отвечу всем».

Мне 18 лет. Интересуюсь аутогенной тренировкой, туризмом и «Вудо-кара-тэ».

Адрес: 428900, г. Новоче-боксарск, ул. Строителей, д. 44, кв. 42. Павлову Сергею Анатольевичу.

Нужен болиголов пятни-стый для моей сестры. Кто сможет, вышлите, пожалуй-ста.

Адрес: 169500, КОМИ ССР, г. Сосногорск, ул. Гайдара, д. 7, кв. 7. Гавриловым.

Нужно иконское соце-тие болиголова.

Адрес: 390040, г. Рязань, ул. Бирюзова, д. 30, кв. 110. Маткиной Надежде Васи-льевне.

Давно страдаю каменно-почечной болезнью. Раз-мер камня в почке 3х1,5 см. Очень прошу отозваться тех, кто сможет чем-либо помочь.

Адрес: 310007, г. Харьков, пр-т Орджоникидзе, д. 15/16, кв. 28. Козицкому Ивану Даниловичу.

Мне 25 лет. На протяже-нии 7 лет я болею псориа-зом. Чего только не пере-пробовала, но все безре-зультатно.

Может, кто-то знает, как вылечить эту болезнь?

Заранее вам благодарна. Адрес: 155110, Ивановская обл., г. Кохма, ул. Иванов-ская, д. 40/1, кв. 98. Граче-вой М. К.

Пишу вам впервые, хотя газету выписываю много лет.

Мне 34 года. Был женат, детей нет. Сейчас одинок. Это и заставило меня напи-сать в клуб «БВ».

Хочется найти настоящих и верных друзей, едино-мысленников, интересую-щихся боксом, атлетизмом, каратэ.

Адрес: 344091, г. Ростов-на-Дону-91, пр-т Коммунисти-ческий, д. 31, кв. 122. То-кареву Борису.

Сгинь, сглаз

Давно собираю рецепты народной медицины. Собра-ла целый сборник. Хочу дать совет, как определить, не сглазили ли вас и, если да, то как снять порчу.

В прозрачный стакан на-лить немного воды и разбить туда сырое яйцо. Сделать это аккуратно, чтобы не по-вредить желток. Поводите этим стаканом над головой 1—2 минуты. Если от белка через воду вверх потянутся белые нити как бы вареного яйца, то, значит, вас сглази-ли или навели на вас порчу.

Снять ее нетрудно. В те-чение 8 дней ставьте на ночь у изголовья прозрачный ста-кан с этим коктейлем: вода — яйцо, а утром выливайте содержимое в туалет. Ста-кан мыть не надо, но и поль-зоваться им тоже нельзя. Через 8 дней порчу как ру-кой снимет.

Адрес: 473032, г. Целино-град, пр-т Победы, д. 112, кв. 13. Манаховой Р. Ж.

Есть идея!

Почему пишу? Да просто потому, что хочу воспеть ода чаю.

Чай — не стакан жидко-

сти после приема пищи! Вообще не советую пить чай после еды. Чай — это со-вершенно отдельная и неза-висимая от общего стола церемония! Одним словом, предлагаю в рамках клуба «БВ» выделить филнал цени-телей и знатоков чая. Будем обмениваться рецептами, ли-тературой. Уверен, отклик-нется много людей. Пишите все!

Адрес: 423270, Татария, г. Лениногорск, п/я 195. Анд-рею.

Хочу в Ауровилль

В одном из номеров жур-нала «Уральский следопыт» (№ 8 за 1991 год) я прочитал статью Юрия Ленского «Должно быть место на зем-ле». В этой статье шла речь об удивительном городе Ауровилле на юге Индии.

В начале статьи говорится следующее: «Где-нибудь на земле должно быть место, которое ни одна страна не могла бы считать своей иск-лючительной собствен-ностью, где все благонамерен-ные люди, искренние в сво-их стремлениях, могли бы жить свободно, как гражда-не мира, повинаясь только одному авторитету — выс-шей Истине. Там должны

царить спокойствие, гармо-ния и мир, и все боевые ин-стинкты человека должны быть применимы лишь иск-лючительно для победы над причинами страданий и нес-частий, для преодоления че-ловеческих слабостей и не-вежества, для победы над его ограниченностью, несос-тоятельностью. В этом месте нужды мира, стремление к прогрессу получили бы предпочтение над удовлет-ворением желаний и стра-стей, над поиском матери-альных удовольствий и на-слаждений. Здесь дети мог-ли бы вырасти и интеграль-но развиваться, не теряя контакта со своей душой». Эти слова принадлежат Шри Ауробиндо, создателю ин-тернационального города Ауровилль.

Меня заинтересовало это место, и я хочу побывать там. Как можно быстрее. Осуществить мечту. Едино-мысленников прошу от-кликнуться. Давайте вместе обсудим, что нужно для этой поездки и как ее орга-низовать. Хотелось бы знать, есть ли в мире нечто подобное Ауровиллю.

Спасибо всем, кто не останется равнодушным. Мне 23 года.

Адрес: 427410, Удмуртия, Воткинск, ул. Школьная, д. 8, кв. 42. Алексу.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Мне 47 лет. Двое детей. Газету «Советский спорт» выписываю 10 лет. Дети выросли. Увлекаются спортом. Старший сын болен, и мы с мужем решили устроить его в спортивную секцию. Сразу все болезни исчезли.

А пишу вам, дорогие «белые вороны», с просьбой помочь мне. Было у меня сильное отравление. Лежала в реанимации. Принимала множество лекарств, после чего появился шум в голове, и я потеряла слух. Говорят: остеохондроз, ущемление нерва. Медицина не помогает. Выписали аппарат У-3. С его помощью слышу, но он ломается, а у нас в Одессе их не выпускают. Прошу мне помочь.

Адрес: 270041, г. Одесса, ул. Хаджибеевская, д. 443. Чернобай Светлане Леонидовне.

У нашего пятилетнего сына аденоиды.

Может быть, кто-нибудь знает, как избежать операции?

Пожалуйста, помогите! Будем очень благодарны.

Адрес: 340005, Украина, г. Донецк, ул. Малахова, д. 22, кв. 3. Дударевой Галине Николасьевне.

Если есть народные рецепты от заболевания щитовидной железы и катаракты, напишите, пожалуйста.

Очень вам будем благодарны.

Адрес: 117463, г. Москва, пр. Карамзина, д. 13, кор. 1, кв. 311. Стыслович Н. П.

Решила написать вам в надежде, что кто-то откликнется, поможет.

Двум моим сыновьям (5 лет и 3 года) по наследству передалась болезнь — ихтиоз. Может, кто-то знает какие-либо народные рецепты от этой болезни. Помогите, пожалуйста.

Адрес: 347330, Ростовская обл., Волгоградский р-н, х. Рябичи, ул. Новоселов, д. 55. Бойко Ларисе.

Мне 16 лет. Второй год читаю 2-ую страницу «Советского спорта», делаю вырезки. Физически развит, да и на здоровье не жалуюсь, но... с 5 лет заикаюсь и не выговариваю букву «р». Врачи поэтому не разрешают заниматься спортом, но я не могу сидеть сложа руки.

Может, кто знает методы лечения моей «болезни». Очень прошу помочь.

Увлекаюсь фотографией, люблю читать, играть в футбол.

Адрес: 301107, Тульская обл., Ленинский р-н, п. Шатал, ул. Садовая, д. 14, кв. 66. Айдинову Алексею.

Веду здоровый образ жизни, не пью, не курю, делаю зарядку по 40—50 минут. Кроме этого у меня есть дачный участок, на котором часто приходится потеть



Я ветеран войны, участник Сталинградской битвы, трижды легко ранен и однажды обморозился до такой степени, что врачи предлагали мне ампутацию ног, но я не согласился и выжил. Сейчас ноги не терпят холода. Но беда не в этом. В тот день я наверное застудил предстательную железу. Сначала врачи ставили диагноз: хронический простатит, а теперь уж аденома, то есть надо к хирургу, а это... конец.

Уровень подготовки советских врачей известен всему миру. Где я только не побывал, к кому только не обращался — никому нет дела до старого солдата. Теперь он ненужный пес.

Хочу просить добрых людей, которые еще не перевелись на истерзанной Руси: посоветуйте какое-либо радикальное средство от моей болезни. Ничего не пожалею, последнее отдам в гости приглашу в свой вечный город того человека, который мне поможет.

Адрес: 400107, г. Волгоград-107, ул. Хорошева, д. 46, кв. 8. Павленко Григорию Семеновичу.

Мне 32 года. Вот уже 13 лет болею нейроциркуляторной дистонией. В последние 3 года меня мучают сильные перебои в сердце. Без этауизина не могу обходиться. Если выпью таблетку, то 5—6 часов все нормально, но затем опять приступ.

К врачам надоело обращаться. Они ни в чем помочь не могут. Говорят, что ничего хорошего меня не ждет, что может начаться мерцательная аритмия. Неужели мне так и жить на одних таблетках?

«Белые вороны», напишите какими народными средствами можно избавиться от перебоев в сердце? Хотелось бы начать заниматься спортом, лечебным голоданием, но не знаю, с чего начинать. И можно ли мне?

Пишите. Буду всем благодарна за отзывчивость и добрые советы.

Адрес: 330037, г. Запорожье, ул. Правды, д. 6, кв. 14. Батыниной Галине Алексеевне.

Вашу газету с удовольствием читаем всей семьей. Написать вам заставило несчастье. На вас последняя надежда.

При рождении сыну поставили с десяток врожденных диагнозов. Думали, не выживет. Спасибо врачам — сумели спасти.

Сейчас ему 1 год 7 месяцев. Никаких отклонений в физическом и психическом развитии нет, но болезни

по-прежнему беспокоят, особенно замучили астматический бронхит и ОРЗ. Нарушена работа желудочно-кишечного тракта. Врачи рекомендуют срочно менять место жительства на более благоприятную экологическую зону.

В наше время трудно найти новое место жительства. И все же, может, где-нибудь нужны рабочие руки?

Я преподаватель физического воспитания, закончила Донецкий техникум физкультуры. Мне 28 лет. Муж слесарь-сборщик. Ему 31 год.

Мы относим себя к стае «белых ворон», ведем здоровый образ жизни, бегаем, закаливаемся, занимаемся лечебным голоданием, занимаемся горным туризмом. В периоды между болезнями приучаем к физической культуре сына, только эти периоды становятся все короче.

Согласны на любую работу, в любой более-менее экологически чистой местности с предоставлением какого-нибудь жилья, желательно на Украине.

Очень надеемся на доброту и участие «Белых ворон». Вы — наша последняя надежда. И еще. Может, кто-нибудь знает, как лечить заболевание нашего ребенка нетрадиционными методами.

Адрес: 341013, г. Мариуполь, ул. Карпинского, д. 84, кв. 64. Бондаренко Елене Васильевне.

Моему сыну 2,5 года. Он болен, у него дисбактериоз, аллергический дерматит, его часто мучают аллергический кашель и одышка.

«Белые вороны», очень прошу, помогите, подскажите рецепты.

Адрес: 440011, г. Пенза, ул. 8 Марта, д. 19, кв. 106. Хрузицкой Марине.

У нас сильно болеет племянница. Никакие лекарства не помогают. Диагноз: цирроз печени, сильный зуд, плохо работает кишечник.

Просим «белых ворон» помочь нам. Отзовитесь!

Адрес: 428000, г. Чебоксары, Эгерский бульвар, д. 41, кв. 368. Даниловой Зое.

Я больна. Для лечения необходимы пятнистый болевой и цветы каштана.

Откликнитесь, пожалуйста, те, кто располагает этими лекарственными растениями.

Адрес: 618150, Пермская обл., г. Барда, ул. Советская, д. 20. Кальчуринной С. С.

НЕТ ЖИЗНИ БЕЗ ДРУЗЕЙ



Черт возьми, наступает время, когда ты остаешься один. Не с кем обмолвиться словом. И тогда на помощь приходит четвероногий друг. Он хоть и не говорит, но все понимает. И может быть, ему так же тоскливо, как и тебе.

А может быть, главное даже не в общении. А в том, что есть кто-то, о ком нужно заботиться и кто слабее тебя. Ты ведь и живешь до тех пор, пока ощущаешь, что кому-то нужен.

Фото А. Кавелина.



88 — ЭТО НЕ ВОЗРАСТ



Ну вот и подтверждение многому из того, о чем мы сегодня с вами говорили. На снимках один и тот же человек в 24 года и в 88. Это швейцарец Жорж Мие. Он старейшина среди живущих олимпийских чемпионов Швейцарии. Более того, он рекордсмен среди них, ибо на его счету 4 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовая награды, завоеванные в гимнастике на Играх 1924 — 1936 годов.

Расставшись в 1936 году с

гимнастикой, Джордж — так зовут его друзья — открыл свою оздоровительную студию в Лугано. Массаж, финская баня, плавание и физические упражнения — вот тот набор средств, который помогал посетителям студии обрести здоровье. Кстати, через руки Джорджа прошли почти все швейцарские знаменитости. Сам же он, оставив гимнастику, научился здорово играть в теннис и увлекся горными лыжами.

Конечно же, возраст берет

свое. Но Джордж и сегодня в отличной форме. Вот его совет пожилым людям: «Каждый день делайте по 10 приседаний, вращений руками и наклонов туловища. Ешьте здоровую пищу. Не употребляйте, или сведите к минимуму алкоголь и откажитесь от курения. Если есть возможность, плавайте. Плавайте, и вы будете всегда здоровы».

«БВ»: Все верно. То же самое постоянно советуем нашим читателям и мы.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Мне 62 года, у меня киста на печени, операцию делать нельзя, а врачи не оказывают никакой помощи. Боли в области печени не проходят.

«Белые вороны», если что-то знаете, если чем-то сможете помочь — помогите, пожалуйста. Буду очень благодарна.

Адрес: 606236, Нижегородская обл., Лысковский р-н, п/о Гугино, д. Петриха. Князьковой Тамаре Ивановне.

**

Замечательно, что в наше трудное время есть доброта, человеческое тепло, и что душевных людей больше, чем злых. Очень хочется, чтобы так было всегда. Ведь только любовь к ближнему, ко всему живому на земле может спасти нас.

У меня «букет» различных болезней, но сильнее всего мучают язва желудка и головокружения. У меня низкое давление. «Белые вороны», если

кто-то знает, то напишите, пожалуйста, рецепт от этих недугов.

Адрес: 678901, Ям Саха ССР, г. Алдан, ул. Семенова, д. 7, кв. 5. Гурулевой Ларисе Владимировне.

**

Мне 47 лет. У меня много болезней, которые не дают спокойно работать и жить, но самая страшная — невралгия, которой я страдаю уже два года.

Раздражительность, постоянные страхи меня замучили. Часто лежу в больнице, лечилась иглоукалыванием, но не помогает.

«Белые вороны», если знаете, подскажите, как избавиться от этой болезни. Буду благодарна всем, кто напишет.

Адрес: 349970, Луганская обл., г. Первомайск, ул. Театральная, д. 13, кв. 28. Левицкой Надежде.

**

Мне 65 лет. Много лет я страдаю от трещин на пятках. Особенно часто они появляются у меня, когда ношу шерстяные носки. Волят так, что ходить трудно. По рекомендациям дерматологов перепробовала различ-

ные медикаменты — все бесполезно.

Может, кто из «белых воронов» знает надежные средства от этой болячки? Заранее благодарна за помощь.

Адрес: 334212, Крым, г. Ялта-12, пер. Киевский, д. 17, кв. 48. Олейник С. Н.

**

Люблю музыку, выставки, могу бесконечно бродить по старым улочкам Москвы и Питера!

Есть идея создать народную академию «БВ», где каждый сможет поделиться своими знаниями и опытом. Возраст и образование значения не имеют. Предлагаю выпускать свой — пусть рукописный — журнал.

Жду ваших идей! Мне 30 лет.

Адрес: 171850, Тверская обл., г. Удомля, пр-т Энергетиков, д. 18. Васильеву Сергею.

**

Мне 38 лет. Полгода назад заболел тяжелой болезнью — облитерирующий эндартериит нижних конечностей.

Лечение в больнице не помогло. «Белые вороны», помогите, пожалуйста, поделитесь своими рецептами.

Адрес: 349230, Луганская обл., г. Ровеньки, Гагарина, д. 30, кв. 70. Иванову Геннадью.

ЕЩЕ РАЗ ОБ УРИНЕ

Пишу в «ЗОЖ» впервые. И по поводу публикации материалов об уринотерапии.

Лично я за уринотерапию. Я лечился этим методом, и он мне во многом помог, хотя и не во всем. Я пробовал разные варианты. Пил отстоявшуюся мочу, пил свежую. Пришел к выводу, что последняя — наиболее эффективна.

Скажем, меня донимали очень неприятные мозоли. Я подрезал их почти каждый день. Особенно беспокоили мозоли на руке — мешали даже писать. После нескольких приемов свежей урины я неожиданно обнаружил, что мозоли мои исчезли.

Я перенес две операции по удалению камней в почках. Но как констатировали врачи, шло образование новых камней — я испытывал постоянные боли. После приема урины в течение полугода боли прекратились. Камни исчезли.

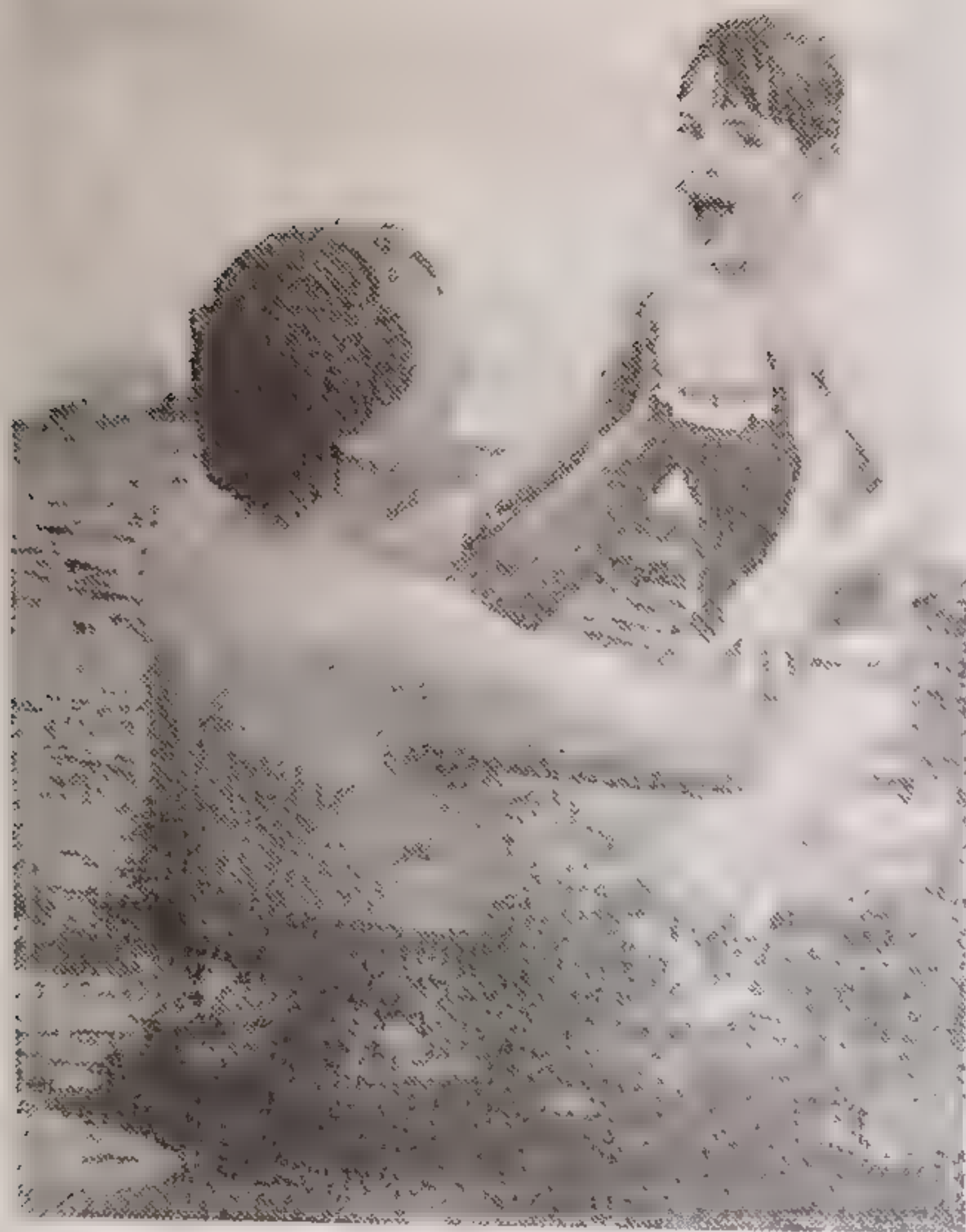
Урина, на мой взгляд, помогает от простуды и гриппа. В начале зимы я проснулся однажды в ужасном состоянии. Все горло было сухое, а нос «заложен». Я прополоскал горло ночной мочой, и на следующий день все пришло в норму. Если кого-то заинтересует мой опыт, пожалуйста, адрес: 129347, Москва, ул. Лосевская, д. 5, кв. 95. Озерову.

«БВ»: Мы со своей стороны попытаемся расспросить врачей, которые серьезно занимаются проблемами уринотерапии, о том, как, когда и в каких дозах принимать урину. Заметим лишь, что медицина многих народов, в том числе тибетская и индийская, давно используют уринотерапию. Как сообщает профессор Неумывакин (мы уже ссылались на него в нынешнем выпуске), в двадцатых годах А. А. Замков (муж скульптора В. И. Мухомовой), занимаясь проблемами старости и омоложения, создал препарат урогравидан, полученный из урины беременных женщин. Несмотря на сопротивление официальной медицины, с помощью писателя А. М. Горького, в Москве в 1932 году была создана сначала лаборатория, а затем институт урогравиданотерапии. Правда, в скором времени он перестал существовать, а самого Замкова впоследствии репрессировали.



ДАЖЕ
ОБЕЗЬЯНА ПОНИМАЕТ:

Хороша ХОЛОДНАЯ вода



А вы, происшедшие, по Дарвину, от обезьяны, согласны с ее авторитетным мнением? Судя по снимкам, да. Малы-

ши, которых вы видите на снимке слева, судя по расслабленным спинкам и попкам, абсолютно адаптировались к холоду. Они, поверьте, не болеют и значительно превосходят своих сверстников по всем физическим показателям.

В Калуге у нас живет добрый друг Маргарита Кожанова. Она в прошлом тяжело больная женщина, ныне — известная сверхмарафонка, работает в детском садике, играет на рояле, сочиняет песенки, которые поет вместе с детьми, и вместе же с ними каждый день обязательно выбегает босиком на снег. Нет, нет, не только она, и дети — босиком тоже. Все чувствуют себя превосходно. Довольны и родители: ни хлопот, ни забот.

А вообще, у общения с холодом много форм. Можно и забраться в прорубь, как папа-«морж» со своей дочкой. У нас, знаете ли, есть целые семьи отчаянных «моржей» — Козицкие, Дубинины. Врачи, правда, полугивают: дескать, смотрите, еще аукнется в будущем. Но ничего, пока не аукнулось.

Однако для более осмотрительных

можно предложить ежедневное ведерко холодной воды на голову — это уже по Порфирию Корнеевичу Иванову.

А есть еще такая форма — закал-бег. Тут непревзойденный специалист Михаил Михайлович Котляров. Пробегались в шортах по морозцу и в горячую ванную — контраст, он всегда полезен. Не случайно одно из прекрасных оздоровительных средств — контрастный душ: горячий — холодный, горячий — холодный, горячий — холодный... Заканчивайте горячим. Контрастный душ помимо закалики еще и превосходная гимнастика для сосудов.

Да что мы. Даже обезьяна понимает: хороша холодная вода.

● РЕКЛАМА ●

ЛОТТО МИЛЛИОН

Ну конечно, без вас некий счастливчик, пожелавший остаться неизвестным, сорвал фантастический Джек Пот, угадав шесть номеров.

Джек Пот — это что-то вроде банка, скопившегося после нескольких тиражей выигрыша — в данном случае — целая куча миллио-

нов. Если выдадут трешками или пятерками — ни за что не унести.

Видите симпатичные желтенькие с синеньким киоски: Лотто «Миллион»? Не проходите мимо. Счастливый случай может круто изменить вашу судьбу. А тем более благосостояние.

Если вы катаетесь на горных лыжах или собираетесь заняться этим увлекательным делом, вам не обойтись без наших «карманных» методических пособий. В краткой популярной форме, с помощью наглядных рисунков и схем пятикратный чемпион страны, известнейший спортивный врач В. С. Преображенский и семикратный чемпион страны, известный тренер Д. Е. Ростовцев проведут вас от начальных уп-

ражнений к сопряженным поворотам на параллельных лыжах.

Цена? Чисто символическая. Каждый семь уроков обойдутся вам всего в три рубля плюс почтовые расходы. Ждем оптовых покупателей, для которых предусмотрены скидки.

Заявки присылайте по адресу: 123481, Москва, а/я 16 «Люди и лыжи».

Тел.: 944-01-34, 495-96-70, 932-52-91.

ФИРМА «ГАЛЛО» предлагает: резиновые игрушки, куклы и конструктор, гармонично развивающий личность ребенка.

Все изделия отвечают международным стандартам по безопасности.

Тел.: 273-78-31 (с 10.00 до 17.00).

Фирма предложит груз для вашего порожнего транспорта.

Организует дешевые грузоперевозки.

Наши телефоны: 357-87-64 и 173-84-70.

● РЕКЛАМА ●

Деревообрабатывающие станки А/О



Деревообрабатывающие станки и оборудование для дачного и жилого, промышленного и непромышленного строительства, для ремонта и производства столярных изделий и мебели поставит известная своим высоким качеством московская фирма «Станкоросс».

Обращаться по адресу:
107082, Москва,

Б.Почтовая, 36 или по телефону —

261-53-46, 261-60-82,

факс — 265-27-45.



«Станкоросс» — это не
реклама. Это уровень и
национальная гордость
россиян.

ФЕВРАЛЬ 1993 г.

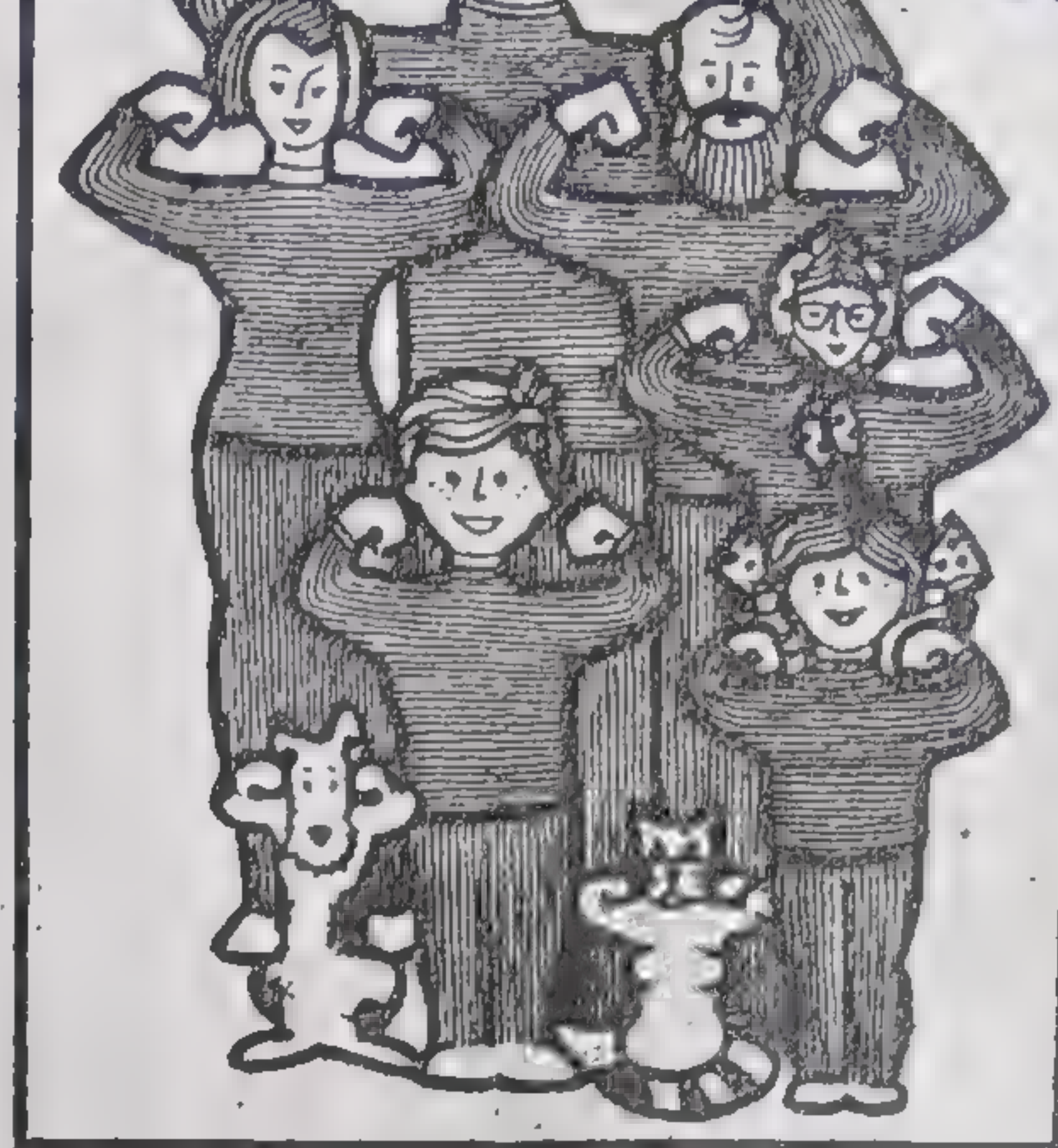
№ 5

ВЕСТНИК



Конкурс культуристов вызвал ажиотаж в Киноконцертном зале Измайлово. Народ валил валом, и посмотреть было на что.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- АСТРОЛОГИЯ КАК ТОЧНАЯ НАУКА.
- МОРКОВКА И ЯБЛОКО ЛУЧШЕ КУСКА МЯСА. ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О ЦЕННОСТИ ПИЩИ.
- ЙОГА: ЗАНЯТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ ФАЕКА БИРИА.
- ОЧЕРЕДНОЕ ЗАСЕДАНИЕ КЛУБА «БЕЛЫХ ВОРОН».

О формуле «ЗОЖ»

Нет, панегирика старому времени петь не будем, хотя и в то время рождались неплохие идеи. Скажем, такая, как физкультурная формула «1 плюс 2». Формула сия означала, что каждый гражданин, познавший радости физических упражнений, должен был приобщить к этой радости двух соплеменников. Из идеи той, увы, ничего особого не получилось, как и из многих хороших идей, которые сопровождались глаголом «должен».

Но, может быть, попробуем использовать

эту формулу для расширения влияния нашего вестника. Вы подписались на него? Убедите подписаться своего соседа, знакомого, родственника. Давайте исходить из того, что плохо мы делаем его или хорошо, мы в любом случае делаем абсолютно полезное для народа дело. А качество — оно будет, конечно же, улучшаться, особенно, если вы, читатели, нам поможете в этом. Принимаются все интересные идеи. И побольше рассказывайте о себе.

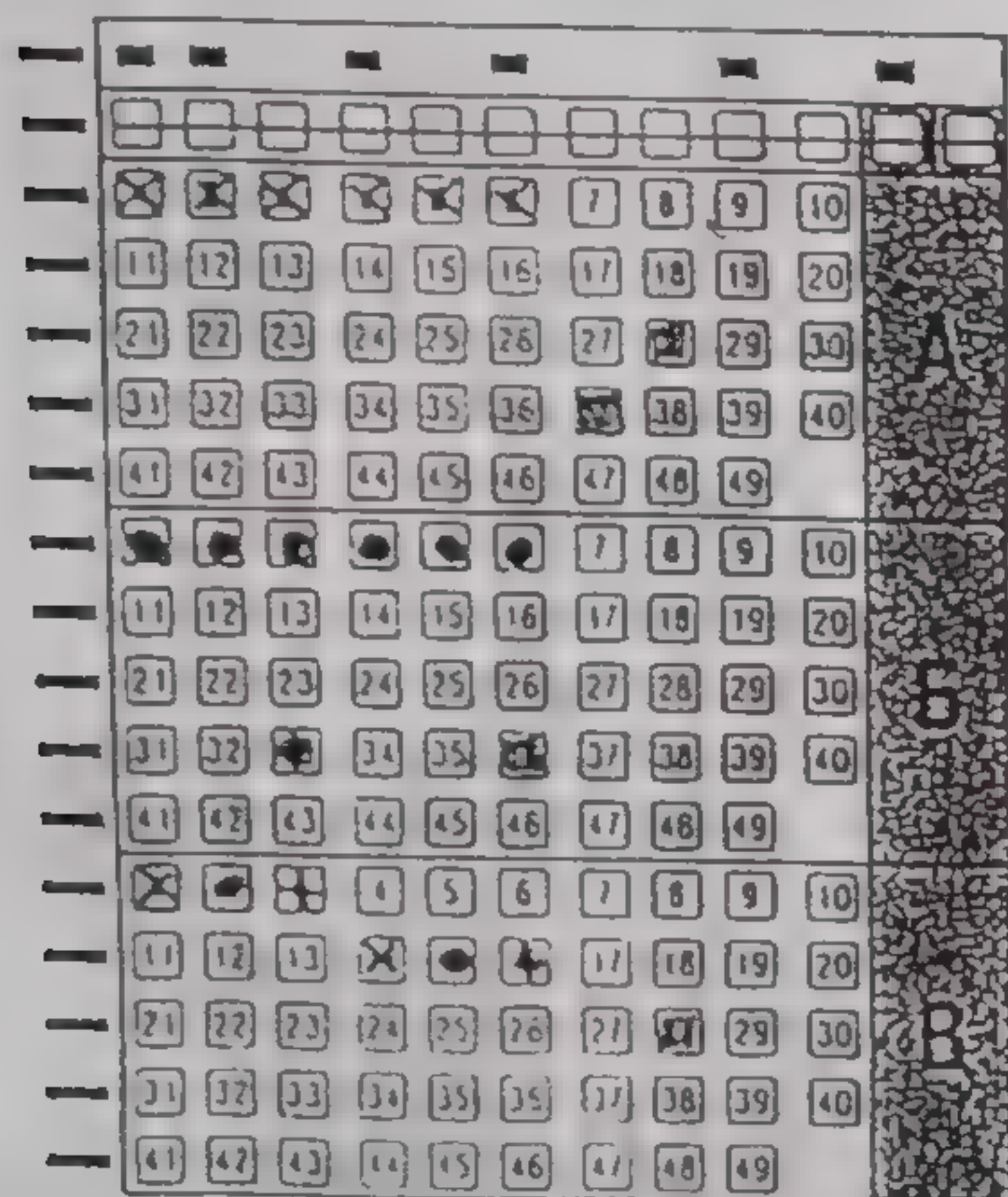
ЛОТТО МИЛЛИОН

Играйте и выигрывайте

Правильно говорят: лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным. Поэтому можно только приветствовать, если в числе тех, кто удачно играет в олимпийскую лотерею, окажется (и как можно больше!) поклонников здорового образа жизни, читателей нашего вестника «ЗОЖ».

Лотто «Миллион» набирает темп и расширяет географию. Значит, в ряды играющих вливаются новые и новые люди. А раз так, напомним о правилах заполнения билетов (карточек). Ведь мы имеем дело с электронной игрой. Терминал (а они установлены в каждом киоске лотереи), в случае несоблюдения этих правил, может неправильно прочесть отмеченные номера и автоматически возвратит билет для повторного заполнения или принять билет — и тогда на дисплее загорится неверная сумма к оплате.

В каждой строчке помещенного на рисунке билета отмечены квадраты с выбранными номерами.



Чтобы правильно сыграть, необходимо: отметить номера, находящиеся в квадратах; отмечать номера черными или синими чернилами; пометки делать в пределах квадратов.

Помните при этом, что не следует использовать ручки, фломастеры красного цвета; чтобы сдаваемые билеты были чистыми (пятна от кофе или масла, к примеру), терминал может принять за знаки; чтобы билеты не были повреждены; что не надо делать пометки в других частях билета, а толь-

ко в зонах, предназначенных для пометок.

Эти советы относятся прежде всего к жителям тех городов, которые приняли эстафету олимпийской лотереи от Москвы. А таких в Российской Федерации становится все больше и больше. Назовем хотя бы некоторые из них: Ижевск, Балаково, Тула, Липецк, Владимир, Новгород, Тамбов, Саратов, Астрахань, Ярославль, Петрозаводск, Тверь (и область). В феврале в олимпийскую лотерею включаются Волгоград, Нижнекамск, Новороссийск (Анапа и Геленджик), Пермь, Самара, Великие Луки, а затем... Впрочем, о дальнейшем расширении географии Лотто «Миллион» мы расскажем в другом выпуске.

Интересно, что из всех российских городов, куда пришла олимпийская лотерея, наиболее активны, выражаясь спортивным языком, Саратов, Петрозаводск, Псков, где в каждом тираже продается карточек соответственно на 1 миллион, 700 и 500 тысяч рублей (Москва здесь, естественно, в расчет не принимается — столица впереди всех).

Перед Новым годом был страшный ажиотаж среди поклонников олимпийской лотереи — после нескольких кряду Джек-Потов (это когда никто не мог угадать 6 чисел), сумма выигрыша I категории составила порядка 70 миллионов рублей! Ну разве кто-то мог в нашей стране хотя бы несколько лет назад сказать, что появится возможность вполне легально (а не подпольно!), стать миллионером?

И последнее. Приятно, что правление компании «Олимпийская лотерея» не просто зарабатывает деньги и дает возможность сделать это любому желающему (если ему, конечно, повезет). Деньги от Лотто «Миллион» находят хорошее применение, в том числе и при организации спортивных мероприятий. Так, в дни школьных каникул при поддержке Лотто «Миллион» прошел футбольный турнир воспитанников детских домов — акция, согласитесь, весьма гуманная. А теперь и «Лыжня России» тоже не осталась без внимания олимпийской лотереи. А это, подчеркну, событие, близкое всем любителям здорового образа жизни.

А. ДОБРОВ.

ПИСЬМО В НОМЕР

НА СТРАХ ВРАЧАМ...

В свои 67 лет я ни разу не был у врача, и это благодаря спорту и здоровому образу жизни.

Вот думаю: что делали бы врачи, если бы никто к ним не обращался? Какая бы у них была работа?

Я бегая, играю в волейбол, купаюсь круглый год, и вот вам, пожалуйста, результат: ни одного дня больничного.

Я сам себя делаю здоровым. Адрес: Латвия, г. Юрмала — 10, ул. Ясменю, д. 8, кв. 39. Прусову Н. С.

РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДЫ

Как бы там ни было, но наш вестник уже поступает и читателям. Разумеется, есть обиженные, те, кто заплатив свои 72 рубля, все еще не прочел ни строчки, но заверяем подписчиков, что каждый получит все номера до единого.

Самое главное — мы стартовали и уже установили с читателями обратную связь. Подавляющее большинство писем — хвалебные. Мы с удовольствием читаем в письмах похвалу нашему мужеству, которое состоит в решимости что-то начать в наше совершенно непредсказуемое время. Пожалуй, следует согласиться с тем, что какое-то мужество надо, действительно, иметь. Но мы верим в успех, потому что верим в вашу поддержку. Нам необходимы ваши письма, в которых будут не только содержаться просьбы помочь в избавлении от тех или иных болезней, но и рассказы о себе, о том, как на практике вы применяете методы и системы, изложенные разными авторами в выпусках «ЗОЖ», «Советского спорта» и в вестнике. Важны, между прочим, письма и о неудачах. Увы, они могут быть. Но в любом случае необходимо верить в успех. Верить в одну простую истину: если вы встали на путь познания себя, на путь здорового образа жизни, вы достигнете цели.

Лев Владимирский, переводчик очень многих работ Шелтона, рассказал нам как-то историю. Одна женщина — не станем называть ее имени, пока не разыщем — практиковалась в излечении раковых больных натуральными средствами. Однажды к ней обратились шесть парней-«афганцев», больных раком. Она поговорила с ними и сказала всем, благо наступило лето: «Идите в лес и живите на природе. Питайтесь ягодами, кореньями, травами, пейте родниковую воду...». Трое поверили и ушли в лес. А двое отправились в соответствующие медицинские учреждения. Тех троих не стало. А двое лесовиков в конце концов вернулись из леса и рана у них уже не было.

Нужно верить. Нужно верить, что вы способны, концентрируя свою энергию, защитные силы своего организма, способны одолеть любой недуг. Эта вера и соблюдение принципов здорового образа жизни, несомненно, спасут вас.

И еще. Нам пишут и говорят по телефону о том, что в вестниках маловато материала именно о физической культуре, как средстве укрепления здоровья. Мы, разумеется, учтем эти замечания, но заметим лишь одно: так много уже было написано нами в выпусках «ЗОЖ» «Советского спорта» и о ходьбе, и о беге, и об атлетической гимнастике, и о «Детке» Порфирия Иванова, что всякий раз, собираясь обратиться к этим темам, мы говорим себе: «Но ведь все все знают».

Возможно, знают не все. Поэтому запомните, что все системы, все методы и рекомендации по питанию принесут успех только в том случае, если вы будете верить.

Что придется вам по душе — бег, ходьба, велосипед, туризм, плавание, гребля и прочее, и прочее — не имеет принципиального значения. Важно каждому делать свои десять тысяч шагов в день.

И не терять надежды.

АДМИНИСТРАЦИЯ «ЗОЖ».

ВИЗИТ К АСТРОЛОГУ

Все началось с Надежды Семеновой. Да, да, с той самой, чьи «Семь шагов к здоровью» мы долгое время публиковали в наших выпусках. Как-то выкроив время, она заглянула в редакцию, чтобы ответить на вопросы читателей. Когда специальные темы были исчерпаны, перешли, так сказать, к общему. В разговоре Семенова, не помню точно, по какому поводу, обронила: «А вообще, все, что со мной произошло, все удивительные превращения в моей жизни были предсказаны одним человеком с удивительной точностью».

Напомню: Надежда Семенова была простым инженером и весьма больным человеком. Сегодня она — испытанная марафонка и известный пропагандист здорового образа жизни, своего рода гуру, как называем мы таких людей.

— А что за человек? — не мог не уточнить я.

— Это астролог, — ответила Семенова. — Михаил Борисович Левин.

Разумеется, я испросил телефончик, и после непродолжительных переговоров мне была назначена встреча на воскресенье в Доме актера, в комнате 725.

В назначенный день и час я был у заветного входа, охраняемого двумя дюжими джентльменами, одетыми в ядовитого цвета форму омоновцев.

— К кому? — строго спросили меня.

— К астрологам, — пролепетал я, сознавая всю пропасть между характером профессионального дома и характером деятельности людей, с которыми мне хотелось пообщаться.

— Есть такие, — расплылся в улыбке один из охранников. — Вот лифт. Вам нужен седьмой этаж.

На седьмом этаже в пустынном коридоре я столкнулся с худеньким, чуть сутулым, невысоким человеком в простеньких темных брюках и в белом свитере. У него были густые цвета вороньего крыла волосы, темные добрые глаза, а на лице блуждала столь же добрая, но чуточку загадочная улыбка.

— Вы Коршунов, — сказал он утвердительно.

— А вы Левин, — попытался не проиграть я соревнование в проницательности.

Мы прошли к 725-й комнате, сели на стулья в небольшом предбанничке. Я попробовал завести разговор, но в комнату и из нее постоянно сновали какие-то люди. Они то и дело отзывали Левина в сторону, о чем-то с ним говорили. Наконец, Левин сказал: «Пойдемте-ка лучше к нам».

Я вошел следом за ним в комнату, а точнее, в небольшой зал. Посреди его стояли вытянутые в форме буквы «П» столы, уставленные незатейливой, сугубо вегетарианской снедью и термосами с чаем. За столами сидели люди, простые и очень разные: девочка - подросток, пожилая женщина, мужчина в окладистой бороде... Над столами витал дух доброты, создавший впечатление, будто все

сидящие — одна семья. Кто-то передал мне тарелку, кто-то налил в чашку чая, настоящего на травах, со всех сторон сыпалось: «Кушайте, пожалуйста».

Я нагнулся к Левину и спросил:

— Это все астрологи?

— Нет, — ответил Левин, — астрологов здесь человек десять. А все вместе мы — всемирные белые братья.

Вообще-то краем уха я слышал о белых братьях. Где-то в начале 80-х даже читал в одной из центральных газет премерзкую статейку о том, что братья эти не что иное, как эмиссары западных разведок. Вполне вероятно, что в ту пору я, как и большинство добропорядочных советских граждан, кипел негодованием, читая о коварных замыслах братьев. Но сейчас, сидя с ними за общей трапезой, не без иронии думал о том, какое мощное воображение нужно было иметь моему коллеге, дабы в простых, скромных и добрых лицах усмотреть злобствующих эмиссаров.

Белые братья — это международная организация. Она имеет свои, если хотите, секции, или общины примерно в 50—60 странах, — рассказывал мне Левин, — Наиболее крупные — во Франции и в Болгарии.

— Вы все — вегетарианцы? — спросил я Левина.

— Да, — подтвердил он.

— Но ваша вегетарианская убежденность проистекает из соображений диетологии или из любви к животным?

— Тут, наверное, присутствуют оба соображения.

Тем временем белые братья, тихонечко переговариваясь меж собой, поклевали желтеньких палочек-сухариков из рисовой муки, кусочки салата, попили чайку, стройным хором

пропели какую-то песенку и, обратив раскрытые ладони к предполагаемым небесам, воздали хвалу Господу Богу.

— Не понял, — обратился я снова к Левину. — Белые братья — это религиозная секта или социальная группа?

— И так, и эдак, — сказал Левин. — Мы открыты для всех религий. Мы рассматриваем формы религий, как одну из форм воспитания человека. Мы исходим из того факта, что Бог един, а также из убеждения, что на смену сегодняшним формам религий когда-нибудь придут другие, которые будут не разъединять людей, как видим мы сплошь и рядом сегодня, а напротив — объединять.

...Потом мы сидели с Левиным и все же говорили об астрологии в меру, разумеется, моих скудных познаний в этой области. Однако краем глаза я не переставал наблюдать за белыми братьями. То они сидели за общим столом, что-то вместе читая, твердя, повторяя, то вставали и водили странный хоровод, распевая при этом вполне веселые песенки. Еще были какие-то физические упражнения, упражнения для дыхания... «Белые вороны», — думал я постоянно. — Настоящие «белые вороны».

На этом странном фоне и проходила наша беседа. Левин когда-то был математиком. Но однажды занявшись астрологией, увлекся ею на всю жизнь.

— Математики и физики бросились в астрологию первыми, — объяснял мне Левин. — Эти науки уже сами по себе довольно часто выводят человека за грань здравого смысла. Ну, а астрология, казалось бы, вся за той гранью. За физиками, математиками настал черед психологов. Сталкиваясь подчас с труднообъяснимыми вещами, они вынуждены задумываться над тем, как устроен человек, дабы постичь необъяснимое. Ну, и наконец, настал черед медиков. Хотя им, конечно же, очень трудно отойти от ортодоксальных представлений о человеке.

— И все же, что такое астрология? Это дар, склонность, способность или наука?

— Наука и еще раз наука. Притом очень сложная. Предмет ее изучения, грубо говоря, связь человека с космосом. При этом многие вещи, которые на практике мы знаем определенно, все еще очень трудно объяснить с точки зрения современной теории.

— Но скажите, — обращаюсь я к Левину. — Был в этой науке кто-то самый первый? Ведь подавляющее

...рассматривая
...думают о том,
...каким-то мерцающим све-
...любом и бранным телом любопытст-
...существует взаимная связь.
...кто-то первый из взглянувших на
...кто эту связь уловил?

Был. Легенда, одно из преданий
...систему астрологии дал
миру некий Саабен бен Аарес. Он
жил на Аравийском полуострове и
стал основателем сабианской школы,
и сабианства как учения. Школа про-
существовала до прихода на полу-
остров мусульманства.

— Я понимаю: в ту пору люди,
сталкиваясь с необъяснимым, отсле-
живая на каком-то промежутке вре-
мени одни и те же ситуации, пыта-
лись истолковать их в зависимости
от положения светил на небе. Но у
астрологов той поры ведь не было
тех знаний, которыми ныне обладают
астрологи современные. То была, ве-
роятно, пора примитивной астроло-
гии.

— Почему же примитивной? Разу-
меется, древние не знали многого из
того, что знаем сегодня мы. Но, ска-
жем, такая наука, как математика, име-
ла в ту пору весьма высокое разви-
тие, а астрология — мы говорили об
этом — во многом построена на ма-
тематических расчетах.

— Так что же, собственно, изучает
современная астрология? Движение
светил по небосклону?

— Ни в коей мере. Этим занимают-
ся астрономы. Мы же изучаем преж-
де всего самого человека. В аспекте
психологии, медицины, того невиди-
мого мира, который существует вок-
руг него. Это огромный мир излуче-
ний и волн. Они потоком идут на Зем-
лю из космоса. Было бы странным
предполагать, что все эти излучения
никак не влияют на наш организм, на
основу его основ — клетки. Кроме
того, человек и сам — объект различ-
ных излучений. Увы, мы и по сей
день не знаем многих механизмов
всех взаимодействий, но твердо зна-
ем другое: мир устроен гораздо слож-
нее, нежели представляется большин-
ству из нас.

— Попробую поставить вопрос по-
другому, коли мы не знаем всех меха-
низмов, или большинства из них. Что
может современная астрология?

— Только ради Бога не считите за
нескромность, — улыбнулся Левин.
— Телевидение однажды подготовило
передачу с моим участием. Не знаю,
смотрели вы ее или нет. В той пере-
даче я работал с одним человеком и
попытался заглянуть не в его буду-
щее, а в прошлое. И представьте, по-
лучилось очень удачно. Я угадал, или
скажем так — определил, почти все
основные вехи его прошедшей жиз-
ни. Я назвал его прошлую профес-
сию, охарактеризовал семейное по-
ложение, определил болезни, которы-
ми он болел, и многое-многое другое.

— Надежда Семенова рассказывала,
что вы столь же удачно предсказали
ее будущее.

— В общем, да. Хотя это частности.
В среднем же, обыденно, астрологи
могут с очень большой точностью
предсказать, например, пол ожидае-
мого ребенка. Мы можем рассчитать
для каждой матери наиболее целесо-
образное время для зачатия. Можем
назвать неблагоприятные для этого
дни, месяцы, годы и точно так же от-
метить благоприятные.

— Это имеет какое-то значение?

— Разумеется. Ребенок, например,
рожденный весной, весьма отличает-
ся от ребенка, рожденного осенью.
Известно, кстати, что за полтора ча-
са до восхода солнца организм чело-
века испытывает мощный прилив ак-
тивности. Происходят даже значитель-
ные изменения в составе крови. Де-
ти, рожденные на восходе солнца —
самые активные. Дети, рожденные
ночью, более других способны к са-
моанализу, к размышлению в одино-
честве, но они же в большей степени,
нежели другие, подвержены и депрес-
сиям. Последние работы наших и за-
рубежных эндокринологов говорят о
том, что время рождения человека
каким-то образом отражается на ко-
личестве жизнеспособных гормонов.
Самые малые отклонения этого ко-
личества от нормы определяют за-
тем развитие человека на долгие го-
ды.

— Ну, а если уж так случилось,
что я родился без вмешательства ас-
трологии? Может ли астролог дать мне
совет в плане стиля жизни?

— Поймите меня правильно, — под-
черкивает Левин, — ни один уважаю-
щий себя астролог никогда не скажет,
что на таком-то году вы заболите
такой-то определенной болезнью. Он
отметит тот факт, что вы предраспо-
ложены, но не более того. Исходя из
этой предрасположенности, вы и дол-
жны строить свою жизнь. К примеру,
я очень часто встречаю в периодичес-
ких изданиях панегирик холодной
воде. Все, мол, в проруби! Что-то вро-
де этого. Не спорю: для большого чи-
сла людей холодная вода — прекрас-
ный стимулятор. Но есть примерно
такое же количество людей, организм
которых нуждается в тепле и отвер-
гает холод.

— И вы можете определить эту
склонность к теплу или к холоду?

— Конечно.

— А что вы еще можете опреде-
лить? Скажем, виды на урожай зер-
новых можете?

— Я думаю, это было бы не так уж
сложно, будь у нас точные данные
относительно урожайности за какой-
то определенный период. Но, во-пер-
вых, этих данных у нас нет. А во-
вторых, я предполагаю, что они весь-
ма сильно искажаются.

— А как же быть с разного рода
социальными потрясениями? Астроло-
гия способна их предвидеть?

— Я понимаю, что читатели жаж-
дут определенности. Это как у Вы-
соцкого: «...А из зала мне кричат:
«Давай подробности». Но, повторяю:
ни один астролог, если только он не
шарлатан, не станет выступать в роли
оракула. Он не скажет, что в такой-

то день, в такой-то час, в таком-то
месте произойдет национальный кон-
фликт. Он скажет, что в такой-то пе-
риод возможна напряженность в сфе-
ре социальных отношений.

— Уж коли мы заговорили о конф-
ликтах и напряженности, то как отно-
сятся астрологи к росту жестокости
в обществе? К чему идет человече-
ство? К взаимному уничтожению или к
любви? К жестокости или к добру?
Тем более, что нас на земле стано-
вится все больше и больше.

— Я могу ответить совершенно оп-
ределенно: человечество в целом идет
к любви, к миру. Вспомните хотя бы
средние века, времена инквизиции. В
горящие костры бросали живых де-
тей. Сегодня подобное проявление
жестокости невозможно. Я согласен:
в каких-то точках планеты, среди
групп людей и отдельных индивиду-
мов проявление жестокости присут-
ствует. Но в целом... Мы, астрологи,
считаем, что потребуется примерно
две тысячи лет, чтобы на земле воца-
рились мир, покой и дружелюбие,
чтобы человечество поднялось на дру-
гой уровень культуры.

— Интересно, что думают по это-
му поводу экстрасенсы, ясновидящие?
Кстати, какая разница между ас-
трологией и этими способностями чело-
века?

— А вы сами и ответили на этот
вопрос. Экстрасенсами и ясновидя-
щими рождаются. Это именно спо-
собность. Астрология же — еще раз
подчеркиваю — точная наука. Ас-
трологом может стать почти каждый че-
ловек. Но для этого надо примерно
5 лет серьезно учиться. У нас в стра-
не, кстати, существует Академия ас-
трологии, где на трех курсах обучаю-
тся тысяча человек очно и десять ты-
сяч заочно. Это самое большое учеб-
ное заведение астрологического про-
филя в мире.

— Это ж надо, сколько будет ас-
трологов!

— Представьте, этого числа недос-
точно. По нашим подсчетам, России
сегодня требуется 30 тысяч астроло-
гов.

— Зачем?

— А все за тем же, о чем мы с ва-
ми говорили. Это консультации отно-
сительно зачатия, рекомендации по
стилю жизни. Людей интересует мас-
са вопросов относительно самих себя.
Как им жить? От каких-то напастей
страховаться? К какой профессии
стремиться? Ну, и так далее, и тому
подобное.

— Господи, да вы же, астрологи,
сидите на золотом дне. Достаточно
только открыть платную консульта-
цию.

— Таковые уже существуют. И оче-
реди в них до марта месяца.

— Дайте хоть адресочек.

— Могу дать лишь телефон в Мос-
кве — 310-43-82.

— Наш разговор с Михаилом Бо-
рисовичем Левиным подходит к кон-

ц. Я, разумеется, его расспрашивал как самый обыкновенный обыватель, который хотел бы рассматривать астрологию с точки зрения утилитарной пользы. Возможно, более искушенные, нежели я, читатели дожелают задать Левину свои собственные вопросы. Пишите, я попробую вернуться к теме. А пока, дабы наша беседа хотя бы в какой-то степени соответствовала тематике «ЗОЖ», я расскажу о Левине то, что узнал о нем во время визита.

Он не родился розовощеким здоровяком. Начало жизни было связано с запахами лекарств, визитами к врачам, ограничениями и предостережениями. В какой-то момент Михаил Борисович, к чему, кстати, приходят и многие наши читатели, понял, что прежде всего из круга «болячек» он должен попробовать выбраться сам. Занялся йогой. Однажды в руки попала книжечка Юрия Сергеевича Николаева о лечебном голодании. Левина увлекли его идеи. И он проголодал 23 дня. Неизвестно, чем бы кончилась эта самостоятельность, но рядом были сведущие друзья, которые поддерживали и помогали.

«Я был как бы на взлете, — рассказывал мне Левин о своих ощущениях после выхода из голодания. — Я словно стал совсем другим человеком. И еще я понял, что не знал настоящего вкуса пищи — яблока, морковки. Как-то само собой пришло решение отказаться от мяса. С одной стороны, против него просто-напросто протестовал мой организм. С другой, меня то и дело преследовала мысль в том плане, что нельзя улучшить свое здоровье за счет чужой жизни».

Вот, собственно, и все. Мы говорили с Левиным о разных аспектах астрологии, о медитации, ясновидении, переселении души и многом другом. Я далеко не все понял так, как бы мне хотелось понять. Поэтому эта часть нашего разговора осталась за кадром. Возможно, я когда-нибудь к ней вернусь, когда почувствую, что готов это сделать.

А. КОРШУНОВ.

КАЛЕЙДОСКОП

КАКОЕ МАСЛО ЛУЧШЕ?

Врачи Калифорнийского университета в Сан-Диего вместе с итальянскими медиками убеждены, что потребление оливкового масла взамен сливочного имеет большие преимущества для здоровья.

Как сообщает «Лос-Анджелес таймс», у потреблявших пищу с относительно высоким содержанием оливкового масла имели место более низкие уровни холестерина и глюкозы в крови, а также более низкое давление крови, чем у тех, кто «сидел» на сливочном масле и маргарине.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Бабушкины рецепты



Жила-была бабушка. Она никогда не ходила к врачам и всегда лечилась сама, помня рецепты своей бабушки. А потом обнаружилось, что у бабушки есть внучка, Клара Доронина. Правда, у какой из двух бабушек сназвать уже трудно. Важно, что Клара принесла эти рецепты к нам. Началосмотрите в вестнике № 4.

Аист дитятко принес. А оно пищит, мается, что болит, и не скажет. Под матрасик ветку осиную положить, еще под изголовьем — и корешок валериановый, завернутый в марлечку. И питье из ромашки лекарственной давать по чайной ложечке 5—6 раз в день. А приготовить следующим образом: столовую ложку (неполную) ромашки залить стаканом кипятка. Ночь настоять. Процедить настой, давать теплым. Если животик пучит, — давать водичку укропную. Приготавливать таким же образом, — только вместо ромашки — укропное семя. И животик согревать компрессом из подогретой сыворотки молочной. Это предохранит и от грыжи пупочной. В молочной сыворотке много калия — питание для мышц живота.

А вот ежели грыжа пупочная, не дай-то, уже заимелась, то монетку старую медную или кругляшок меди отполированной положить как аппликацию на пупок, заклеить лейкопластырем и держать до полного исчезновения грыжи. Но во время купания снимать и вновь после купания накладывать.

При отитах в ушко вложить листок герани, предварительно вымытый и просушенный. Через 10—15 минут боль поутихнет. Герань раньше произрастала почитай на каждом полуподвальном подоконнике. Потом с вельможного пера пролетарского писателя Максима Горького она стала символом мещанства. Но, видимо, что-то да и знали бабушки, коль скоро разводили и выращивали этот «экзотический» цветок.

Если болезнь уже далеко зашла, то следует делать аппликации на больное ушко лепешечкой, приготовленной таким образом: муку пшеничную, ржаную, толокно овсяное (это без разницы) замесить на камфорном спирте. А спирт развести предварительно — одну часть спирта на две части воды. Добавить взбитое куриное яйцо, одну чайную ложку масла льняного. Сделать лепешку. В середине — отверстие для ушной раковины (чтобы она оставалась свободной), — вот и прикладывать к

больному ушку. Затем наложить компрессную (вощеную) бумагу, хорошо бы иметь кусочек невыделанной шкурки заячьей, — тогда мездрой приложить к ушку и укутать шерстяным платком. И так на всю ночь. Поняли, мамочки?..

Если корочка долго не сходит с головки, применяется масло из травы зверобоя. Собрать цветки, подсушить их, затем растереть в порошок и 100 г порошка залить литром подсолнечного или там льняного, оливкового масла. Экстрагировать 12 дней в теплом месте. После процеживания смазывать головку младенца за 8—10 часов до купания и сразу же после купания.

При потнице, крапивнице и всевозможных раздражениях кожи это средство — ну просто незаменимо. При явлениях экссудативнокатарального диатеза также надобно пользоваться этим маслом, но пищу следует готовить на воде, которая сутки настаивалась на яичной скорлупе.

Тщательно промытые (с мылом хозяйственным) куриные яички — хорошо бы с коричневой окраской — сварить. Снять скорлупу, сложить ее в трехлитровую банку, залить кипятком, настаивать, как уже сказано, сутки.

Можно пользоваться этой водой для умывания малышей, можно давать им пить эту воду и, естественно, готовить пищу на ней.

Скорлупу для этих целей собрать с 15—20 яичек.

Для общего укрепления организма хорошо бы и купать малыша в такой воде. Вот вам и хозяйственные отходы!

А, да, кстати! — картофельные очистки зря не выбрасывайте. Отварите и прогрейте свои натруженные руки, а также и ноги, настоявшиеся на работе и в очередях. Кожа рук станет мягкой и эластичной. Перестанут слоиться ногти. Подошвы ног станут мягкими, предохранитесь от трещин на пятках, от натоптышей да от подагрических явлений.

(Продолжение на 13-й стр.).

Герберт ШЕЛТОН:

НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ЖЕЛУДОК В СВАЛКУ

Очень может быть, что, читая Герберта Шелтона, вы в душе отчаянно критикуете его. Не стесняйтесь, тем более, что вполне возможно, какие-то его позиции, убедительные в условиях американской экономики, весьма сомнительны для нас. И тем не менее знать то, о чем пишет Шелтон, нужно. Поэтому читайте, критикуйте, но все же мотайте на ус.

ПРИНИМАТЬ ДЫНЮ ОТДЕЛЬНО

Арбуз, медовую, мускусную и прочие виды дынь нужно всегда есть отдельно.

Я не знаю физиологического обоснования этого правила. Но мы знаем, что эти продукты очень быстро разлагаются в желудке и почти обязательно вызовут расстройство, если потребляются с другими продуктами. При отдельном потреблении дыня быстро проходит через желудок и потому образует прекрасную пищу. Люди, жалующиеся, что дыни «несовместимы» с ними, увидят, что при отдельном потреблении (но не между главными приемами пищи) они будут наслаждаться дынями без всякого впоследствии дискомфорта.

Из-за того, что дыни легко разлагаются, они не сочетаются ни с какой другой пищей, за исключением, вероятно, определенных фруктов. Мы всегда питаемся дынями отдельно, и не между главными приемами пищи, а в качестве основного приема.

ПРИНИМАТЬ МОЛОКО ОТДЕЛЬНО

Молоко является естественной пищей млекопитающего молодняка. При этом каждый вид животных производит молоко, специфически и точно приспособленное к разным потребностям собственных детенышей. Правилom является то, что молодняк принимает молоко отдельно, а не в сочетании с другой пищей. М. Хастингс, как-то возразил на это, указав, что телята принимают молоко, а через несколько минут съедают траву. Но мы не должны забывать, что у телят больше количество желудков, чем у человека, и он может делать это без труда.

Молоко действует как не-проводник. Его жир препятствует выделению желудочного сока некоторое время после приема пищи. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие молока желудок не реагирует секретацией. И это мешает усвоению другой пищи, если она принимается вместе с молоком. Возможно, молоко

можно было бы потреблять с крахмалом, если бы мы принимали чистый крахмал. Но никакая крахмалистая пища не является чистым крахмалом. Прием кислых фруктов с молоком не вызывает расстройства, и очевидно, не мешает усвоению молока.

СОЧЕТАНИЯ В КИШЕЧНИКЕ

Имея некоторые знания о кишечном пищеварении, для нас наверняка представляет интерес сочетание пищи для кишечника. Иными словами, правильно скомбинированная пища должна и правильно сочетаться в процессе пищеварения на всем протяжении желудочно-кишечного тракта, и наоборот, неправильно скомбинированная пища, видимо, неправильно там и сочетается.

По словам академика Павлова, «присутствие жира в большом количестве в химусе (пищевой кашице) задерживает в его собственных интересах дальнейшее

выделение желудочного сока и тем самым мешает усвоению белковых веществ. Впоследствии сочетание жира и белковой пищи трудно усваивается». В то время «эк все процессы пищеварения в кишечнике происходят в щелочной среде и вроде кажется логичным предположение, что пищевые сочетания не имеют или имеют мало значения для кишечника, доктор Кейсон заявляет в цитированной ранее статье, что «сочетание крахмалов с белками в тонком кишечнике вызывает четкий стаз». Это означает задержанное пищеварение. Видимо, определенно гниение и брожение, которое начинается в желудке как результат неправильного сочетания пищи, будет продолжаться и в кишечнике. Хорошее слюнное и желудочное пищеварение кажется важной предпосылкой и для хорошего кишечного пищеварения.

Ниже я прилагаю таблицу в качестве руководства для сочетания пищи.

Сочетания, отмеченные как «прекрасные» (сокращенно «пр.»), допустимы при ненарушенном пищеварении.

Сочетания, отмеченные как «хорошие» («хор.»), хороши при слабом пищеварении.

Сочетания, отмеченные как «слабые» («сл.»), не следует никогда применять, пока пищеварение не достигнет наивысшего состояния.

Сочетания, отмеченные как «плохие» («пл.»), не следует применять даже при самом сильном пищеварении.

Салаты не должны содержать никакого крахмала подобно картофелю, никаких белков вроде яиц или креветок, никаких жиров типа оливкового масла или приправ с содержанием жиров и масел, никаких кислот вро-

де уксуса или лимонного сока. Нужно исключить также соль, Сахар, патока и мед были исключены из моей таблицы, поскольку они плохо сочетаются со всеми видами продуктов, и их лучше просто не потреблять.

Вторая таблица сочетания пищи предлагается потому, что она может оказаться более полезной для некоторых читателей.

При изучении обеих таблиц легко увидеть те продукты, которые сочетаются друг с другом. С учетом этих сочетаний предлагается следующая схема трехразового ежедневного питания:

Завтрак. Фрукты. Можно использовать любой фрукт по сезону. Предлагается не более трех видов фруктов в один прием. Например: виноград, спелые бананы, яблоко. Хорошо иметь один завтрак из кислых фруктов, а на следующий день — из сладких фруктов. В сезон дынь завтрак можно делать из одних дынь. В зимние месяцы свежие фрукты можно заменить сухофруктами — инжиром, финиками, изюмом, черносливом и так далее. Идеальный завтрак зимой — виноград, инжир, груши.

Обед. Овощной салат (без помидоров в этом салате), один вареный зеленый овощ и крахмальный продукт.

Ужин. Большой салат из сырых овощей (если включены орехи или деревенский сыр, могут быть использованы и помидоры), два вареных некрахмалистых овоща и белковый продукт.

Жирное мясо, кислые яблоки, бобовые, арахис, горох, злаки, хлеб с джемом, горячие пирожки, мед и сиропы особенно трудно усваиваются и часто служат источником дискомфорта и гнилостного отравления.

Многое из сказанного выше

	Белки	Крахмалы	Жиры	Молоко свежее	Молоко кислое	Некрахмалистые овощи, вареные	Салат или сырые овощи, зеленые	Фрукты кислые	Фрукты полукислые	Фрукты сладкие / сухофрукты	Дыня
Белки	пл	пл	пл	пл	пл	хор	хор	сл	пл	пл	
Крахмалы	пл	хор	хор	пл	пл	хор	хор	пл	пр	сл	
Жиры	пл	хор	хор	пр	пр	хор	хор	хор	хор	хор	пл
Молоко свежее	пл	пл	хор	—	—	сл	сл	пр	пр	пл	пл
Молоко кислое	пл	пл	хор	—	—	сл	сл	пр	пр	пр	пл
Овощи зеленые*	хор	хор	хор	сл	сл	хор	хор	сл	пр	сл	пл
Фрукты полукислые**	пл	пл	хор	пр	пр	сл	сл	хор	хор	хор	пр
Фрукты кислые	пл	пл	хор	пр	пр	пр	пр	хор	хор	хор	пр
Фрукты сладкие***	сл	сл	хор	сл	пр	сл	сл	сл	хор	хор	пр
Дыня	пл	пл	пл	пл	пл	пл	пл	пл	пр	пр	хор

известно рядовому человеку, и все это может быть известно внимательному наблюдателю. Разумный человек не отбросит с легкостью эти факты, а использует их в качестве руководства по питанию. Как говорил М. Остин: «Эпизодическая привязанность к старым пищевым сочетаниям не принесет большого вреда. Имеет значение не то, что мы делаем иногда, в конечном итоге сказывается то, что мы делаем обычным. Несомненно, долг каждого иметь мужество убеждений. Но делу не помогают неразумные адвокаты. Поэтому за столом у друзей не произносите проповеди о пищевых сочетаниях, не выбирайте пищу критически и не отказывайтесь от нее, вводя хозяев в замешательство. Ешьте то, что предлагают, и не думайте об этом, если, правда, не почувствуете недомогание или дискомфорт. Тогда перестаньте есть. Никто не должен есть, будучи нездоровым или не в духе, угождать никому не нужно».

РЕЗУЛЬТАТЫ НЕПРАВИЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ СОЧЕТАНИЙ

Длительная борьба с неусваиваемыми пищевыми смесями и ядовитыми продуктами их бактериального разложения рано или поздно ослабляет организм, ибо именно нарушение процесса питания влечет за собой огромную потерю жизненных сил и истощает физиологические резервы, которые предназначены для использования в будущем.

Что же представляют из себя те кислые отрыжки, столь часто наступающие после еды из мяса и хлеба, крахмалов и молока, фруктов и крахмалов, сахара и крахмалов и прочих комбинаций, которые мы осуждаем? Являются ли они симптомами хорошего пищеварения? Налицо желудочный дистресс (изжога), газы и отрыжки, вызывающие раздражение, поток слизи и кашель. Отрыжки часто столь кислые, что вызывают жжение в горле и носу. Позвольте этим людям правильно скомбинировать пищу, и брожение с выделением газов и отрыжки прекратятся. Врачи и те, кто подсмеивается над пищевыми сочетаниями, проявили бы больше благоразумия, если бы изучили влияние предписываемых врачами неусваиваемых пищевых смесей и перестали, исправно тратя на это время, высмеивать тех, кто старается обучать народ практике здорового питания. Пока такие врачи сидят и

смеются, мир идет вперед и уходит от них.

Врачи, фармацевты и производители патентных лекарств заняты тем, что удовлетворяют спрос на лекарства для облегчения расстройств, возникающих из-за неправильных пищевых сочетаний. Миллионы долларов ежегодно расходуются на ощелачивающие препараты, слабительные и средства от газов. Они тоннами ежегодно поглощаются американцами. Еще больше лекарств врачи прописывают для снятия дискомфорта в желудке.

Брожение и разложение в желудочно-кишечном тракте столь распространены у нашего народа, что многие физиологи и врачи стали считать нормальным желудок, похожий на выгребную яму. Брожение и разложение присутствуют в желудочно-кишечном тракте даже у тех, кто не испытывает вроде дискомфорта в желудке. Эти люди уверяют, что неправильные сочетания пищи их не беспокоят!

Одна из главных целей правильного питания — предотвратить брожение и разложение пищи. Одна из основных причин расстройства желудочно-кишечного тракта — неправильное сочетание пищи. Трудно преувеличить клиническую картину зловонного разложения, которое начинается в желудке и продолжается в кишечнике в результате неусвояемых пищевых смесей. Неужели нужно подчеркивать, что продукты бактериального разложения пищи в желудке такие же, что и от ее разложения вне организма? Гниль в желудочно-кишечном тракте столь же опасна для жизни и здоровья, что и гниль в поиле для свиней.

Проследим же, какова обычная еда в обычном доме. Она состоит из хлеба, мяса, картофеля, возможно, также супа или пирога, десерта из желе или мороженого, консервированных или тушеных фруктов, одного или нескольких зеленых овощей. Также там соусы и подливки, сахар и сливки, томатный соус, горчица, соль, перец, молоко, чай, кофе. По существу, цель такой еды состоит в том, чтобы как можно больше за один раз уместить разной пищи в желудке. Но, конечно же, ни одна пищеварительная система никогда не была рассчитана на то, чтобы усвоить подобное безбожное сочетание пищи, помоев и «облег-

(Продолжение на 10-й стр.).

Наиболее распространенные продукты	Пиллучные сочетания с:	Наихудшие сочетания с:
Фрукты (полу кислые и не кислые)	кислос молоко	кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	прочие кислые фрукты, орехи, молоко	сладости (все), крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов
Зеленые овощи	все белки, все крахмалы	молоко
Крахмалы	зеленые овощи, животные и растительные жиры	все белки, все фрукты, кислоты, сахара
Мясо (всех видов)	зеленые овощи	молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и раст. масло, сметана, сливки
Орехи (большинство видов)	зеленые овощи, кислые фрукты	молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и раст. масло, сливки, лард
Яйца	зеленые овощи	молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и раст. масло, сливки, лард
Сыр	зеленые овощи	крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты, сливки, сливочное и раст. масло, лард
Молоко	принимать отдельно или — прекрасно с кислыми фруктами	все белки, зеленые овощи, крахмалы
Жиры животные (сливочное масло, сливки, лард) и растительные	все злаковые, зеленые овощи	все белки
Дыни (всех видов)	лучше всего потреблять отдельно	все продукты
Злаковые (зерновые)	зеленые овощи	кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко
Салаты, бобовые, горох (кроме зеленых бобовых)	зеленые овощи	все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и раст. масло, сливки, лард



Час мускулов

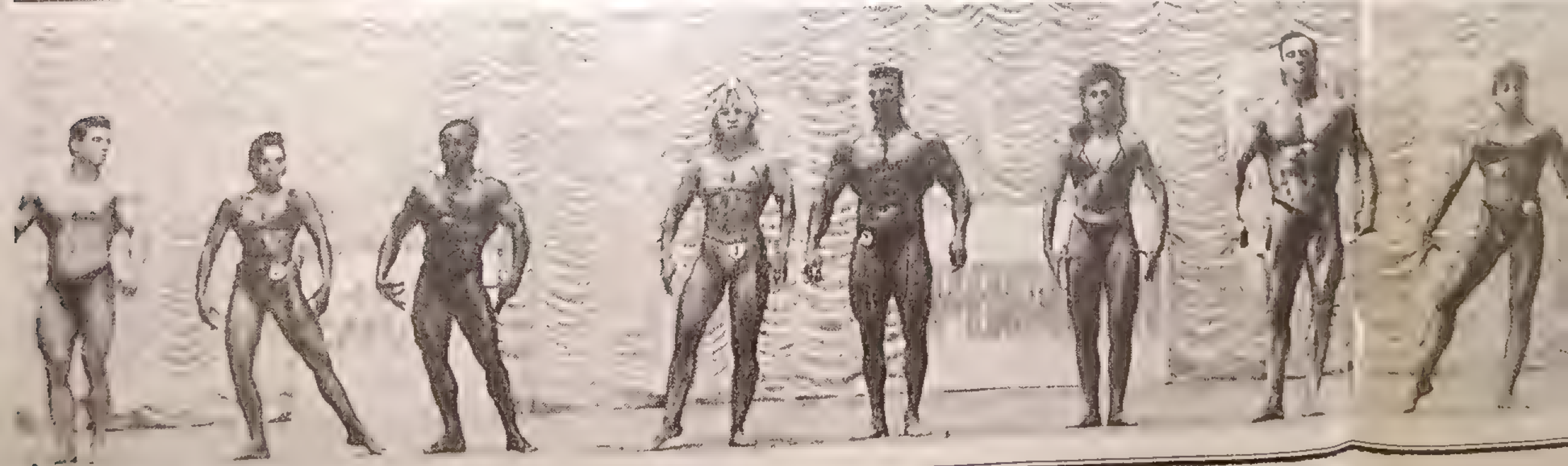
Вместительный зрительный зал Киноконцертного зала Измайлово был полон. У входа, как в старые добрые времена, молили о лишнем билетике. Самое любопытное состояло в том, ажиотаж вовсе не был связан с выступлением какой-нибудь очередной шоу-дивы. Нет, приближался час мускулистых, час конкурса культуристов, организованного «Атлетическим союзом». Мы беседуем с его председателем Владимиром Шубовым.

— Похоже к то, что конкурс получился вполне представительным...

— Безусловно. Скажем, только Россию представляли более 40 человек из 10 городов. Кроме того, приехали атлеты из Эстонии, Казахстана, Украины, Грузии, Беларуси... Выступал даже один финн.

— Я рассматриваю фотографии, которые принес в редакцию после конкурса фотокорреспондент Евгений Волков. Вот этот гигант...

— Это абсолютный победитель Олег Копылов из Липецка. Ему 27 лет. Он инструктор культуризма в одном из спортивных залов города. Сам тренируется по моим программам. Был в минувшем году 8-м на





УСКУЛИСТЫХ

то, что конкурс
не представитель-

Скажем, только
взяли более 40 че-
лов. Кроме того,
из Эстонии, Казах-
Грузии, Беларуси...
один финн.

...рижаю фотографии,
...редакцию после
...корреспондент Евге-
...от этот гигант...

любий победитель
из Милецка. Ему 27
уктр культуризма в
тивных залов города.
ся по моим програм-
ну, тем году 8-м на

конкурсе «Мистер Юниверс» в Лондоне и такое же место занял на чемпионате мира в Германии. Думаю, что на сегодняшний день он один из самых сильных культуристов России.

— Но хотелось бы не только об этом. Среди несведущих читателей — а таковых, увы, большинство — бытует мнение, будто подобное развитие мускулатуры идет не на пользу, а во вред здоровью. Говорят, да и все еще пишут о «дурных» мышцах культуристов — скорее продукта приема анаболиков, нежели силовой тренировки.

— Ну, все эти мнения — каменный век, не более того. Я дам вам мешок анаболиков. Принимайте. —

посмотрим, что получится. Кстати, многие путают анаболики с протеином. Последний вовсе не является стимулятором. Это просто концентрированный белок. Он нужен не только спортсменам, но и — американцы проводили тут очень много экспериментов — школьникам, студентам, пожилым, людям, восстанавливающим силы после болезней. Но дело в другом. Во-первых, далеко не каждый, как бы он ни тренировался, сможет стать таким, как Копылов. Нужен талант на генетическом, так сказать, уровне. Однако любой человек, в любом возрасте, взявшись за гантели и штангу, приобщается к исключительно здоровому образу жизни. Поверьте, что это так. Причем, я подчеркиваю — в любом возрасте. Вы навсегда заканчиваете с алкоголем и курением. Вы постепенно приобщаетесь к медленному оздоровительному бегу и перестаете есть все, что попало, без разбору.

— Кстати, о еде. Вы говорили о протеинах. А где их взять?

— Наш союз сегодня занимается их производством. Случается, что мы продаем до тонны белковых препаратов в день. У нас заключены контракты с некоторыми заводами страны. Мы намерены открыть сейчас и свое собственное производство. Кстати, гостем нашего конкурса был президент английской фирмы «Аллспорт» Робин Стори. В свое время он занимался культуризмом, был борцом, сейчас производит все, что необходимо для атлетической тренировки. Он рассказал любопытную историю о том, что когда-то 15-летним мальчишкой написал восторженное письмо русскому «льву» Георгу Гаккеншмидту. Он не надеялся получить ответ. Но ответ все же пришел. Это было прекрасное письмо, которое Стори хранит и по сей день. Именно оно стало для Робина толчком к началу занятий. Между прочим, когда Стори собирался в Москву, друзья абсолютно серьезно спрашивали его: «А сможешь ли ты три дня прожить на одной картошке?» Стори не испугался. Приехал на турнир и не пожалел. Те-

перь у нас очень много соци-
альных планов.

— Что ж, все верно. Дело в том, что Вейдер — президент Международной ассоциации бодибилдинга ИФББ. Наш же атлетический союз получил прописку в другой международной ассоциации — НАББА. Кстати, в мире существует еще несколько атлетических союзов. Это нисколько не мешает их членам сосуществовать. Известно, что Вейдер как культурист начинал свой путь в НАББА и только потом уже организовал свою собственную федерацию.

Так вот, в НАББА, по предложению больших эстетов англичан, помимо соревнований в спортивном культуризме, существуют еще соревнования в так называемом классе — «фигура». Руководители НАББА учли, что многих женщин отпугивает работа над развитием мускулатуры, и предложили класс «фигуры», где оценивается именно телосложение. В конце концов, бодибилдинг в чистом переводе означает — строительство тела. Разумеется, при этом женщины тоже тренируются с отягощениями, но эти тренировки не носят столь жесткого характера. В них используются меньшие веса, большее число повторений. Это скорее чисто аэробные оздоровительные занятия, нежели изнурительный труд культуристов, озабоченных ростом мышечной массы, рельефом и так далее. НАББА же таким образом сразу завоевала расположение слабого пола.

— Хорошо, если я решил стать членом атлетического союза и тем более добывать протеин, то куда обращаться?

— Пожалуйста, адрес: 125057, Москва, ул. Острякова, д. 6, строение 2. Телефон: 563-33-27.

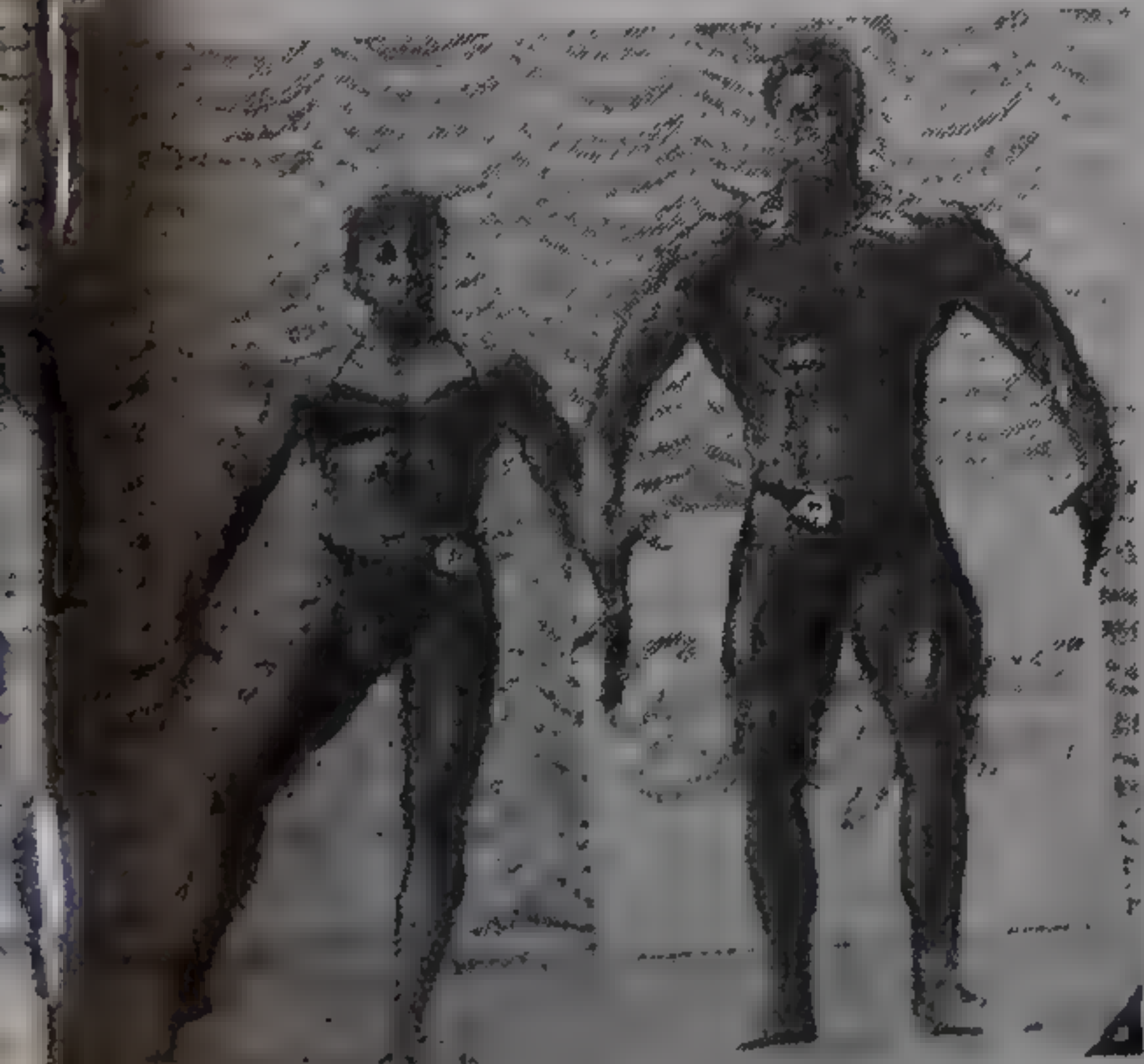
И. КОЧЕТКОВА.

Олег КОПЫЛОВ из Липецка — абсолютный победитель конкурса.

Участницы соревнований в классе «фигура». Слева - направо: Елена ИВАНОВА (Луга), Татьяна ТЫТЛА (Львов), Татьяна КОВАЛЕНКО (Минск).

На нижнем снимке: представляем пары.

Фото Евгения Волкова.



КАЛЕЙДОСКОП

ОСТОРОЖНО: АЛЮМИНИЙ!

Алюминий, который считался до недавнего времени веществом безобидным, может оказывать вредное действие. Журнал «Нью Сайск-тист» (Англия) приводит в пример случай отравления жителей маленького английского городка питьевой водой, содержащей изрядное количество алюминия. Малые дозы этого элемента обычно добавляются в воду для ее осветления, но, как видно, с алюминием переборшили.

Алюминий — это вещество, которое рассыпано повсюду, и на него, как на скрытую мину, не знаешь уж где наткнешься. Источником алюминия становятся лекарства, например, аспирин. Чай — он впитывает алюминий из почвы.

Не лучше пища — та, что готовится или держится в алюминиевой посуде. Так что, кухонной утварью из этого металла надо пользоваться поменьше.

Герберт ШЕЛТОН: НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ЖЕЛУДОК В СВАЛКУ

(Омоничанно,

Начало на 6-й стр.).

«кашущих» средств. Желудки людей, которые все это потребляют, превратились в отстойные места и мусорные свалки. Брожение и гниение там неизбежны.

Какое гниение образуется от их разложения? И представьте, что все это гниет в вашем желудочно-кишечном тракте в результате бактериального разложения. Можно ли ожидать хорошего здоровья от такого приема пищи? Можно ли после этого удивляться, что люди больны?

Все секреты желудочно-кишечного тракта — слюна, соляная кислота, желчь, соки желудочной железы и кишечника — являются антиферментативной способностью, позволяющей предотвратить микробное разложение пищи. То же самое делает желчь. Соляная кислота в желудке наряду с пепсином, трипсином поджелудочной железы и секретом кишечника обычно очень разрушительно действуют на жизнедеятельность микробов, так же быстро их переваривают, как и мясо, и хлеб. Все это противодействует и препятствует бактериальному разложению микробов неизбежно. Но подобное питание скорее отравляет, нежели насыщает организм. Американский завтрак из грейпфрута и сахара с последующим печеным яблоком, компотом и джемом и завершающим все это кофе с сахаром, съедаемый, в спешке с торопливым чтением утренней газеты, с сигаретой в конце отправляют миллионы людей к врачам различных специальностей, а многие тысячи — в преждевременную могилу.

Ортодоксальные ученые-диетологи и врачи из числа их сторонников считали, что с открытием «калорий» они нашли главный ключ, который откроет все тайны питания человека.

Та же глупая ошибка повторяется с «открытием» витаминов: прописывается односторонняя диета, и затем туда добавляется небольшое количество предполагаемых витаминных веществ с напрасной попыткой сделать эту диету правильной. Калория была фетишем. Им же стал витамин. Ортодоксальные диетологи игнорировали тот важный факт, что больной не получит из пищи калории до

тех пор, пока он ее не усвоит и не ассимилирует. Они кормили пациентов самыми нелепыми и неусвояемыми пищевыми смесями, вызывающими брожение и разложение, что полностью меняло характер пищи, а вместе с этим и ее взаимодействие с организмом и его состоянием.

Сегодняшние диетологи, сменившие калорию на витамин, делают ту же ошибку. Они кормят больных отвратительными смесями из супа, картофеля, пирогов или пудингов, консервов, мороженого, кофе или чая, а затем «балансируют» все это чайной ложкой апельсинового сока или порцией рыбьего жира.

Смеси, подобные описанным выше, вызывают разложение и образуют такие продукты, как углекислый газ, спирт, аммиак, кислоты от бактериального разложения и прочее. Чтобы нейтрализовать, изолировать и вывести эти яды, организм вынужден расходовать свои жизненно важные резервы. Подобные пищевые смеси не только не пополняют запасы калорий и витаминов в организме, но лишают его этих запасов. Ибо когда яды накапливаются в организме сверх пределов его способности к их нейтрализации и удалению, резервы расходуются для освобождения от токсинов. Единственная причина, почему огромное количество ядов, возникающих в результате разложения пищи в желудочно-кишечном тракте, не ведет к быстрой смерти человека, состоит в том, что природа снабдила нас резервами, позволяющими сопротивляться повторяющимся несчастным случаям и чрезвычайным ситуациям в нашей повседневной жизни. Эти резервы специально предназначены для того, чтобы удовлетворять потребности преклонного возраста, когда жизненные силы слабеют и самовосстановительные способности организма нарушены. Если бы резервы организма тщательно оберегались, они продлили бы нашу жизнь далеко за столетнюю отметку, да еще с юношеским энтузиазмом и энергией.

Растрата этих резервов является одной из самых распространенных несчастий современной жизни. Алкалоиды и спирты, которыми насыщен наш организм в результате разложения пищи, лишают нас резервов, сильно подрывают сопротивляемость организма и рано или поздно приводят к состоянию физиологического краха.



ПРОСИТЕ УЧИТЕЛЯ — ОН ПОМОЖЕТ

После публикации моего письма в газете «Советский спорт» 25 ноября 1992 года меня буквально засыпали вопросами и просьбами рассказать о том, как я живу по системе П. К. Иванова. На все письма ответить не в состоянии, поэтому отвечаю через наш вестник.

Прежде всего хочу сказать, что система П. К. Иванова прекрасно лечит все болезни в нашем организме. Начинать жить по «Детке» можно в любое время года, в любую погоду: в дождь, снег, мороз. Лучше всего начинать на природе, стоя босыми ногами на земле.

Так, утром, сразу же после сна выйдите на природу с ведром ледяной воды, подышите. Стоя босиком на земле, поднимите вверх руки, смотрите вверх, потяните воздух через открытый рот, до отказа, потом проглотите его и задержите дыхание, затем выдохните через рот. Это вдох жизни. Сделайте так 3 раза. Во время вдоха надо просить мысленно у Учителя здоровья себе, а также и другим людям. Затем пропойте гимн «Слава жизни» и вылейте на себя, начиная с головы, ледяную воду.

Один раз в неделю в течение от 24-х до 42-х часов надо воздерживаться от пищи и воды — это лечебное голодание. Когда мы в течение 42 часов не едим, то наш организм очищается от шлаков, погибают и сгорают больные клетки, холестерин, слизь, токсины, яды.

В первое время будет очень тяжело. Появится слабость, может начать кружиться голова. Но вы убедите себя в том, что это делается для здоро-

вья, и, стало быть, надо терпеть. Я сама повар, и мне тоже было тяжело, очень тяжело, но затем организм привык.

Я старалась больше быть на природе, загружала себя работой. Делала «вдохи», и «выдохи», обливалась водой. Когда меня сильно мучила жажда, я обращалась к Учителю с просьбой ее утолить... Приобщившись к голодным дням, я 1,5 года отказывалась готовить на свадьбах. Согласилась только тогда, когда привыкла к воздержанию. Теперь спокойно готовлю, пробую на вкус, но только языком. И все продукты для меня как бы отвращение, даже при виде деликатесов слюнки не текут.

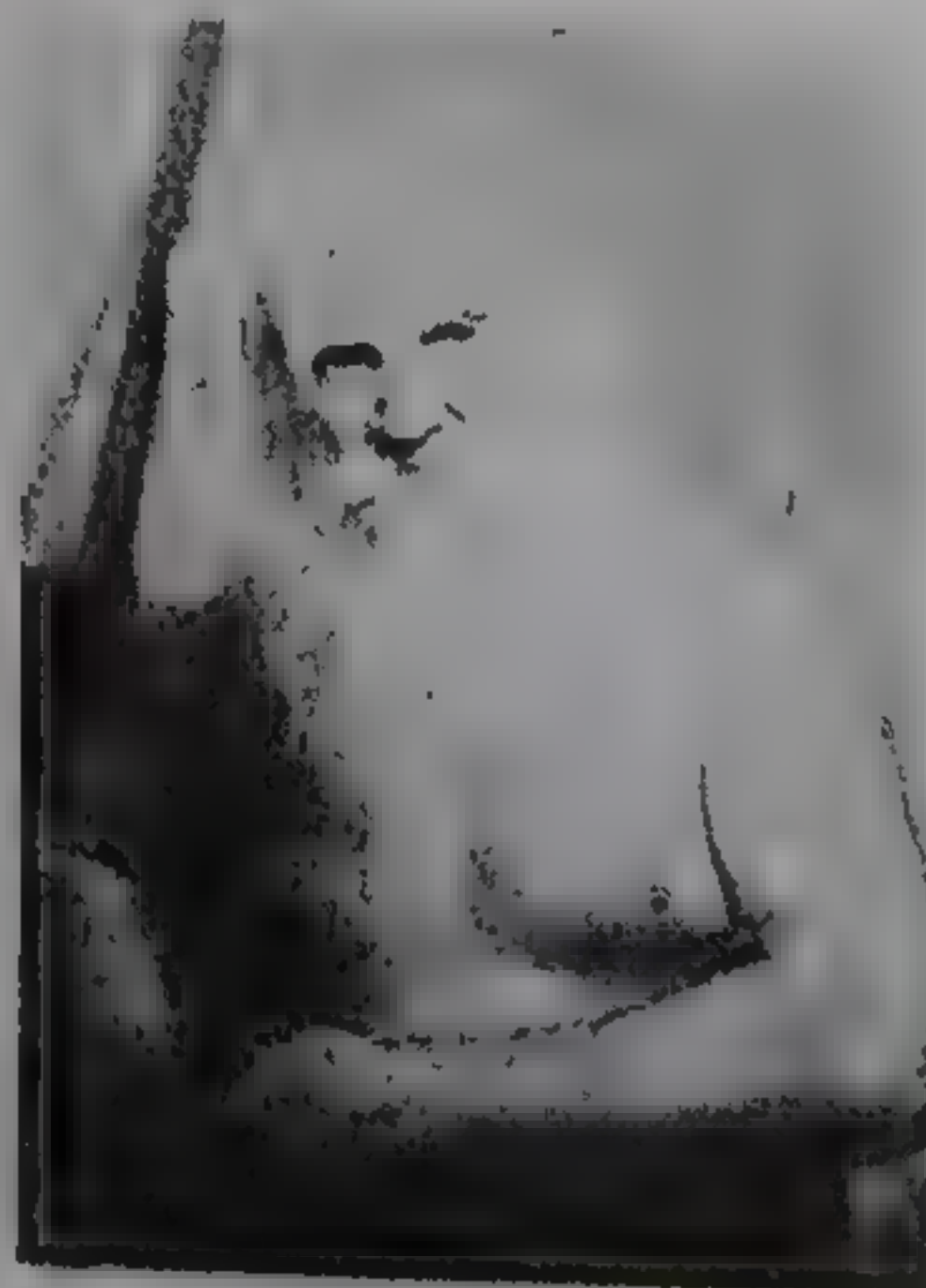
Хочу обратить внимание на обострение болезней. За время практических занятий по «Детке» могут происходить периодические обострения болезней. Ни в коем случае не бросайте занятий. Наоборот, продолжайте обливаться холодной водой до 4—5 раз в сутки, даже при температуре.

При высокой температуре (свыше 39) нужно обливаться лишь 3—4 раза в сутки, но ни в коем случае не переохлаждаться. Во время болезни очень полезно воздерживаться от пищи и воды в течение 1—2 суток для более быстрого сжигания шлаков и больных клеток. Во время болезни надо чаще ходить босиком по земле, делая «вдохи» и «выдохи», меньше лежать в постели. Лечение по системе: «голодом», «холодом» и «движением» куда полезнее, нежели охать и ахать, лежа в постели.

Постарайтесь, друзья, преодолеть страх и лень. Громадного терпения вам во всем, ради Здоровья.

Вера ГУСЕВА.

п. Вишняки,
Краснодарского края.



ЖИВИ,

«СОРАТНИК»

ПОКЛОННИКОВ
«ДЕТКИ»
СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ

Здравствуйте, дорогие «белые вороны»! С некоторым опозданием наш «Соратник» откликается на перекличку. Мы рады, что и на Камчатке есть последователи Учителя Порфирия Корнеевича Иванова!

Наш клуб «Соратник» молодой — всего несколько месяцев назад, как объединились его последователи в «стакю». Почему нас объединили? У большинства возникли проблемы со здоровьем, но есть и такие, которых просто не удовлетворяет пустое существование, есть желание раскрыть способности человека в гармонии тела и души. Среди таких людей в основном любители туризма, «моржи», спортсмены.

До объединения большинство последователей Учителя занимались по «Детке» в одиночку. Многим помогли публикации 2-й страницы в «Советском спорте», заседания клуба «Белых ворон», материалы «ЗОЖа». Однако непосредственное общение единомышленников помогает лучше ответить на возникающие вопросы — вот почему мы вместе.

Заседания проводим пока раз в неделю — по воскресеньям, где обсуждаем труды Учителя и его последователей. На Крещение и Рождество Христово провели выход на природу с купанием в открытом водоеме. Людей не остановили ни холод, ни личная закомплексованность, ни предубеждения окружающих, ни даже позднее время. Это действительно был открытый доверительный контакт с природой, когда люди смогли освободиться от рамок обыденности и поверить в силы природы. Главное, поняли: не вредны нам и холодные качества в ней.

Разумеется, мы приветствуем выход вестника «ЗОЖ» и «БВ». С удовольствием предлагаем свои услуги в его распространении. Сделаем все, чтобы на Камчатке его читали и «мотали на ус».

Адрес: 684010, Камчатская обл., Елизово, ул. Ленина, д. 26, кв. 64. Левиному Владимиру Александровичу (тел. 6-29-09).

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

ПОПРОБУЙТЕ НЕ ВРЕДИТЬ САМОМУ СЕБЕ

Надежду Семенову знают все, кто читает выпуски «ЗОЖ» «Советского спорта». В 4-м вестнике мы рассказали о семи этапах очищения по Семеновой. Сегодня Надежда Алексеевна предлагает несколько очень полезных советов.

— Из уст апологетов здорового образа жизни мы уже слышали о так называемой «системе Семеновой». Насколько я понимаю, речь идет о тех самых семи шагах очищения организма, о которых вы рассказали в 4-м вестнике «ЗОЖ»?

— Не только. Хотя они лежат в основе этой «системы». Но не совсем правильно сказать — «моя система». Ибо я ровным счетом ничего сама не придумала. Просто я более 10 лет изучала и проверяла на себе опыт целителей, ученых, травников, врачей. Их оздоровительные концепции и лежат в основе этой, ставшей знаменитой, «системы».

— Кого конкретно вы имеете в виду?

— Уокера, Куренного, Армстронга, Азаву, Стрельникову, Шелтона, Циолковского, ученого-нейрохирурга, которого многие не знают — Валентина Феликсовича Войно-Яснецкого, и многих других.

— Вы по специальности инженер-пищевик?

— Да. Но недавно я закончила еще медучилище. Теперь одержима мечтой построить в Ростове Центр здоровья. Это стало целью жизни.

— Вы говорите, что ваша система не является изобретением. Она — лишь итог собственного многолетнего опыта борьбы за здоровье, основанного на изучении трудов и опыта других. Что дало в таком случае вам медучилище?

— Я поняла, вернее, еще раз убедилась, что человека надо изучать не с точки зрения знаний о болезни, а с точки зрения знаний о жизни.

Да, я в принципе не врач, но то, о чем рассказываю, и не требует специального медицинского образования. Нужны лишь знания о самих себе, ибо без них вы не в состоянии реализовать в полной мере свои возможности. Мы просто заблудились...

— Так попробуем выбрать-ся вместе?

— Но предупреждаю: это не быстро. Я сейчас здорова, бегаю марафоны, езжу по стране с лекциями. Чтобы добиться этого, мне понадобилось 10 лет.

— Очищение организма должно, видимо, идти параллельно с другими мерами. В частности, с определенным изменением режима питания. Каковы в питании ваши принципы?

— В питании я придерживалась рекомендаций Шелтона. Еще Гиппократ в своей книге «Гигиена» писал, что человек рождается здоровым, а все болезни приходят к нему через рот с продуктами и что прожить он может 120 — 150 лет, если будет питаться, как птичка. Знаете ведь: птица сначала червячка съест, потом зерно поклюет. И лишь свинья все сразу заглатывает.

— К сожалению, наши люди десятилетиями питаются не как птички. Перестроиться, наверное, трудно.

— Все зависит от степени готовности и любви к себе. Если в человеке заложен природный интеллект, то он справится. И потом в жизни столько интересного, кроме того, чтобы вкусно поесть.

— Уже набили оскомину публикации о том, какие продукты полезны, какие вредны. Ясно: полезны натураль-

ные, свежие простые продукты — крупы, орехи, овощи, зелень, фрукты, хлеб и другие. Вредны всякие кулинарные изыски.

— Если под словами «натуральные и простые» вы подразумеваете, скажем, сырые овощи, то я, к примеру, не поклонница сыроедения в чистом виде. Говорю как специалист-пищевик. Овощи и даже некоторые фрукты перед тем, как съесть, хорошо бы пробланшировать, то есть обдать кипятком или, положив в кастрюльку с водой, довести до кипения и тут же снять с огня. В результате такой короткой тепловой обработки они, не теряя своих качеств, приобретают необходимую для человека энергию. Кстати, понимаю, что в городских условиях это трудноосуществимо, но готовить пищу желательно на земле.

— Вы имеете в виду на костра?

— Да, именно это. Земля и огонь наполняют ее энергией, необходимой человеку, особенно человеку больному.

— Вы сказали «энергия». Что вы вкладываете в это понятие?

— Речь идет о внутренней энергии, о том, чтобы научиться использовать ее в целях достижения здоровья. Кстати, вот любопытные цифры. Если принять расход энергии в сутки за 100 процентов, то 50 процентов человек тратит на сбор информации, 40 — на обезвреживание всякой заразы, которая попадает в организм с пищей и воздухом, и лишь 10 процентов идет на работу сердца, движение и творчество. Знаете, человечество все силы тратит на поиск энергии в расщеплении атома, но главное — научиться полноценно использовать свою энергию.

— Но вернемся к проблеме питания. Как выбрать те продукты, которые необходимы нам?

— Могу посоветовать пользоваться маятником. Лично я все продукты проверяю с его помощью. Маятник изготовить очень просто. Берете веревочку или ниточку и на конец ее привязываете груз. Им может быть ракушка, кусочек дерева, камушек — что угодно. Сделали такой маятник. А дальше заложим в него информацию о себе. Это тоже просто. Женщинам нужно поддержать его, зажав в левой ладони, мужчинам — в правой. Буквально минут две, не дольше. Затем берем продукт, который собираемся съесть, и поддержим над ним маятник с «заложенной» информацией о себе. Если ма-

стали начинать двигаться по часовой стрелке, значит, данный продукт вам подходит, если как бы перемещается — не подходит. Но это не значит, что продукт плохой. Он всего лишь не годится для вас и именно в данный момент. А другой человек может его съесть.

И еще мне хотелось бы сказать вот о чем. Каждый человек рождается в среде, которая воспитывает его привычки, формирует образ жизни. Я родилась практически больной. То есть, моя предрасположенность к болезням была очевидной. Восьмой ребенок в семье. Маме — под 40. Нищета. По очереди носили валенки, фуфайки. Отец был пастухом. В семье сложилась совершенно не правильная система питания — я выросла на молоке. Это был единственный дешевый и доступный для нас продукт. Отсюда — все мои болезни. Известно, что в организме человека нет ферментов, которые бы расщепляли молоко. Поэтому сейчас я полностью от него отказалась.

— Раз уж мы заговорили о молоке, то вообще проблема молока, как мне кажется, стоит особняком. Очень много неясного, спорного. Кто-то пытается доказать, что молоко вредно, особенно для взрослого человека...

— И не только для взрослого. Молоко и молочные продукты даже для детей являются фактором, нарушающим обмен веществ.

— Тут ваши взгляды расходятся с Шелтоном. Он, как известно, относился к молоку более лояльно, рекомендуя лишь принимать его как отдельную пищу. Чем вы объясните ваше негативное отношение к этому продукту?

— Дело в том, что коровье, козье, овечье молоко относится к казеиновым сортам. Белковая группа молока содержит 75 процентов казеина.

Организм человека, когда-то вскормленный матерью, в молочном возрасте выделял сычужный казеин, который входил в состав материнского молока. Но, во-первых, казеина там в 30 раз меньше, чем в коровьем молоке, и сычуга, естественно, выделялось организмом столько же. А во-вторых, с укреплением костной системы потребность организма в казеине отпала, и сычуг постепенно исчез. Так что в зрелом возрасте человек теряет способность переваривать казеин, и тот, практически весь, проникая в кровь, разносится по органам, откладывается в суставах, меж мышцами образует

белковые отложения и опухоли, готовит нам еще множество бед.

Молоко — удивительно парадоксальный продукт, сочетающий и белки, и углеводы. Это пища бурно растущего организма. Можно сказать, цемент, без которого невозможно построить дом.

Еще в 40—50-е годы за рубежом появилось немало работ, заново осмысливающих стратегию питания. Например, можно было прочесть о вреде бульонов, о целесообразности раздельного питания, о пользе голода, об уринотерапии, о непереносимости молока взрослым организмом. Пожалуй, мы относились к этим исследованиям как к «причудам зажавшихся буржуаз». Поскольку даже собственная теория адекватного питания, разработанная академиком А. М. Уголевым, не получила практической популярности. Кто из врачей-практиков знает о ней? Кто из диетологов читал его весьма убедительные размышления о вреде молока? А в США читали и приняли к сведению. Проинформировали народ и с 1965 по 1985 год вели учет потребления молока, которое сократилось за это время на 40 процентов. Как следствие, к лучшему изменились показатели гастроэнтерологических, сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Вдвое снизилась детская смертность, возросла продолжительность жизни. За последующие два года потребление молока в США сократилось еще на 20 процентов, соответственно изменилась струк-

тура животноводства: 20 процентов скота — молочное стадо, а 80 процентов — мясные бычки для производства мяса.

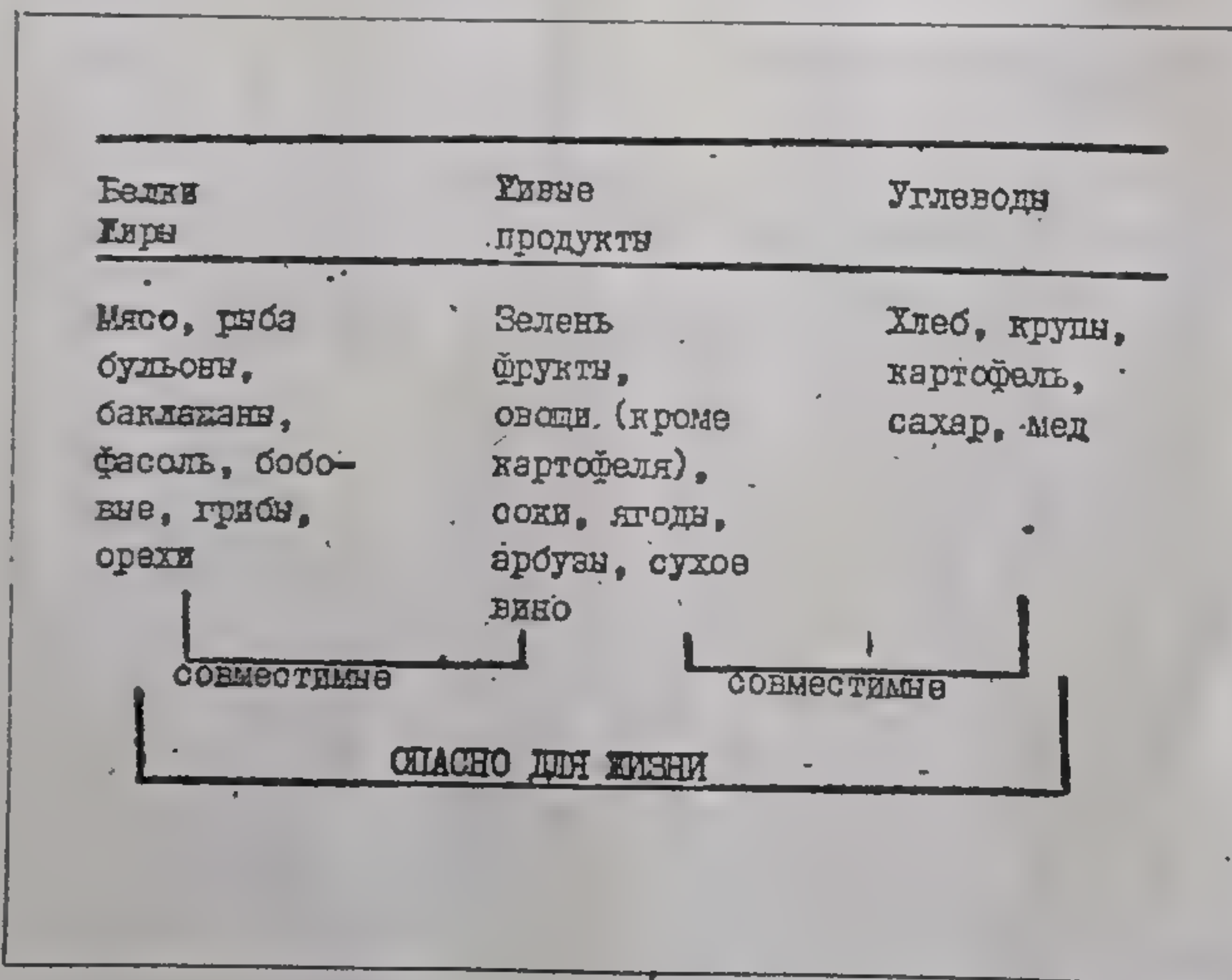
— А как нам относиться к кефиру, творогу, сырам?

— Так же, как и к молоку. Это же производные продукты молока. Кстати, почти официальные данные: в Красноярском крае 97 процентов коров заражено лейкозом, в странах нашей бывшей Прибалтики — 27 процентов. Врачи, правда, говорят, что болезнь не заразна. Да, но она несет информацию о себе и передает ее человеческому организму. Так зачем нам это нужно?

— Ну хорошо. Молоко — не единственный продукт, которым живет население. Поговорим о других. От молока и ниже с ним, положим, отказались. Что будем есть?

— Вы прямо как некоторые мои слушатели. Те часто спрашивают: «Этого нельзя, того нельзя... то несовместимо. Как питаться?».

Отвечу одной английской поговоркой: «Природа подарила людям продукты, а черт прислал кулинара, чтобы он все замешал, замесил и превратил бы пищу в мину замедленного действия». Повесьте у себя на кухне мою схему, составленную на основе теории Шелтона. Она проста донельзя. И каждый день руководствуйтесь тремя пунктами: что вы имеете (по карману и по выбору), что нужно вашему организму и как есть, чтобы себе не навредить.



— Вот мы и разложили все по полочкам. «Что имеем» — ясно. Чтобы «не навредить» — прочитаем. «Что нужно»? Тут поможет маятник...

— И еще я вас призываю к мудрости йогов. Есть у них такая тайна — определять, полезна ли эта еда или таит опасность. Проведем экспе-

римент, аккуратно записывая его данные в тетрадь.

Возьмите какой-либо наименее часто употребляемый нами продукт и тщательно разжуйте его. Конечно, лучше, если этот продукт будет сырым, и ни в коем случае его не надо жевать вместе с другим продуктом. Скажем — кусок хлеба. Или рисовую крупу... Вы разжевываете его настолько тщательно, чтобы во рту получилась совершенно однородная каша. Бывает, что в процессе жевания продукт как бы растает во рту. В таком случае можете себя поздравить: вы добились двойного эффекта, познали процесс приема пищи йогов и безошибочно определили, что этот продукт вам крайне необходим. Запишем его название в тетрадку и поставьте рядом крестик.

После тщательного разжевывания вам необходимо сделать глотательное движение. И тут вы спросите у своего организма: хочется ли проглотить или куда приятнее выплюнуть? Если проглотить — глотайте, этот продукт тоже ваш, и можете ставить крестик рядом с его названием. Но если вам противна сама мысль о том, что эту гадость надо проглотить, выплевывайте и рядом с таким продуктом поставьте знак минус.

Если вы, составив список «ваших продуктов», какое-то время будете питаться только ими, то и болезни ваши быстрее пойдут на убыль. Если делать это целеустремленно, то можно добиться разительных результатов. Однако главная ваша задача — это сохранение так называемой нейтральной среды. Вы, наверное, знаете, что в желудке может быть щелочная среда или кислотная. Однако самая здоровая среда — нейтральная. Пользуясь методом йогов, вы можете с успехом сохранять эту самую нейтральную среду.

Постоянно проверяйте, не переменялся ли ваш вкус, не захотелось ли вам съесть чего-либо иного из списка, который вы поместили знаком минус. Если это произошло, ничего страшного нет. Проведите йоговский тест, и если он даст положительные результаты, значит, теперь и эта пища вам подходит.

И. КОЧЕТКОВА.
(Продолжение беседы в следующем вестнике «ЗОЖ».)

НАЗЫВКИ РЕЦЕПТЫ

(Продолжение. Начало на 5-й стр.).

Продолжительность процедуры — 20—25 минут. После такой ванночки следует ноги промыть чистой теплой водой, а затем смазать касторовым маслом.

Кстати, о нем. А ведь его применение не сводится лишь только для общеизвестной и малоприятственной процедуры очищения организма или там, скажем, для чистки обуви. При костных мозолях, при липомах следует смазать касторовым маслом их, ни в коем случае не применяя массажа, а затем тыльной стороной (от лезвия) ножа начертать крест — первоначально провести вертикальную линию, а потом слева направо горизонтальную. Сосредоточиться и произнести про себя: «Дикое-лужное, а мне совсем ненужное! — завертись, закрутись, в темный вихрь превратись, облей людей, облей зверей, по степям прокатись и в омуты утопись».

Смешновато ль?.. Но и сами не догадаетесь, куда денется.

А вот — хотите ли секрет один, чтобы кожа лица стала чистой и надолго оставалась свежей?..

Смешать 100 г масла касторового с костным жиром телячьей голяшки (тоже 100 г), на водяной бане томить — 2,5 часа, помешивая. Снять с огня, процедить еще горячее, добавить две столовых ложки сока из травы манжетки. (Манжетка — растение чудодейное, алхимическое, потому и научное название ее — а л х е м и л и а). Так вот, средство размешать хорошенько и дать ему остыть. На ночь нанести на лицо и на шею. Утром смыть — вначале горячей водой, а закончить холодной.

Средство это биологически близко к жировым содержанием жира кожи лица и при постоянном применении (ну, вернее, — при периодическом) сохраняет лицо молодым или по крайней мере моложавым. Разумеется, это подходит не ко всякой коже, но если кожа лица с повышенным содержанием жира и подвержена закупорке сальных железок (что в этом случае вполне объяснимо), то можно порекомендовать следующее средство: 100 г натертого на терке корня шавеля конского, чайная ложка глицерина, тщательно перемешивается и наносится на лицо. Терпеть сорок минут. Немножко будет стягивать. За это время успеете отстоять воду, подкислить ее лимоном. Ополоснуть лицо и затем уже смазать кожу лица и шеи приготовленным средством, состоящим из касторового масла, костного жира и сока растения манжетки. Это средство — для юных мам и моложавых бабушек.

Вернемся к детенышам. У малыша

насморк. Забил носик. Чайную ложку меда растворяем в двух столовых ложках теплой кипяченой воды. Делаем две турундочки с этим раствором и — в носик на 20 минут. Если малыш беспокоен, тревожится, то сначала одну ноздрюшку проработать, а затем вторую. Деткам от трех лет и до 30-ти и дальше... можно размять одну дольку чеснока, залить двумя столовыми ложками теплой кипяченой воды. Настоять 40 минут в плотно закрытой баночке, затем процедить и закапывать скореехонько в нос почти одновременно в обе ноздри. Ну, немного покрутит носом, — приятно ли!.. Зато насморка словно и не бывало.

При затяжных насморках можно сшить узенький мешочек из льняной ткани, вложить туда теплую круто сваренную пшеничную кашу, наложить мешочек так, чтобы он аккуратно обнимал гайморовы пазухи. Держать до тех пор, пока сохраняется тепло.

Для предохранения от аденоидов и полипов можно сделать мазь из травы зверобоя (о методе приготовления уже говорилось ранее) и на чайную ложечку средства добавить пять капель растения чистотела. Слить в маленькую бутылочку (лучше всего — из-под пеницилина), 3—4 минуты встряхивать перед употреблением до состояния эмульсии. И закапывать в нос 3—4 раза в день по две капли в ноздрю. При гайморитах можно использовать такую мазь: чайная ложка сока из корнеплода цикламена (того, что продается в цветочных магазинах), а дальше сока лука репчатого, меда пчелиного, сока каланхоэ («китайского десанта»), сока алоэ-столетника, мази Вишневского — все по чайной ложке. Взбить до однородного состояния и, смочив в этом составе две турундочки, вложить в ноздри на полчаса. После 20 дней курации гайморовы пазухи очистятся.

Еще один рецепт: масла облепихового 30 г, соку из свежей календулы 20 г, масла какао (растопленного) 15 г, меду 10 г, прополиса 5 г (крем прополисный продается в аптеке), — все смешать хорошенько до эмульсионного состояния и вкладывать турундочки на двадцать минут.

При синуситах и ринитах, при аллергических насморках можно закладывать в нос турундочки, смоченные таким раствором: в чайных ложках цветы зверобоя, порошок листьев эвкалипта, порошок листьев шалфея и лавровишни, фиалки трехцветной, корня солодки голой, череды трехраздельной, сока чистотела. Залить стаканом кипятка. Настаивать ночь. Процедить, а затем подогреть. Употреблять 20 минут. Срок лечения двадцать дней, — но в это же время три раза в день по полстакана для детенышей и по три четверти стакана для взрослых пить настой из трав череды, цветов цикория, зверобоя и календулы (в равной пропорции). Взять растения, измельчить, перемешать; две столовые ложки залить кипятком, настаивать — обычное дело — ночь.

В доме всегда должен быть приготовлен кисель из льняного семени — полезен при запорах. Заваривать в 250 мл воды 2 столовые ложки минут. Затем отстоять, слить слизь, проследив, дабы семена не попадали; добавить сок клюквенный или брусничный ли — все в воле хорошей хозяйки. Подсластить — хорошо бы медом. Тогда и не просто полезно — лечебно, а и на вкус приятно. Подобное средство полезно как обволакивающее при любых нарушениях выделительных функций.

Ребенок требует ухода. Сам по себе на свет не появляется. Завести просто, любить — мало.

Касторовым маслом раз в месяц смазывать головку перед мытьем за сутки. Втереть масло в волосистую часть головки кончиками пальцев, надеть на ночь косыночку, лишь вечером на следующий день вымыть головку. Волосы будут блестящими и шелковистыми. Можно в домашних условиях приготовить репейное масло: 100 г корня лопуха паутинистого (корня сухого) перемолоть в кофемолке, залить 300 г рафинированного подсолнечного масла, настоять десять дней в теплом месте. Это целебное масло следует применять и при выпадении волос у взрослых, а также при сухой коже на руках у детишек, тем более — при мастопатии у мам. (Об этом в следующем вестнике).

Если малышок жалуется на боли в суставчиках, а ему к тому же поставили диагноз — ревматизм, то — наряду с надлежащими назначениями домашнего врача — следует немедленно сделать ребенку матрасик из майского сена. Мы уже и позабыли об этом старинном испытанном «средстве»...

Сшивается заурядный, черт ли еще из чего мешок, набивается «по самое горло» сеном и кладется в детскую кроватку.

Да, — здесь еще надо помнить, что ныне наши детеныши слишком подвержены так называемой сенной лихорадке. А посему, в случае подобных проявлений, майское сено следует заменить соломой овса, засушенного еще зеленым.

К сожалению, непродуманно мягкие постели с ватными или же там — и того хуже — поролоновыми матрацами приводят к сколиозам, неблагоприятно сказываются на развитии ребенка, отвратно влияют на кожный покров.

Детишкам с врожденными вывихами и подвывихами тазобедренных суставов весьма полезны матрачики, набитые травой хвоща полевого.

При судорожных явлениях и общем беспокойстве малышам надобно соорудить подушечку из шишек хмеля.

Кстати, на подобной подушечке из хмеля не вредно спать и взрослым — при явно повышенной возбудимости, нарушении сна, гипертонической болезни...

ШАГ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

Сегодня мы разучим комплекс третьей и четвертой недели занятий нашего курса. Их проводят директор Парижского института йоги Фак Бирин и Елена Федотова.



Фото 1

Фото 2

Фото 3

Фото 4

Фото 5

Почти все упражнения вам уже хорошо знакомы (см. вестники №№ 2—4). Новыми являются лишь Вирабадра-

Вирабадра на санскрите — герой.

Время: 20 сек. × 2.

Эффект расширяет груд-

вых отложений в области бедер.

4-я НЕДЕЛЯ

Упражнение № 1: Утгита

Париврита Трикона-
повернутый; трикона-
треугольник.

Время: 20 сек. × 2.

Эффект: тонизирует мышцы ног и спины, а также позвоночник; увеличивает приток крови к пояснице; укрепляет мышцы живота.

Упражнение № 3: Паршваконасана. Время 20 сек. × 2.

Упражнение № 4: Вирабадраконасана. Время 20 сек. × 2.

Упражнение № 5: Паршвоттанасана. Время: 20 сек. × 2.

Упражнение № 6: Саламба Сарвангасана 1. Время: 3 мин.

Упражнение № 7: Халасана. Время: 3 мин.

Упражнение № 8: Пашимоттанасана (со слегка раздвинутыми ногами, фото 11—13).

Пашима — запад, задняя сторона тела от головы до пяток.

Время: 1 мин.

Эффект: тонизирует внутренние органы, омолаживает



Фото 6

Фото 7



Фото 8

Фото 9

Фото 10 (вид спереди)

сана 1, Париврита Триконасана и Пашимоттанасана. Им и уделим особое внимание.

Напоминаем: белым кружком помечены позы, которые надо держать указанное время. «20 сек. × 2» означает: повторить в другую сторону и задержаться в позе по 20 секунд.

3-я НЕДЕЛЯ

Упражнение № 1: Утгита Триконасана. Время: 20 сек. × 2.

Упражнение № 2. Паршваконасана. Время 20 сек. × 2.

Упражнение № 3. Вирабадрасана 1 (фото 1—5).

ную клетку, увеличивает подвижность плечевого пояса, спины и шеи; тонизирует щиколотки и колени, способствует уменьшению жировых

Триконасана. Время 20 сек. × 2.

Упражнение № 2. Париврита Триконасана (фото 6—10).

позвоночник, улучшает пищеварение, увеличивает половую потенцию.

Упражнение № 9: Шавасана. Время: 5—8 мин.



Фото 11

Фото 12

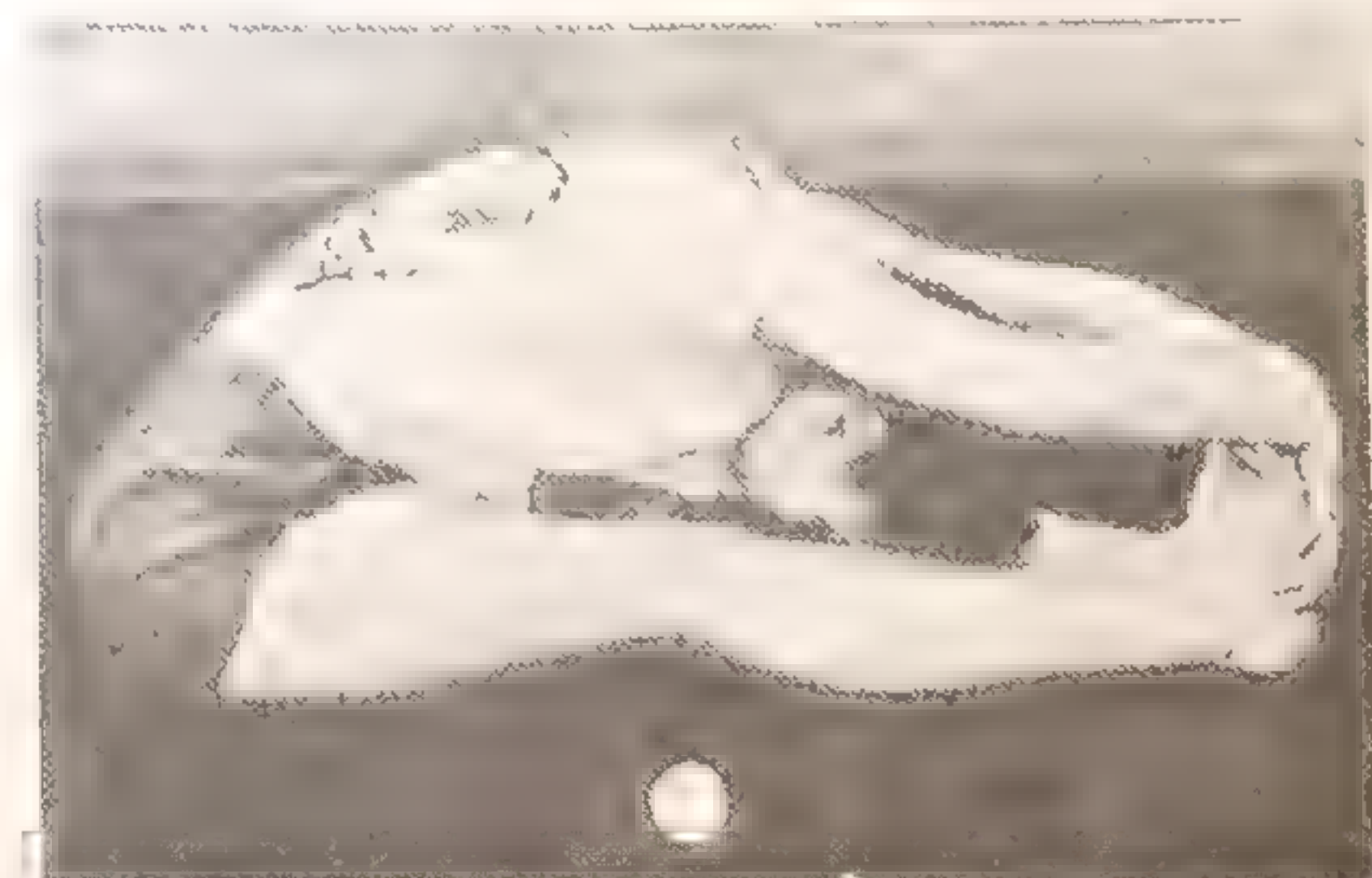


Фото 13

КАЛЕЙДОСКОП

НЕ ВСЕ СРАЗУ

Говорят, незаменимых людей нет. Достижения медицины показывают, что все меньше остается незаменимого в самом человеке. Мало того, что изношенное сердце про-

буют заменять новым, так даже кровь — на искусственную, созданную с помощью биотехнологий. Причем, как сообщает Ассошиэтед Пресс, кровезаменитель будет, возможно, даже более эффективным и надежным, чем кровь настоящая.

Правда, речь пока идет не о всем

составе живой жидкости, а только о красном пигменте крови — гемоглобине, который переносит кислород от органов дыхания к тканям и проделывает обратную дорогу, возвращая назад углекислый газ.

Ну, как говорится, не все сразу.



ОТЗОВИТЕСЬ!

Ищу одинокого человека, ведущего здоровый образ жизни, для создания пчелофермы для двоих в одной из деревень России.

Адрес: 164303, Архангельская обл., Плесецкий р-н, п. Савинск, до востребования, паспорт серии I-ИГ, № 747458.

Мне очень нравится колонка «Отзовитесь». Есть у нас еще добрые люди, с доброй душой.

Пишу впервые и очень надеюсь, что они поймут меня и отзовутся. Мне 52 года, и вот уже 5 лет я болею пнеумонией.

«Белые вороны», если знаете какие-либо народные рецепты, поделитесь со мной, помогите!

Адрес: 403075, Волгоградская обл., Иловлинский р-н, с. Александровка. Решетникову Виктору Ивановичу.

«Советский спорт» выпускаем с 1985 года. Это — любимая газета моего мужа — он страстный болельщик футбола. Я же никогда «Советский спорт» не читала. Но вот недавно эта газета открыла мне глаза. Так, на 2-й ее странице увидела письма читателей, народные рецепты, и очень заинтересовалась.

До 22 лет я была худенькой, стройной. А теперь, через четыре года, просто не узнаю себя. С каждым днем я поправляюсь, да и жизнь стала какая-то скучная и серая. Растут у меня три девочки, и я очень хочу выглядеть так же, как в 20 лет.

«Белые вороны», подскажите, как можно похудеть за 2—3 месяца, чтобы к лету выглядеть снова на 19—20 лет. Напишите, пожалуйста.

Адрес: 646160, Омская обл., п. Любино, ул. Комарова, д. 39, кв. 2. Людмиле.

Моему сыну 13 лет. У него ихтиоз — сухая, шелушащаяся кожа. Лечение у врачей пользу не приносит.

«Белые вороны», если знаете народное средство от этого заболевания, напишите.

Адрес: 623093, Свердловская обл., Н.-Сергинский р-н, п. В.-Серги, ул. Партизан, д. 1, кв. 48. Поруновой Н. В.

Убедительно прошу помочь и приобретении травы царский скипер (коровяк).

Оплату гарантирую. Адрес: 446350, Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Ком-

сомольская, д. 48, кв. 1. Чичину Анатолию Яковлевичу.

У меня диагноз: неврит слуховых нервов. Болею уже 6 лет. Хожение по врачам не дает облегчения. Решила попросить помощи у «белых ворон»; помогите в лечении недуга.

Адрес: 283650, Тернопольская обл., г. Борщев, ул. Волковская, д. 20. Присяжной Данне Васильевне.

Много лет страдаю атрофией обонятельного нерва. Обращаюсь к членам клуба «ВВ» с просьбой помочь избавиться от этого недуга.

Мне 52 года. Работаю инструктором, методистом производственной физкультуры на предприятии. Веду здоровый образ жизни, активно занимаюсь спортом. Однако от вышеуказанной болезни избавиться не смогла. Но надежд не теряю.

«Белые вороны», отзовитесь. Буду благодарна всем, кто откликнется на мою просьбу.

Адрес: 346900, Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Харьковская, д. 88/3. Полине Петровне.

Больше 6 лет у меня атеросклероз, тугоухость. Ходить не могу, кружится голова.

«Белые вороны», если знаете, подскажите, как лечить мое заболевание.

Адрес: 142511, Московская обл., г. Павлово-Посад, п. Большие Дворы, ул. Крупской, д. 10, кв. 2. Титовой Надежде Ивановне.

Спортом, вернее, физической культурой занималась только в школе. Потом пошла работать, заочно окончила финансовый институт. Вышла замуж. Родился сын. Сколько было радости. Но через год выяснилось, что ребенок страдает нейроцензорной тугоухостью 3—4-й степени. Бросила работу и стала с ним заниматься по специальной методике.

Сейчас мальчику 6 лет. Разговаривает, пишет, читает, но несмотря на многочисленные поиски излечения — болезнь остается.

Недавно в разговоре с одним спортсменом, мастером спорта по легкой атлетике выяснила, что неоценимую помощь в человеческих бедах оказывает газета «Советский спорт», организовав на своих страницах клуб «Белых ворон».

Вот пришла домой и сразу пишу вам письмо. Хочу обратиться к специалистам, врачам, простым людям. Отвечьте мне на вопрос — излечима ли эта болезнь? Если да, то подскажите способ.

Адрес: 300004, г. Тула, ул. Марата, д. 194, кв. 12. Крыгиной Наташе.

У моего мужа болезнь Паркинсона. Никакие лекарства не помогают. Состояние здоровья ухудшается.

Может, кто-то из «белых ворон» знает, как вылечить это заболевание? Помогите.

Адрес: 223460, Беларусь, Минская обл., г. п. Узда, ул. Школьная, д. 34. Былина Я. Е.

МНЕНИЕ

Не увлекайтесь аспирином

В вестнике № 1 (ноябрь 1992 г.) была опубликована небольшая информация под названием «Аспирин от инфаркта». Спустя несколько дней в редакции появился взаправдашний американец, врач по профессии, который уже много лет живет в нашей стране и у которого свой собственный взгляд на аспирин. Сегодня мы публикуем его мнение.

Свойства аспирина были известны с незапамятных времен. Точнее, не самого аспирина, а салицина, который содержится в коре ивы и некоторых других растениях. Так вот, о нем знали и в Древнем Риме. Знаком он был и американским индейцам. Индейцы приготавливали отвар коры ивы и применяли его при заболеваниях, сопровождающихся сильной лихорадкой и болями. Отвар оказывал лечебное действие. У больных понижался жар, проходили боли, связанные с простудными заболеваниями.

Ну, а в конце концов, на свет появился аспирин, ацетилсалициловая кислота — наше привычное лекарство. Оно есть, наверное, в каждой семье и применяется подчас без всяких рекомендаций врача при простуде, ревматизме и так далее.

Однако надо помнить, что аспирин при всех своих положительных качествах может иметь и негативное воздействие на организм человека. У детей, например, которые получают аспирин для понижения температуры, может появиться синдром Рейя — осложнение, которое вызывает вирусная инфекция. Осложнение это, увы, иногда имеет летальный исход.

Есть и последние работы американских ученых, в которых установлено, что аспирин угнетающе действует на центральную нервную систему. Тем не менее последние годы на Западе аспирин довольно часто применяют как профилактическое средство против инфаркта миокарда. Дело в том, что аспирин препятствует склеиванию тромбоцитов друг с другом, предотвращая тем самым появление тромбов. Однако, как ни заманчива подобная перспектива, я лично как врач, — противник этого метода. Американскими медиками установлено следующее:

- аспирин может вызвать желудочное кровотечение и способствовать кровотечению из носа;
- аспирин может спровоцировать образование язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- при приеме аспирина возможно проявление аллергических реакций;
- аспирин уничтожает витамины С и А;
- применение аспирина повышает потребность организма в кислороде;
- аспирин способствует потерям кальция и калия.

Я считаю, что лучшая профилактика инфаркта миокарда — это витамин Е. Он поддерживает нормальное состояние тромбоцитов, способствует растворению тромбов, активно участвует в кислородном обмене. В результате научных исследований установлено, что витамин Е играет одну из важнейших ролей в 18 биохимических процессах, протекающих в организме человека.

Если у вас повышается температура или появляются боли при простуде, не принимайте аспирин самостоятельно, а обратитесь к врачу. В назначении аспирина очень важен индивидуальный подход. Аспирин вовсе не безобидное лекарство, хотя многие принимают его совершенно бесконтрольно. Это может иметь плохие последствия для здоровья.

Д. К. ХАКСИ,
врач.

ТОЛЬКО У НАС

Впервые в истории «королевы спорта» общество журналистов «Атлетика» готовит к выпуску отечественный справочник-ежегодник «Легкая атлетика-92». В него будут включены следующие материалы: списки лучших легкоатлетов мира, СНГ, России (взрослых, юниоров и юношей), таблицы рекордов мира, Европы, стран СНГ, спортивные биографии олимпийских чемпионов Барселоны, технические результаты крупнейших стартов сезона 1992 года.

Объем книги — 300 страниц, предварительная стоимость, включая НДС и стоимость пересылки — 210 рублей.

Принимаются заявки от любителей «королевы спорта», от федераций легкой атлетики независимых государств, автономных республик, краев и областей.

Выйдет справочник в начале 1993 года.

Для того, чтобы его приобрести, необходимо перечислить указанную сумму на наш расчетный счет № 3467587 в Московском межрегиональном коммерческом банке МФО 211899, С-2. Копию почтового перевода или платежного требования и почтовую открытку с четко написанным адресом необходимо послать по адресу:

101031, г. Москва, Рождественский бульвар, 10/7, общество журналистов «Атлетика».

Справки по телефону 923-04-57.

ЧАСТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Дом на Украине, в Кировоградской области. Просторный и светлый, 4 комнаты, веранда, хозпостройки, большой огород, сад, погреб. Рядом река, есть школа, и магазин. Меняю на дом в Подмоскowie или близлежащих областях, но не далее 400 км от Москвы.

Звонить по тел.: 521-41-94, Игорь. С 9.00 до 18.00. Кроме субботы и воскресенья.

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

«Московский завод
деревообрабатывающих
станков и автоматических линий»

— «Станкоросс»

Малое государственное
предприятие

«Спецдревмаштехника»

предлагает к свободной
реализации

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ
ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЕ
РЕЙСМУСОВЫЕ
СТАНКИ**

У нас дается гарантия
на поставляемое
оборудование.

Для писем: 107082, Москва,
ул. Большая Почтовая, д. 36, МГП.

Телефон: 265-36-90.

Телекс: 111892 «Валик».

ОТЗОВИТЕСЬ!

Обращаюсь с большой просьбой: подскажите метод лечения язвы желудка и 12-перстной кишки. Меня беспокоит деформация луковицы 12-перстной кишки.

«Белые вороны», может вы знаете метод лечения этой болезни. Очень прошу откликнуться!

Адрес: 443114, г. Самара, ул. Г. Димитрова, д. 60, кв. 69, Ивановой Любови Дмитриевне.

Мне 38 лет, из них 10 лет болею. Диагноз: опухоль задней мозжечковой ямки, поражена вся правая сторона. Ходить сама не могу, сильно кружится голова, бывают отключения из-за недостаточного кровообращения.

«Белые вороны», если сможете, помогите моему горю.

Адрес: 320121, г. Днепропетровск, ж/м, Сокол, 1, д. 1, кор. 11, кв. 99, Зарничук Валентине Николаевне.

Мне 19 лет. Два года болею энцефаломиелиитом. Врачи, целители, травники, знахари, бабушки, дедушки, добрые люди, все, кто знает излечение от этого заболевания.

ния, откликнитесь, дайте совет.

Всем вам буду очень благодарен.

Адрес: 342010, Донецкая обл., г. Константиновка, ул. Циолковского, д. 28 «А», кв. 22, Прокопенко Л. В.

Моей дочери 14 лет. Диагноз: нейродермит. Болезнь не поддается никакому лечению и особенно обостряется весной. Сердце разрывается от жалости к ребенку и от собственной беспомощности.

«Белые вороны», может быть, кто-то из вас сможет посоветовать какие-либо рецепты или подскажет, к какому врачу можно обратиться. Напишите!

Адрес: 478210, Казахстан, Джезказганская обл., г. Приозерск, ул. Ульяновская, д. 13/2, кв. 6, Федыне Валентине Васильевне.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

МАРТ 1993 г.

№ 6

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Это кайф, когда ты ощущаешь свое тело.
- Этот необычный англичанин Питер Дедман.
- Шелтон, Семенова и другие.

КС 50153

час в некотором ро-
аздник. Второй за
а недолгого сущест-
ия вестника «ЗОЖ»,
ый состоялся в но-
1992 года, когда
увидел первый наш
ик. Сегодня знаме-
ьное событие вдвой-
ю-первых, это шес-
вестник, то есть,
дена половина дис-
ии, а во-вторых, в
исном каталоге на
ре полугодие значит-
наш вестник.

о скрывать. Пока с
ространением изда-
есть сложности. Мы
ылаем его по почте,
азией, огромную по-
оказывают добрые
и, которые забирают
и газет и разносят
своих городах. При-
м извинения под-
инам тех регионов,
рые пока что вест-
не получили, но за-
ем все его обяза-
но получат. Будет
интереснее — про-
е все и сразу.

пока суть события
оит в том, что с 15
га вы можете подпи-
ся на нас в своих
овых отделениях. И
уже без всяких обид.
второго полугодия
ешнего года каждый,
подпишется на вест-
будет получать его,
любое подписное из-
ие, с доставкой на
и абсолютно в срок.

ЛОТТО МИЛЛИОН

Вы вкладываете рубли, мы возвращаем миллионы

билеты — вплоть до ажиотажа (сумма выигрыша I категории увеличивается за счет так называемого Джек-Пота, о чем, вероятно, известно уже всем). Пока за всю историю проведения Лотто

реализации билетов образуют выигрышный фонд. Но ведь 30 процентов перечисляются Олимпийскому комитету России! (Остальные 30 процентов используются на покрытие расходов, связанных с организацией и расширением географии лотерей). На нужды российского олимпийского движения необходимы значительные средства, прежде всего, на подготовку к зимним Олимпийским играм 1994 года.

Этот призыв, с которым компания «Олимпийская лотерея» обратилась к поклонникам Лотто «Миллион», требует некоторого пояснения. Дело в том, что начиная с 10-го тиража (он проводился 11 марта), оплата за один сыгранный вариант — шесть отмеченных чисел — поднялась с 10 до 30 рублей.

Плохо это или хорошо? Плохо потому, что инфляционный процесс, который характерен для всех сфер нашей жизни, коснулся, наконец, и Олимпийской лотереи. И от этого никуда не уйдешь. Но что делать, если сегодняшние текущие расходы уже невозможно покрыть за счет сборов — даже несмотря на все возрастающую популярность Лотто «Миллион». Никуда не уйдешь и

от того, что новая ставка 30 рублей едва ли превышает первоначальные десять рублей, которые уплачивались прошлой осенью, когда был дан старт Лотто «Миллион».

Теперь о положительной стороне этого дела. Не будем забывать, что с ростом ставок пропорционально возрастут и суммы выигрышей. Именно поэтому: «Вы вкладываете рубли — мы возвращаем миллионы». Скептики скажут, что может упасть интерес к игре. Вряд ли. Прежде всего, постоянно расширяется сеть лотерей (подробнее об этом чуть ниже). Во-вторых, замечено, что по мере увеличения суммы главного приза — за шесть угаданных чисел — растет и спрос на

«Миллион» — обладателями призов «шестерки» стали лишь трое: один человек в 1992 году и двое — в этом. Причем второй раз сумма выигрыша была рекордной — более 67 миллионов рублей! Теперь же победители за «шестерку» (при нескольких Джек-Потах) могут получить 100 и более миллионов рублей.

Пожалуй, кое-кто может сказать: «А какое, собственно, дело еженедельнику «30Ж» до Лотто «Миллион»? Конечно, сказать может, но будет не прав. Дело в том, что лотерея существует не для того, чтобы кто-то, угадав побольше чисел, побольше и получил, а компания «Олимпийская лотерея» подсчитывала бы дивиденды. Да, 40 процентов поступлений от

Но ведь не только так называемый «большой спорт» нуждается в финансовой поддержке, она будет и уже оказывается массовому спорту, физической культуре. И, конечно, людям — ветеранам отечественного спорта. Да и сама компания «Олимпийская лотерея» оказывает постоянную финансовую помощь спортивным организациям в проведении различных мероприятий. Достаточно сказать, что на массовую марафонскую гонку «Лыжня России» было выделено 3 миллиона рублей! А ведь это гонка здоровья и бодрости, участниками которой были и многие из наших читателей.

Поэтому — играйте и выигрывайте!

А. ДОБРОВ.

Учт.
стоят
подпи
вестн
ная
рубл
лей
192 р
дне.
досу

И
ам то
му и
эта с
то
случа
писат
же, н
перва
деньг
ный
зан д
стном
ните,
лось.
стоит
цию
ей об
коорд
телеф
и слу
тируе
случа
чат в
до по
вечае
его до
нестер
саться
тем, в

15
подпи
50153,
цип
подпи
тируй
своего
ханжи
раж.
чтобы
здоров
стало

Админ

Ф 107

О П И С Ь

вложения в _____

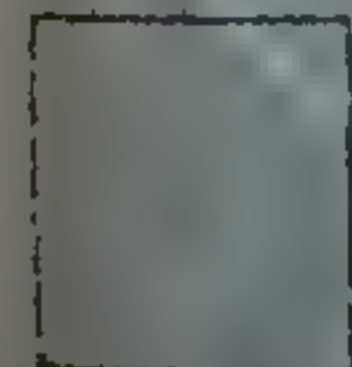
Куда _____
(место назначения)

На имя _____
(наименование получателя)

№ п. п.	Наименование предметов	Количес- тво пред- метов	Цены по руб. (р. д. к.)

Общий итог ценности _____
(цифрами)

Отправитель _____
(подпись)



Проверил _____
(подпись работника связи)

(календарный
штемпель)

Никаких гашений и поправок
не допускается.

Ф 107

О П И С Ь

(место назначения)

(наименование получателя)

Наименование предметов	Количес- тво пред- метов	Цены по руб. (р. д. к.)

ценности _____
(цифрами)

(подпись)

Проверил _____
(подпись работника связи)

Никаких гашений и поправок
не допускается.

Герберт ШЕЛТОН:

ПЕЙТЕ МАЛО, НЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТРЕБУЕТ ЖАЖДА

Сегодня снова с вами Герберт Шелтон. Не удивляйтесь, если прочитаете нечто такое, что абсолютно противоречит вашим прежним знаниям о воде и жажде. Шелтон знает, что говорит.

В понятие «напитки» мы включаем только чистую воду. Никакая другая жидкость не заслуживает этого названия. Прочие жидкости, которые тоже обычно относят к напиткам, являются питанием или ядами и должны входить в соответствующую классификационную группу.

Жажда — это потребность в воде, а не в пище или так называемых безалкогольных напитках. Фруктовые соки, молоко и прочие жидкости есть пища и должны рассматриваться как таковые.

Вода поддерживает все пищевые процессы: пищеварение, всасывание, транспортировку в организме, ассимиляцию, диассимиляцию, выведение отходов. Вода — главный регулятор температуры тела, ее роль подобна роли воды в радиаторе автомобиля.

Некоторые из наиболее важных функций воды следующие:

1. Она — существенный элемент всех тканей, клеток, жидкостей организма — крови, лимфы, секретов и так далее.
2. Она поддерживает питательные вещества в растворенном состоянии и служит агентом по транспортировке пищи в различные части тела.
3. Поддерживает в растворенном состоянии отходы и токсины и служит агентом по выведению их из организма.
4. Делает различные слизистые оболочки в организме мягкими и предотвращает износ их поверхности от трения.
5. Регулирует температуру тела.

Организм постоянно выводит воду, которая должна пополняться. Он получает много воды из пищи в виде соков. Другая часть поступает от питья воды. Значительная часть выпитой воды становится составной частью тканей, то есть «живой водой». Лучшими являются свежая дождевая вода и дистиллированная. Дистиллированная вода — не «мертвая», как неумно говорят некоторые. Чистая горная вода также прекрасный напиток.

Питьевая вода должна быть как можно чище. Жесткая вода, минеральная вода и прочие жидкости содержат много минералов и наносят вред соответственно количеству содержащихся там

минералов. Это заблуждение, будто минеральная вода целительна, оно старо и нанесло огромный вред бесчисленному количеству людей.

Одна из догм современной так называемой «науки», будто человек должен пить много воды. Людям рекомендуют ежедневно выпивать положенное количество воды независимо от качества и количества принимаемой пищи, характера окружающей среды, рода занятий и т. д. и не принимая во внимание инстинктивные потребности организма. Им советуют пить даже тогда, когда нет жажды, приучить себя выпивать по стакану воды через равные промежутки времени. Обычная рекомендация — шесть стаканов между приемами пищи. Я не верю в заведенный раз и навсегда питьевой режим, равно как и пищевой. Нет и никогда не было необходимости в определенном ежедневном количестве воды. Многие вообще годами обходятся без нее. Характерно, что догму «пить много воды» поддерживают и те, кто советует не есть до наступления истинного голода, и те, кто проповедует обжорство и потакание капризам аппетита. Но спрашивается, почему надо пить, когда нет жажды? Разве организм не знает, когда ему нужна вода?

Необходимо осознать великую важность чистой воды. Но это не значит, что мы постоянно должны вливать в желудок воду.

Человек, занятый активным физическим трудом в летнее время, нуждается в большем количестве воды, чем чиновник, сидящий в тени около вентилятора, который водит пером или управляет счетной машиной. Летом нам нужно больше воды, чем зимой; больше днем, во время работы, чем ночью, во время отдыха.

Чем больше человек ест, тем больше воды требуется. У находящегося на голодании слабая жажда. Человек, потребляющий главным образом свежие фрукты и зеленые овощи, получает из них большее количество воды в ее чистейшем виде. Такой человек меньше нуждается в воде, чем тот, чья диета в основном сухая. Если с едой принимать молоко, то это уже большая добавка жидкости.

Потребности организма в воде зави-

сят от возраста, пола, активности, времени года, климата и т. д. При данных условиях нужно определенное количество воды, и организму безразлично, из какого источника она поступает. Он прекрасно удовлетворится соками фруктов и овощей или водой в молоке. Поэтому дети, находящиеся на молочной диете, или взрослые, потребляющие много сочных овощей и выпивающие большое количество соков, не имеют вообще, или имеют очень небольшую жажду.

Д-р Лэм (Англия) считает, что человек по своей природе не пьющее животное. Д-р Элкотт и другие представители вегетарианской школы прямо доказали на экспериментах, что те, кто придерживается исключительно растительного рациона и вводит в него большой процент фруктовых соков и сочных овощей, могут поддерживать в здоровом состоянии организм и нормально питать его без употребления воды. Д-р С. Леиел (Англия) также выступала против воды.

Если оплодотворенное яйцо какого-либо животного поместить в воду и понаблюдать некоторое время, то можно увидеть, что вес яйца увеличится в тысячу раз против первоначального. Яйцо развивается, несмотря на полное отсутствие питательных элементов, и только на воде. Очевидно, что такой рост ненормален, и клетки, образуемые в подобных условиях, дефектны и слабы. Такой рост может происходить лишь в ограниченных пределах, а раздутые от жидкости клетки далеки от идеальных.

Переполненные жидкостью протоплазмы растений, погруженных в воду, ослабевают и даже убивают их. Излишек жидкости вызывает сильный водянистый рост, а длительное пребывание в воде губит растение быстрее, чем засуха. Если насильно влить в человека или животное большое количество воды, она вызовет все симптомы алкогольного опьянения. Нет никакого выигрыша от чрезмерного потребления воды когда бы то ни было. Это ведет лишь к переполнению его тканей и жидкостей в организме и к снижению активности клеток. Способность крови к абсорбции и переносу кислорода понижается, и организм ослабевает. Пота выделяется у человека тем больше, чем он больше пьет. Но чрезмерная потливость ослабляет организм. Наблюдения показывают, что страдают от жары как раз те, кто пьет воды больше других. Можно подумать, что они больше пьют, потому что жара вызывает и большую жажду. Но если тех же людей заставить пить меньше, их потливость уменьшится, этим самым убедив их в том, что чрезмерное питье и было в основном причиной большого выделения пота. Вряд ли небольшой излишек воды в какой-то отдельный момент вреден. Но я считаю, что наиболее безопасным является правило «пейте мало, не больше, чем требует жажда». Ложная жажда, вызываемая солью или другими раздражителями, не должна удовлетворяться.

Питье воды может стать привычкой так же, как и многое другое. Те, кто привык к приему большого количества воды, будут всегда испытывать «жела-

выпить еще. С другой стороны, употребление соли, специй, приправ, жирных блюд, концентрированной пищи, мяса, яиц, сыра, сахара, крахмала и других создает раздражение, которое обычно ошибочно принимается за жажду. Но вода не удовлетворит такую «жажду». Можно наполнять водой желудок каждые пять минут и все же оставаться «жаждущим». Если в этом случае воздержаться от питья, так называемая «жажда» будет удовлетворена гораздо быстрее.

Полагают, что люди обращаются к сильным напиткам потому, что простая вода не устраняет такую «жажду». Возможно, что это и правильно. Но если «жажду» выдержать, она будет удовлетворена за счет выделения нормальных секретов, и тогда почти неотступное желание воды пройдет. Если же выпить воду, секретов не выполнят этой роли, а вода, попав в желудок, просто смывает их.

Те, кто стремится выполнить работу организма за него и боится доверить ему совершить ее естественным путем, будут, конечно, возражать против использования секретов для утоления «жажды» и утверждать, будто они отберут у организма много воды. Но это возражение неправильно от начала до конца. Секреты как раз и могут удовлетворить «жажду», в то время как вода не может этого сделать. Кроме того, секретов предотвращают гниение и разложение в пищеварительном тракте, вода же способствует этим процессам. И наконец, секретов в таких случаях не растрачиваются, а реабсорбируются в организме.

Разве мы говорим обжоре: «Ешь все, к чему зовет аппетит» или сатиру и нимфоманьяку: «Наслаждайся всем, к чему побуждает желание»? Если нет, то можем ли сказать человеку с извращенной жаждой: «Пей все, что требует жажда»? Подобный совет полезен, только когда жажда нормальная.

Сколько же нужно пить? Я не знаю. Это то же самое, что ответить на вопрос, сколько надо есть, дышать, спать. Вы ответите: «Столько, сколько требует природа». Но сколько требует природа, например, воды? Как говорилось, это зависит от ряда обстоятельств и условий — количества и качества съедаемой пищи, объема и характера выполняемой работы, климата, возраста, пола и других факторов. В этом деле нельзя дать никаких твердых и скоропалительных ответов. Разумный человек и не будет пытаться это делать. Часто говорят, что наш организм требует определенного минимума воды ежедневно. Это, несомненно, правильно. Но это ни в коем случае не значит, что мы всегда должны выпивать одинаковое количество воды. Ее может оказаться и много, и мало.

Питье с едой или вскоре после нее несовместимо с хорошим пищеварением. В процессе еды в желудок направляется большое количество пищевых соков. Если принимается жидкость — вода или какая-либо другая, — эти соки разбавляются. Вода уходит из желудка за 10—15 минут и уносит с собой соки. Пища оказывается лишенной их, и пищеварение сильно затормаживается.

А за этим следуют и гниение, и брожение.

Далее, питье воды и других напитков во время еды ведет к быстрому проглатыванию пищи. Пища смывается водой вместо того, чтобы быть правильно пережеванной и пропитанной слюной. Многие части пищи — сухие и требуют значительной обработки слюной прежде, чем будут проглочены. Смыв их водой мешает завершению этой первой и необходимой стадии пищеварения. Выпейте воду до еды, и железы рта удовлетворят потребность в жидкости, выделив обильное количество пищевых соков. Питье воды с едой или сразу после нее приводит также к расширению желудка, Хроническое несваривание, гастриты, язвы, даже рак — таково логическое развитие при подобной практике питья.

За едой часто следует фиктивная жажда. Особенно если пища была соленой, жирной или острой. Такую «жажду» надо игнорировать. Если жажду, появившуюся после еды, не удовлетворяют водой, ее удовлетворяют пищевые соки, которые к тому же принесут с собой достаточное количество энзимов, способных предотвратить брожение и обеспечить правильное пищеварение. Прием жидкостей с едой или сразу после нее препятствует действию всех пищеварительных секретов и приводит к неусвоению. Можно выпить воду совершенно без опасений за 15—20 минут до еды.

Человек, потребляющий фрукты, зеленые и сочные овощи, избегающий специй и преодолевший старую привычку к питью, будет иметь мало побуждений к ней во время еды или непосредственно после нее. И пусть он не опасается вредных последствий из-за этого для своего здоровья. Можно его заверить, что от этого он будет улучшаться, и быстро. Питье с едой — вообще частая причина переизбытка, ибо вода стимулирует аппетит, а иногда даже делает его непомерным.

Дистиллированная вода — это выпаренная вода и реконденсированная охлаждением. При этом процессе минеральные вещества, растворенные в воде, остаются в осадке, и вода получается практически чистой. Путем дистилляции можно сделать практически чистой самую жесткую и грязную воду. Однако некоторые ядовитые газы, содержащиеся в воде, которая выпадает в крупных городах, не выводятся в результате дистилляции. Поэтому для этой цели лучше использовать какую-либо другую воду.

Природа занята непрерывной дистилляцией воды. Не было бы этого, и вода на земле стала бы загрязненной и зловонной, непригодной для использования. И, несмотря на это, природная вода все же более или менее нечистая, а некоторая ее часть — очень нечистая. Жесткие воды полны нерастворимых и взвешенных частиц. Поверхностные воды наполнены землянистыми и органическими веществами. Даже свежая дождевая вода содержит газы и пыль, попадающие в нее при выпадении. Дистилляция обеспечивает нас самой чистой из всех вод.

Продистиллированная и аэрированная

вода имеет вкус только что выпавшей дождевой воды. Она мягкая, ибо лишена минералов. Она содержит так мало нечистоты, что представляет собой лучшую из всех питьевых вод. Говорят, что она «неестественна». Она так же «неестественна», как и чистейшая дождевая вода. Говорят далее, что она «мертвая». Но нет такого понятия, как «живая» вода. Вся вода безжизненна. Говорят также, что организму нужны минералы, содержащиеся в воде. Он действительно нуждается в них, но, как было уже показано, в форме органических солей, которые получает из пищи.

Другой довод против дистиллированной воды: она будто бы вызывает разрушение зубов и размягчение костей. Но у этого возражения нет оснований. Наблюдения показывают, что разрушение костей очень распространено среди людей, которые постоянно пьют жесткую воду. Утверждают, что «влечение» дистиллированной воды к минералам вынуждает ее забирать минералы из пищи и поэтому организм не получает пользы из такой пищи. Но это уже извращение физиологии. Одна из функций воды в организме, как известно, взять минералы из пищи и снабдить ими клетки и ткани. И насколько же абсурдно возражение против потребления дистиллированной воды именно потому, что она выполняет эту функцию лучше, чем загрязненная вода!

Минеральная вода. «Согласно теории антинатуралистов, — пишет д-р Освальд, — инстинкты человека вступают в заговор с целью погубить его. Все, что приятно на вкус, является пагубным, и потому отвращение и полезность для здоровья оказываются синонимами. Каждому известному яду приписывают целительные свойства, а фруктам, свежему воздуху, холодной ручьевого воде — всевозможные ужасные качества.

Чтобы быть последовательными, они делают исключение для минеральных источников. Источники вод с большим содержанием железа и серы, видите ли, очень полезны для здоровья. Уединенные горные места с такими источниками становятся любимыми местами пребывания больных. Люди с больным желудком покрывают тысячи миль, чтобы попасть к источнику, который отдает запахом тухлых яиц и скипидара.

Соленые и сернистые минеральные воды действуют как очистительные потому, что организм старается быстрее избавиться от этой вредной воды. Пребывание длительное время на таком источнике приучает толстый кишечник к минеральному раздражителю, откуда хронические запоры, которые так часто наступают после возвращения домой. Понятно, ведь при отсутствии раздражения усталые органы уходят на отдых...

Вроде бы все эти методы лечения, какими бы абсурдными, фантастическими и вредными ни казались, могут привести к действительному излечению. Но рано или поздно оказывается, что, как показывает практика, все лечение «летит на воздух».

Этот странный англичанин Питер Дедман

Недавно в продаже появилась простенькая книжечка «Натуральное питание, лечение и косметика», выпущенная тиражом, увы, всего 50000 экземпляров. Автор ее — Питер Дедман. Вот что рассказывает о нем родственница, драматург, переводчик и редактор книги Мария Арбатова.

Питер Дедман мечтал о том дне, когда книга попадет в руки русского читателя. Его мама родилась в Москве, на Малой Бронной. В четыре года она покинула Россию с эмиграцией первой волны. В Англии Питера называют «вегетарианским Споком», однако его советы касаются в равной мере людей всех возрастов. Он учит не только тому, как правильно готовить пищу, лечиться без помощи химии и гормонов, делать великолепной внешность, не прибегая к услугам косметичек и биокремов, и даже готовить домашнее вино и пиво. Он учит правильному отношению к законам природы и самим себе, на которых распространяются эти законы.

Пнина и Рональд Дедманы часто рассказывали мне о том, каким трудным и своевольным ребенком был их сын Питер. Будучи очень способным учеником, он прогуливал почти все занятия; сочиняя прелестные стихи, имел плохие отметки по литературе; интересовался оздоровительными методиками Востока, но покурировал марихуану.

Родители с ужасом ждали выпускных экзаменов. А выпускные экзамены в Англии — это одновременно и вступительные во все университеты, кроме Оксфорда и Кембриджа. Все были глубоко потрясены, когда оценки Питера оказались чуть ли не лучшими во всем Лондоне. Его могли зачислить по результатам экзаменов даже в вождельные для сердца любого молодого европейца

Оксфорда и Кембридж, но Питер предпочел более современный университетский стиль и поехал в Брайтон.

Поступив на факультет американской литературы, Питер начал посещать все лекции, кроме необходимых ему по программе. Прошло некоторое время, и его с английским достоинством попросили из университета, что он с английским достоинством и выполнил. Сын Рональда Дедмана, о политических взглядах которого взахлеб писали лондонские газеты, внук профессора Айзерштадта, одного из авторов конституции Израиля, Питер Дедман стал хиппи. Родители были в ужасе, они исчерпали все педагогические приемы и уповали только на Господа.

Случилось так, что в это время в Лондоне был Эдвард Радзинский. Пнина долго жаловалась ему на свое горе, и Радзинский заинтересовался юношей. Он нашел время прийти в гости на улицу Прайори Клоуз в уютный дом Дедманов, поговорил с Питером целый вечер и резюмировал: «У вас очень талантливый сын, но он должен делать все по-своему. Оставьте английское колониальное воспитание, дайте ему полную свободу, и, поверьте мне, он добьется огромных успехов».

Доверившись Эдварду Радзинскому, родители дали Питеру полную свободу. Он вернулся в Брайтон и решил открыть в университете ресторан здоровой пищи. При мысли, что сын будет «хо-

дить с подносом», родители снова пришли в ужас и, конечно, не дали ни цента на это предприятие. Питер с друзьями засучили рукава и сами отремонтировали и отделали помещение. Отремонтировав зал, Питер сшил подушки (денег на мебель тоже не было) и посадил на эти подушки посетителей. Успех был колоссальный. Вся брайтонская интеллигенция села на полу ресторана и начала есть кукурузные лепешки. Ресторан стал невероятно престижным и начал приносить серьезный доход. Тут Питеру стало скучно, и он бросил ресторан. Родилась новая идея: Питер решил открыть магазин натуральной пищи.

Конечно, никто не стал финансировать его новое чудачество. Питер нашел помещение бывшего магазина жареной рыбы, запущенное и грязное до такой степени, что только Геракл мог вернуть его к жизни. Питер с друзьями снова засучили рукава и взяли в руки цемент и белила. Они обшили магазин деревом, устали его цветами и травами, раздобыли деревянные лотки и бочки для продуктов и начали торговать экологически чистыми продуктами. В первую очередь магазин сделал огромные скидки для пенсионеров, которые в Англии, так же, как и у нас (и тут не надо обольщаться), питаются очень плохо. Пенсионеры стали привлекать для помощи в магазине, вокруг него образовалось что-то вроде клуба для пожилых людей. Питер выпускал раз в неделю для своих покупателей газету о натуральном питании со статьями врачей и рецептами блюд. Прошло немного времени, и перед открытием магазина у его дверей начала выстраиваться

огромная очередь, нетипичная для утренней Англии. Дела пошли великолепно, магазин начал приносить огромный доход. Но Питеру снова стало скучно. Он оставил магазин и решил обучаться иглотерапии. В Китае. Вернувшись в Брайтон, Питер начал принимать больных в верхнем этаже магазина натуральных продуктов.

Сегодня Питер Дедман популярен в Англии не только как иглотерапевт-виртуоз. Он регулярно читает курс лекций по иглотерапии и натуральному питанию, берет огромные гонорары с богатых людей и бесплатно лечит бедных. Его книга «Натуральное питание» есть в каждом английском доме, лучший издатели Лондона Хочинсон держит монополию на ее продажу во всех цивилизованных странах. Журнал «Китайская медицина», издаваемый Питером, считается лучшим медицинским журналом на английском языке в Европе. Сейчас Питер пишет книгу об иглотерапии и работает в новой, очень красивой клинике.

Дочери Питера Сюзи и Наташа весь год ходят по дому босиком, их комната, да, по-моему, и весь пятиэтажный дом, почти не отапливается, но никто не болеет. В кухне стоит крестьянская печь, на которой готовятся все те блюда, которые Питер описал в этой книге. В доме в принципе не готовят мяса, кажется, даже кошки стали вегетарианками. Родители, наконец, успокоились и теперь тайком пытаются подкормить внучек мясом и сладостями, однако на страже стоит жена Питера — красавица Джин, преподаватель йоги, сестра звезды Голливуда Стефани Битчем.

(Окончание на 7-й стр.).



Бабушкины рецепты

Клара Доронина продолжает раскрывать секреты своей бабушки, которые достались ей от ее бабушки...



При мастопатии — на ночь накладывать лист лопуха; можно несколько листов сразу (дабы за ночь не высохли от жару), а днем смазывать соски (да и грудь) вышесказанным средством.

Целебственно сказывается в данном случае и такое средство: 100 г кашинцы из свежего корня лопуха, 100 г меда пчелиного, 100 г касторового масла с добавлением сока из двух не очень больших лимонов. Тщательно перемешать, наложить эту смесь на льняную тряпочку и приложить к груди на ночь. Утром снять и на дневное время смазать болящее место мазью апилака (покуда еще не пропала из аптеки!). И так — две недели.

Еще одно средство от мастопатии. Свежую капусту пропустить через мясорубку, добавить несколько ложек простокваши и, наложив на льняную тряпочку, прикладывать на болящее место, не давая просохнуть. Меняется по нескольку раз в сутки — до полного исчезновения боли.

А внутрь принимать настой: семена укропа (100 г), сваренные в пол-литре молока, настаивать два часа. Пить три раза в день по три четверти стакана за полчаса до приема пищи. Срок лечения — три недели.

Неплохое средство при затянувшейся маменькиной болезни: один килограмм ржаной муки, 100 г порошка из листьев мать-и-мачехи (подбела), 100 г измельченных листьев омелы (лучше всего с дуба), 50 г порошка из травы чистотела (после годичного хранения). Все это следует замесить на молочной сыворотке, сделать лепешечку и накладывать на ночь — где болит. Днем же лепешку снять (не тащить же на службу...), смазать грудь 30-процентной прополисной мазью. А приготовить ее так: 100 г сливочного масла (или же нутряного свиного жира) размешать с 30 г натертого прополиса, положить в глиняный горшочек. Поставить на газовую горелку, не забыв при этом положить вначале обыкновенный кирпич. И на этом кирпиче томить три часа, не забывая помешивать время от времени. Затем процедить, охладить и — готово.

Но возвратимся к детскому ревматизму. Свежие молодые листья березы плотным слоем укладываются на простынку льняную, затем укладыва-

ют на нее малыша и запеленывают, оставляя не укутанной лишь область сердца. Лучше всего это делать во время дневного сна — на 1,5 — 2 часа. Срок курации до двух недель.

Замечательный старинный знахарский метод лечения ревматизма: намазать все тело (кроме области сердца) скипидарной мазью, обернуть льняной простышкой, накрыть теплым одеялом и 15 минут прогревать ребенка. В случае, когда ребенок беспокоится, можно сократить до пяти минут подобную тепловую баню.

Свежую траву полыни горькой раскладывать слоями на плотной льняной простыне, скатать ее с этой травой в рулон. Два человека становятся по краям, чтобы эту простыню выжать, как выжимают обычно выстиранное белье. Простыня непременно станет зеленой от сока полыни. Смазать малыша мазью, приготовленной следующим образом: 100 г свиного вытопленного нутряного жира смешать с содержимым трех упаковок вьетнамской «Золотой звезды», состоящей из набора целебных масел. Смазывать, минуя область сердца, затем обернуть ребенка той самой «полынной простыней».

Такой же простыней, но уже без мази, можно пользоваться при ушибах, при множественных посттравматических кровоподтеках.

При ревматизме народная фитотерапия предполагает следующее средство: цветы багульника, корни малины лесной, корни и листья крапивы двудомной, корни девясила, корень дикопы (сабельника), цветы арники и бузины черной — в равных долях хорошо перемешать. Столовую ложку залить пол-литром кипятка, довести до кипения (три минуты). Настаивать ночь. Пить по чайной ложке через два часа (кроме ночного сна).

Неплохо пользоваться ваннами из настоя листьев и молодых побегов тополя черного. Собрать полведра отростков у подножия зрелого дерева тополя, залить кипятком почти вскипеть (до полного ведра) и накрыть крышкой — плотно. Настаивать ночь. После мытья сделать ванну на пять минут, не вытирая тела, укутать хорошо и уложить в постель.

Или — еще одно стариннейшее средство, передаваемое знахарями «по эстафете»: в муравьиную кучу

(красных больших муравьев лесных, поставить бутылку, на донышке которой налито на два пальца жидкого свежего меда и столовую ложку яблочного уксуса. Когда бутылка наполнится муравьями до половины (можно и чуточку побольше), закрыть ее плотно. Принести домой, залить эту бутылку разогретым до 70—80 градусов постным маслом. Поставить емкость в темное место и настаивать 12 дней. Затем, процедив состав, смазывать болящие места и укутывать шерстяным или старым пуховым платком.

Эффективны обертывания на ночь высушенной пленкой нутряного свиного жира. Такие обертывания грудной клетки следует применять в случае хронической пневмонии, а также при бронхитальной астме. При затяжных бронхитах следует обмазывать грудную клетку медом и нутряной растопленной козий жир в равных частях нанести на тело, завернуть компрессной бумагой, поверх бумаги затянуть старым пуховым платком.

При ишиасе, люмбаго, радикулитах, при всех формах ревматизма рекомендуется старинное русское деревенское средство (представьте, по Куренному!), — от изнурительных болей весьма просто избавиться, ежели во время теплого летнего дождя собирать пол-литровую банку дождевых червей, залить водкой (да можно и денатуратом, — еще лучше!), закрыть банку вощеной бумагой, плотно завязать и выставить на солнце. Помните в виду, банку не следует закрывать герметически! Держать на солнце несколько дней. Не процеживать. Затем втирать вечером перед сном.

Великолепное успокаивающее средство, которое придумали пасечники: стакан пчел заливается литром пшеничной водки, настаивается 12 дней в темном месте. Смазывать больные суставы вначале любым животным жиром, накладывается льняная тряпочка, смоченная в этой настойке, обворачивается компрессной бумагой и затем укутывается пуховым платком.

Применяется с отличным результатом и настойка корня дикопы — как внутрь по каплям, так и наружно для натираний. 200 г корня дикопы заливают литром крепкой водки. Настаивать в темном месте 18 дней. Употреблять внутрь по одной столовой ложке для взрослых и по чайной ложке для детей три раза в день за полчаса до еды. Можно приготовить и водный настой: настрогать корень в спичечный коробок, высыпать в горшочек, залить кипятком (пол-литра), довести до кипения. Кипятить на малом огне пять минут. Отстаивать ночь. Пить по 100 г для взрослых и по 50 г детям от трех лет, а малышам — по чайной ложке неполной по 3 раза в день за полчаса до еды.

У малыша расстроился желудочек. Не стоит сразу же немедленно прибегать к сильным «патентованным» средствам. Достаточно заварить одну столовую ложку корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) — залить стаканом кипятка и проварить на медленном огне десять минут, отстаивать сорок минут и затем давать по столовой ложке через каждые два часа. Можно сделать микроклизмочку из этого настоя (где-то около 100 г), предварительно процедив его через марлечку.

Очень хорошее средство при пищевых отравлениях: столовую ложку порошка из высушенной травы (желательно с цветками) цикория заварить стаканом кипятка и настоять ночь. Разделить полученный настой на 3—4 дозы и пить за полчаса до еды.

Произрастает в редколесье дивное растение любка, а еще она же ночная фиалка и даже ночная бесстыдница — за то, что начинает благоухать лишь к ночи; до того ей пахнуть не для кого, поскольку дневные насекомые с их короткими хоботками не в состоянии запылить ее. Еще более откровенно указывается на определенные свойства этого растения в народном названии, принятом в Карпатах: «сторчки» — по силе воздействия на организм — от «торчать»).

Поскольку растение принадлежит к виду орхидейных, повсеместно находящихся под строжайшей охраной науки, здесь не представляется возможным указывать способ приготовления средства для особо специфического использования.

Однако на влажных луговинах произрастает немало видов ближайших родственников любки двухлистной — орхисов-ятрышников, обладающих

сходной же силой действия. Клубни их собираются в августе — сентябре. Тщательно промыв, нанизать при помощи иголки на белую ниточку. Окунуть несколько раз в кипяток (это — чтобы клубеньки затем не прорастали). Сушить на солнце. Поскольку после сушки клубни становятся очень твердыми, то размельчать их приходится в кофемолке. Затем чайную ложку, полную с верхом, высыпать в 100 г горячего молока и настаивать минут сорок. Масса разбухнет, получится смесь вроде каши манной. Можно подсластить ее медом.

Рекомендуется детям при заболевании желудочно-кишечного тракта, при токсических диспепсиях и т. д. Три раза в день можно давать — и не только детям: замечательно действует эта «кашка» на ослабленный организм взрослых, а тем более пожилых.

Если детишку мучает понос, хорошо бы сделать клизмочку, для чего следует чайную ложку порошка из ятрышника настоять 1,5—2 часа в одном стакане кипятка.

Знаменитый украинский травознай М. А. Носаль рекомендовал при поносах (в том числе и дизентерийных) применять водную эмульсию ятрышника (внутрь и клизмы), при катаре толстого кишечника, а также при воспалении мочевого пузыря.

Кладовая народно-эмпирического врачевания хранит в себе средства подчас весьма неожиданные, зато отменно эффективные. Вот еще один пример — в развитие темы «хозяйственных отходов». Когда разделяете птицу, не следует выбрасывать пленку, содранную при вытряхивании содержимого желудочка. Надо отмыть тщательно, просушить до хруста, размолоть в порошок.

В случае, когда приболел малыш

расстройством пищеварительного тракта (особенно часто этим «занимаются» младенцы), употребляется этот поистине чудодейственный порошок, — с кончика ножа на водичку в чайной ложке несколько раз в день.

При глистных инвазиях употребляется смесь из таких растений: 1 часть травы и цветов золототысячника, 1 часть цветков бессмертника, 1 часть листовых вахты трехлистной и полчасти цветков пижмы («рябинки»), тщательно перемешать. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять ночь. Наутро покормить ребенка сладкой кашей. Через полчаса после еды приготовить ватный тампон, смоченный керосином. Ребенок не должен заранее слышать запах керосина. Позвать детеныша на кухню. Дать выпить четверть стакана настоя, подслащенного медом, и тогда дать понюхать тампон.

В полдень дать ребенку сладкий чай с печеньем, а через полчаса — четверть стакана настоя и снова дать «занюхать» тампоном. Тампон придется делать каждый раз новый.

В 14—15 часов: молочный суп сладкий, каша на молоке, сладкий пирожок, компот из чернослива. А после еды — все та же процедура.

На ужин можно сделать салат, заправленный чесноком (две дольки), или же творог с двумя дольками чеснока. Компот из ревеня. Через полчаса все та же, порядком надоевшая процедура, но — что ж поделать!.. Затем через 10—15 минут дать выпить слабительное — две капсулки касторового масла. Укладывая в постель, не забыть теплый компресс на животик. Глисты примутся выходить сразу же после первого дня курации, но помучиться придется все три дня...

Бездрожжевой хлеб (советует Питер Дедман)

(Окончание.
Начало на 5-й стр.).

Многие читатели спрашивают нас, как самим испечь пресный хлеб. Вот совет Питера Дедмана.

Смешайте муку, соль и воду, испеките это, и вы получите хлеб в его библейском варианте. Вы можете бесконечно экспериментировать и менять его вкус, меняя соотношение и количество ингредиентов. И каждый раз будете вынимать из печки как подарок свежее испеченный ароматный каравай.

Лучшая мука — это только что намолотая. Она еще хранит в себе дыхание поля и его жизненную силу. Воспользуйтесь мельницей или кофемолкой.

В свежей муке содержится то, что заменит вам дрожжи. Хлорированная вода убивает естественный

разрыхлитель муки, замените ее дистиллированной, колодезной или минеральной. Около полудня сделайте тесто из небольшого количества пшеничной муки, теплой воды и морской соли. Перемешайте его перед открытым окном или, выйдя в сад, дайте ему набрать кислорода. Затем накройте салфеткой и оставьте в теплом месте. Вечером добавьте в него муки до получения достаточной плотности теста, вымесите, положите в посуду, посыпанную мукой, и посыпьте мукой сверху. Тесто должно быть плотности мочки уха. Замешивая тесто, вы насыщаете его воздухом, делаете мягким и эластичным. Чем тщательнее вы месите, тем лучше и нежнее будет хлеб. Как только вы установите ритм замешивания, вы по-

чувствуете, как тесто оживает в ваших руках, как его аура обволакивает вас, и вспомните сказочных персонажей, вылепленных из теста. Каждой хозяйке знакомо мистическое ощущение, возникающее при вымешивании теста, когда то, что было мукой и водой, превращается в дышащее существо. Теперь оставьте его в посуде в теплом месте на всю ночь. Утром помесите немножко, вылепите пирожок. Для экономии масла смажьте противень кусочком теста, а не кисточкой. Смажьте маслом и пирожок. Выпекайте до хрустящей корочки. Спичка поможет вам определить, пропекся ли он внутри.

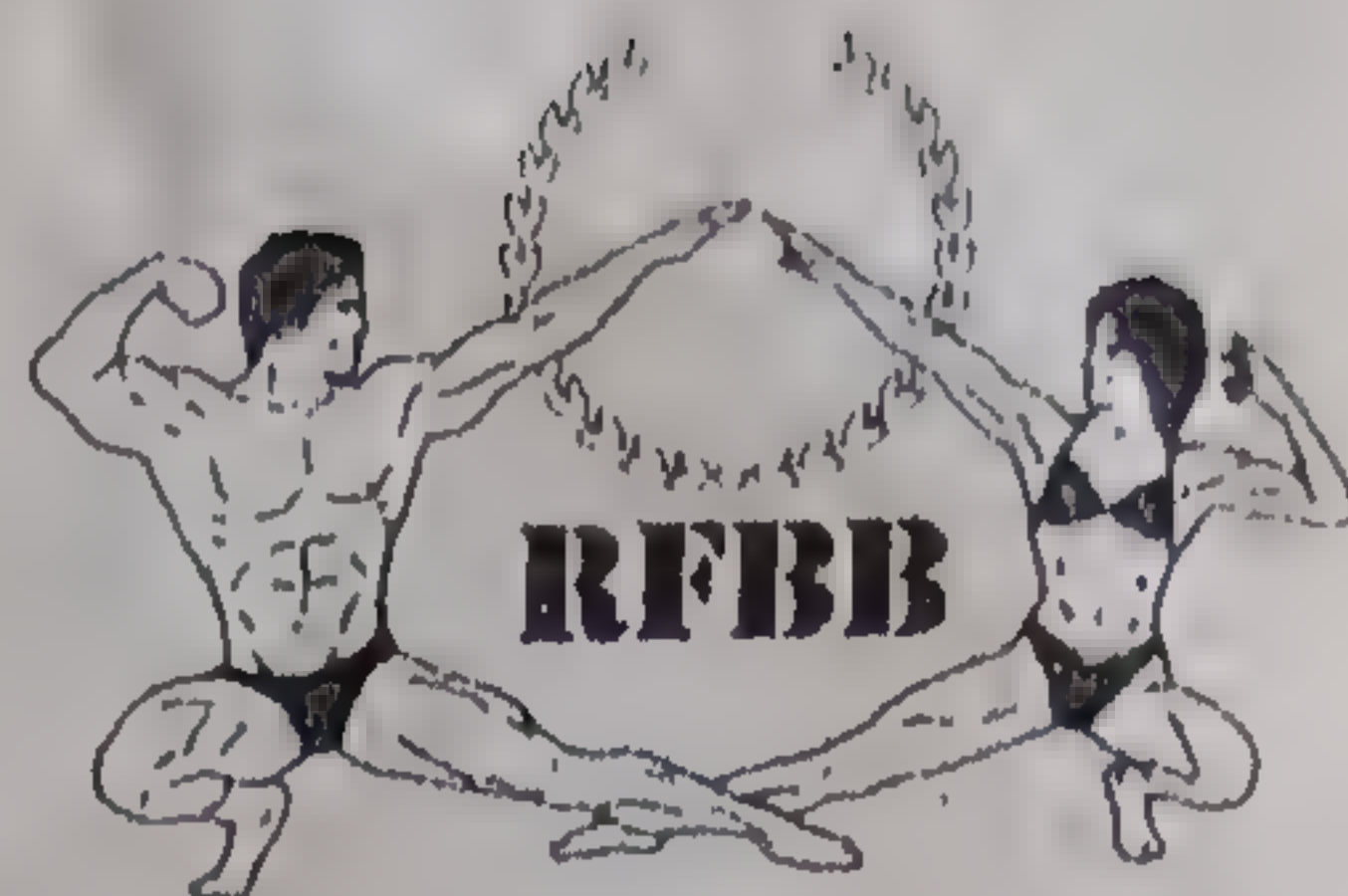
Хлеб, приготовленный таким способом, не зачерствеет в течение недели. Вам понадобится очень острый

нож, чтобы резать его тонкими ломтиками.

ВАРИАНТЫ: Вы можете добавить в тесто отваренные зерна и крупы, измельченные овощи и фрукты, очищенные семена подсолнуха, тмина, укроп, перец. Кстати, хлеб, приготовленный с добавлением зерен, усваивается лучше, чем хлеб из одной муки. Даже в английских булочных вы найдете хлеб с добавлением семечек, орехов, мака, зерен, круп, изюма. Нарезанный красиво, этот хлеб очень украшает стол. Англичанки никогда не выбрасывают хлеб. Они покупают его уже нарезанным или сразу нарезают сами, держат в морозильной камере холодильника и к столу подогревают в духовке столько ломтиков, сколько понадобится на один раз.



Имя Владимира Дубинина я услышал давным-давно. Еще когда работал в журнале «Спортивная жизнь России». Это лет 25 тому назад. В ту пору Россия впервые услышала термин «культуризм», и со страниц спортивной прессы журналисты также впервые заговорили о красоте мужского тела. Вот тогда-то в журнале была опубликована фотография Дубинина и рассказ о нем — он был лучшим из российских культуристов того времени, парнем, который «сделал» себя и вы-



ставил свое тело на обозрение, дабы показать пример другим.

Владимир ДУБИНИН:

ЧУВСТВОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО— ЭТО КАЙФ

Мы сидим с Дубининым у меня дома, на улице академика Королева. За окном глубокая ночь. Утром Владимиру улетать в США — Арнольд Шварценеггер самолично пригласил его и нескольких лучших культуристов России на второй по рейтингу после «Мистер Олимпия» турнир в рамках ИФББ — «Арнольд классик».

— Счастливый, — говорю я, — увидишь Шварценеггера, поговоришь с ним. Если сможешь, сделай для «Советского спорта» с ним интервью.

Дубинин улыбается:

— Действительно, сейчас все как-то очень просто. А раньше, много лет назад, когда я только начинал тренироваться, какая же огромная дистанция лежала между нами и американскими спортсменами.

— И ты, кстати, был, пожалуй, первым человеком, который доказал, что и в России, прости, в СССР, при тех скудных возможностях, которые имелись, при жесткой идеологии, которая довлела над всем и вся, можно было кое-что сделать и очень даже неплохо в области бодибилдинга. Как, кстати, все начиналось?

— Сейчас многие приписывают себе роль первопроход-

цев, но у истоков развития культуризма в СССР стоял знаменитый тренер — воспитатель многих великих штангистов, таких, как Федор Богдановский, Александр Первушин, — Федор Феофанович Манько. В 1947 году в горном институте в Ленинграде он организовал первую секцию культуризма.

— Подпольную, так надо понимать?

— Да нет, вполне открытую. Просто на появление этой секции никто не обратил внимания. Ну, занимаются люди с тяжестями и занимаются. А то, что было на самом деле культуризмом, называли атлетической гимнастикой.

— А как же Георгий Павлович Тэнно?

— Это было уже позже, в годы хрущевской оттепели. В журнале «Спортивная жизнь России» он сделал великое дело: назвал вещи своими именами. Термин «культуризм» обрел что-то вроде права гражданства. И соревнования из разряда полупермальных стали совершенно открытыми. Я, кстати, в 1970 году выиграл чемпионат СССР.

— А как начинал ты лично?

— Я начинал с бокса. Мне было тогда 13 лет, я мечтал

быть красивым и сильным, и пришел в секцию бокса к Вазе Вартановичу Микаэлян. Об этом человеке и по сей день я сохранил самые теплые воспоминания. Но потом Микаэлян уехал работать в Германию, и бокс постепенно стал утрачивать для меня свою прелесть, ибо я пришел в зал вовсе не для того, чтобы кvasить сверстникам носы. И тут произошел случай, который перевернул всю мою жизнь. Серебрятами — мы жили тогда на Васильевском острове — я пошел на фильм «Подвиги Геракла». Это был американский фильм, и главную роль в нем играл знаменитый культурист Стив Ривс. Его телосложение и сила потрясли меня. Первое, что я тогда сделал, — это купил гантели и начал самостоятельно заниматься. Шла весна 1963 года. Потом, помню, купил 16-килограммовую гирю. В то лето перед отъездом на дачу во дворе мы, мальчишки, — у нас был шикарный двор — устроили соревнования. Самый сильный среди нас парень — Валерка Мартынов — выжал ее 10 раз. Я что-то около того, но проиграл. Ту гирю я взял на дачу и упражнялся с ней каждый день. 1-го сентября мы снова со-



брались во дворе. Валера выжал гирю 20 раз, а я — 30. У него был красивый значок с выставки «Инрыбпром». Я этот значок выиграл.

— В 1963 году ты начал, а спустя семь лет стал чемпионом страны. Как ты тренировался? Тогда ты уже знал секреты роста мышц?

— Кое-что знал. Я стал выписывать журнал «Спортивная жизнь России» и ходил тренироваться на стадион имени Ленина, где в ту пору Манько создал центр культуризма. Но литературы, конечно, было очень мало. И совершенно темными оставались вопросы питания. Ну, а потом мы организовали свой

...и тогда
...и НИИ радиопара-
...начальники (борочно-
...участия. И прически на
...выдали химию. Когда
...женщины начинали стирать,
...пар в них проникал, было
...трудно дышать, появлялись ган-
...тели и штанги.

— Тренажеры тогда еще
не были?

— Да знаешь, тренажеры, в
принципе, блеф. Арнольд
Шварценеггер начинал с ган-
телей и штанги. Тренажеры,
да и то не всегда, нужны
лишь тогда, когда у тебя уже
есть солидные мышцы. Еще
Гаккеншмидт сказал: «Глав-
ные — грудь, спина и ноги.
Прибедай со штангой, жи-
лва и делай тяги». Этот
принцип основополагающий
для культуризма и по сей-
день. А всякие изощренные
станки... Кое-какие из них
иногда стоит применять для
специализации. Однако глав-
ным образом это просто на-
просто способ создания ком-
фортности в занятиях.

— И чего ж ты в конце
концов добился? Каковы твои
лучшие достижения?

— Объем бицепсов — 52
сантиметра, грудь — 143,
бедро — 73, талия — 86, го-
лень — 43—44.

— Сколько раз в неделю
ты тренировался?

— Три, но до полного из-
нурения. Принцип тогда был
один: «бери больше, подни-
май выше».

— А питание?

— Я уже говорил: мы име-
ли самое поверхностное о
нем представление. Мне в
какой-то мере помогла интуи-
ция. Помнится, за час-два до
тренировки я стандартно съе-
дал два сырых яйца ценой по
девять копеек каждое, сто
грамм ветчины — это еще
тридцать семь копеек, сто
грамм сыра — тридцать ко-
пеек добавь, булочка — де-
вять копеек и бутылка моло-
ка или кефира.

— Любопытно, как это с со-
временной точки зрения?

— Знаешь, почти нор-
мально. В принципе, я в ту
пору ел много мяса, много
риса на гарнир и много ово-
щей и зелени. Я не думал
о том, что питаюсь правиль-
но, просто мне это нрави-
лось.

— А как же протеин, кото-
рый сейчас широко реклами-
руется?

— Протеин, к сожалению,
многие путают с анаболика-
ми. На самом же деле это
концентрированный белковый
препарат. При современных
требованиях к мышечной мас-
се невозможно удовлетво-
рить потребность организма в
белке только за счет обыч-

ных продуктов. Их придется
сделать уры. Поэтому при-
меняют белок в том самом
концентрированном виде. Тот
же белок рекомендуют сту-
дентам и напряженные дни
сессий, спортсменам, опре-
деленного рода больным в
моменты реабилитации. Сло-
вом, протеин хорошая штука.
Но важно его качество.
У нас же сейчас протеины
бросились производить все,
кому не лень. И что там
идет под видом протеина,
иногда и сам черт не знает.
Нужен какой-то контроль.
Но у нас, сам понимаешь,
сейчас — свобода.

— А как дальше складыва-
лась твоя судьба?

— А дальше... после зло-
получной истории с выстав-
кой, на которой были пред-
ставлены работы художников-
модернистов, в том числе
скульптуры Эрнста Неизве-
стного, отделель закончи-
лась. Наступило время пои-
ска «ведьм». Искали их по-
всюду, нашли и в спорте. Ра-
зумеется, культуризм. Был
такой известный журналист,
тяжелого атлета, кстати, чемпи-
он мира, Дмитрий Иванов.
Когда-то я читал его книгу, в
которой он утверждал, что
начинал свой путь в тяжелой
атлетике с культуризма. Так
вот, именно Иванов в свое
время разразился серией ста-
тей под названием «Троян-
ский конь культуризма». Че-
го только в тех статьях не
было. И рассуждения о ду-
тых мышцах, и сомнения от-
носительно умственных спо-
собностей культуристов, и о
чуждом для мужчин самолю-
бовании, и разумеется, о тле-
творной идеологии Запада.

— Как все это коснулось
лично тебя?

— Коснулось, конечно. Мы
к тому времени оборудовали
в спортклубе «Факел» пре-
красный зал. Его у нас бы-
стренько отобрали. На рабо-
те партийные деятели стали
поглядывать на меня косо.
Нормальные-то люди, разу-
меется, посмеивались. Они
понимали, что идет мышиная
возня, что все рассказы о за-
падной идеологии — бред со-
бачий. Но кто бы в ту пору
посмел открыто воспроти-
виться? В знак творческой
глупости нам все же оста-
вили небольшую квартиру,
где мы кое-как могли трени-
роваться под видом группы
ОФП. Ну, в о соревнованиях
на долгие годы пришлось за-
быть. Хотя, скажу тебе, эда-
кие подпольные соревнова-
ния проводились. Особенно в
Эстонии.

— Вернулось все на круги
свои...

— ...11 сентября 1987 го-
да. Тогда по инициативе Ва-
лерия Тимарлакова — он ра-
ботал в Госкомспорте СССР
— в Кубинке собрали конфе-
ренцию по атлетической гим-
настике. На термине «куль-
туризм» все еще висело «та-
бу». На конференции собра-
лись представители со всех
республик. Хотели организо-
вать комиссию по атлетиче-
ской гимнастике, но я как
представитель Ленинграда
предложил все же организо-
вать федерацию. По просьбе
всех участников я поехал к
Юрию Петровичу Власову, и
он согласился ее возглавить.
Год спустя на коллегии Гос-
комспорта Власов отстоял
культуризм как направление в
нашем массовом спорте.

— Так что, собственно,
культуризм — спорт?

— Понимаю, кое-кто от-
носит культуризм к разряду
чего-то похожего на конкур-
сы женской красоты. Но я
воспринимаю культуризм
именно как спорт, и только
так. Не случайно, кстати, Ме-
ждународная федерация куль-
туризма ИФББ ставит вол-
прос о включении его в про-
грамму Олимпийских игр.
Кстати, предложение это име-
ет своих сторонников.

— Ты сказал — ИФББ. Но
есть и другие федерации.

— Но ИФББ — самая мас-
совая из них, и я думаю, что
она стоит на самых четких и
правильных позициях. Осо-
бо это касается вопроса при-
менения стероидных препа-
ратов. Есть по ряду вопро-
сов и другие расхождения.

— Федерация, президен-
том которой ты избран, вхо-
дит именно в состав ИФББ?

— Да. Мы вступили в эту
федерацию в Австралии, где
впервые участвовали в чем-
пионате мира. В феврале ны-
нешнего года в Тюмени про-
шел пленум Федерации атле-
тизма России, реорганизо-
вавший ее в Российскую фе-
дерацию бодибилдинга —
РФББ. Именно эта федера-
ция обладает исключитель-
ным правом представлять
культуристов России на всех
крупнейших соревнованиях в
рамках ИФББ.

— Но ведь в России сей-
час есть и другие образова-
ния.

— Я не имею ничего про-
тив них, но все они должны
сотрудничать с нами, прини-
мая наши «правила игры». Но
коли они хотят вести само-
стоятельную деятельность, то
лишь в рамках тех междуна-
родных союзов, в которых

они зарегистрированы. В
принципе же в этом вопросе
следует еще толком разо-
браться.

— Хорошо. Культурнизм
для России — массовое явле-
ние?

— Вне всякого сомнения.
Посмотри: в Соединенных
Штатах, например, идет не-
что вроде конкуренции меж-
ду бодибилдингом и бегом
трусой. 36 миллионов аме-
риканцев, по официальной
статистике, занимаются куль-
туризмом и 35 миллионов —
бегом. У нас в России это со-
отношение, несомненно, в
пользу культуризма. Здесь
оказывает влияние и климат,
и экономика, и социальные
аспекты. Скажем, только в
Ленинграде три года назад
было 270 клубов бодибилдин-
га. По стране их тысячи. То
есть, значительно больше, не-
жели клубов любителей бе-
га.

— Каковы планы федера-
ции на ближайшее время?

— Ну вот сейчас поездка
на «Арнольд классик». В се-
редине апреля в Будапеште
— чемпионат Европы, в нояб-
ре — чемпионат мира в Сеу-
ле. В преддверии к ним со-
ответственно Кубок России
и чемпионат России. Состо-
ится еще несколько турни-
ров, самый крупный из них
«Гран-при» Тюмень», где при-
зовой фонд 60 тысяч долла-
ров.

— И последний вопрос. Не
хочется ли иногда вспомнить
молодость и взаться за ган-
тели и штангу?

— Очень хочется, только
некогда. Дела федерации —
это не только спорт, но еще
и бизнес. Мы первая федера-
ция в России, полностью пе-
решедшая на самостоятель-
ную дотацию. Представля-
ешь, каково это в наше вре-
мя инфляции. Что же каса-
ется воспоминаний молодос-
ти, то тут я как-то несколь-
ко недель упрямо занима-
лся. Ух и разнесло же меня!
Мышечную память не про-
пьешь и не забудешь. Мыш-
цы не обращаются в жир.
Они просто «уходят», когда в
них нет нужды. Позанима-
вшись несколько недель, я в
силу обстоятельств бросил, и
костюм сразу стал мне жут-
ко велик.

А вообще заниматься —
это здорово. Шварценеггер
говорил: «Это великий
кайф. Я вешу 110 кило-
граммов. Я иду и чувствую се-
бя настоящей машиной в луч-
шем смысле этого слова. Чув-
ствовать свое тело — это
кайф».

А. КОРШУНОВ.

Элиз Миллер:

Всегда оставаться элегантной



Элиз Браунинг Миллер — преподаватель йоги из Калифорнии. Она — мужественный и жизнерадостный человек. И никогда не подумаешь, что эта женщина — инвалид с детства.

Элиз Миллер, впрочем, ее история ниже, а вначале скажем, что она учит русский, чтобы приехать к нам и лечить наших людей от сколиоза с помощью йоги.

Сегодня — некоторые практические советы из ее личного опыта

Тупая боль в спине стала уже привычной. Я не могла спокойно сидеть даже за рабочим столом. Я бежала в кухню, что-то судорожно начинала жевать, стараясь заглушить боль. Она вводила меня в глубокую депрессию... Но теперь я знаю твердо, что только йога поможет мне справиться с болью, с которой я жила почти всю жизнь...

В 1,5 года я упала с крутой лестницы, и хотя сначала врач думал, что ничего страшного — я лишь разбила нос — тем не менее с годами обнаружилось, что у меня деформированы ребра и как результат травмы — искривление позвоночника.

Что такое сколиоз? Это отклонение в развитии позвоночного столба. Сколиоз был известен еще в доисторический период и описан древними врачами. Гиппократ в IV веке до н. э. пытался лечить сколиоз при помощи специальных скоб, ибо тогда уже знали, что сколиоз не только порождает искривление позвоночного столба и вызывает смещение ребер, он также скручивает плечи и бедра, смещает центр тяжести тела. Очевидные его симптомы — чисто косметические, но сколиоз оказывает негативное влияние на сердце и легкие.

Когда мне было уже 15,

домашний врач сказал, что у меня сильный структурный правосторонний сколиоз в районе грудной клетки. Он рекомендовал мне скобы и советовал операцию вставить металлический стержень рядом с позвоночным столбом, чтобы сколиоз не развивался далее. Расстроенная, я все же посоветовалась с очень высококвалифицированным хирургом, и он сказал, что мне нужно выполнять специальные упражнения и растяжку.

Я регулярно выполняла все, когда училась еще в школе и в колледже, но стала замечать, что осанка у меня становилась все хуже и хуже, а занятия вызвали ощущения дискомфорта. Я стала сутулой. Правая часть спины особенно выдавалась вперед. Это-то и заставило меня обратиться к хатха-йоге. Когда я вытягивалась в позах йоги, нечувствительность в правой стороне

спины пропадала, и боль таяла.

Я обратилась именно к йоге Айенгара, чтобы глубже изучить ее терапевтическое воздействие. Сейчас у меня есть свои ученики, и, обучая их, я учусь сама. Я обнаружила, что хотя у каждого сколиоз развивается по-разному, существуют общие технические приемы йоги, которые могут помочь в борьбе со сколиозом всем.

Решение заниматься йогой, чтобы исправить сколиоз, влечет за собой долгосрочные жизненные обязательства. Многих людей это отпугивает, соблазняя лечь под нож хирурга. К сожалению, чаще всего результат операции — в сущности, неподвижный позвоночный столб, при этом зачастую боль остается.

Если вы вступите на путь личного совершенствования, а не операции, то он потребует от вас осведомленности. Руководство хорошего учителя очень помогает, но познание собственного тела — решающий фактор. Знаменитый гуру не исправит вам спину и в еще меньшей степени сделает это даже очень хороший хирург. Цель йоги не в том, чтобы распрямить спину. Процесс излечения — это нечто большее. Он учит нас любить, узнавать самого себя и доверять себе.

Что значит для меня йога? Перед тем, как приступить к занятиям, мое тело не знало, что такое баланс. И именно благодаря йоге я поняла: даже искривленный позвоночник не мешает мне

оставаться элегантной

Итак, прежде, чем приступить к разучиванию асан, позволю себе дать некоторые рекомендации. Обратите внимание на следующие моменты.

Стопы и ноги. Когда мы стоим или идем, очень важно, чтобы вес тела одинаково распределялся между стопами. Поэтому укрепление ног создаст хороший фундамент, на котором ваш позвоночный столб может выпрямиться, стать более свободным. Это даст возможность именно ногам, а не позвоночнику, нести на себе вес тела.

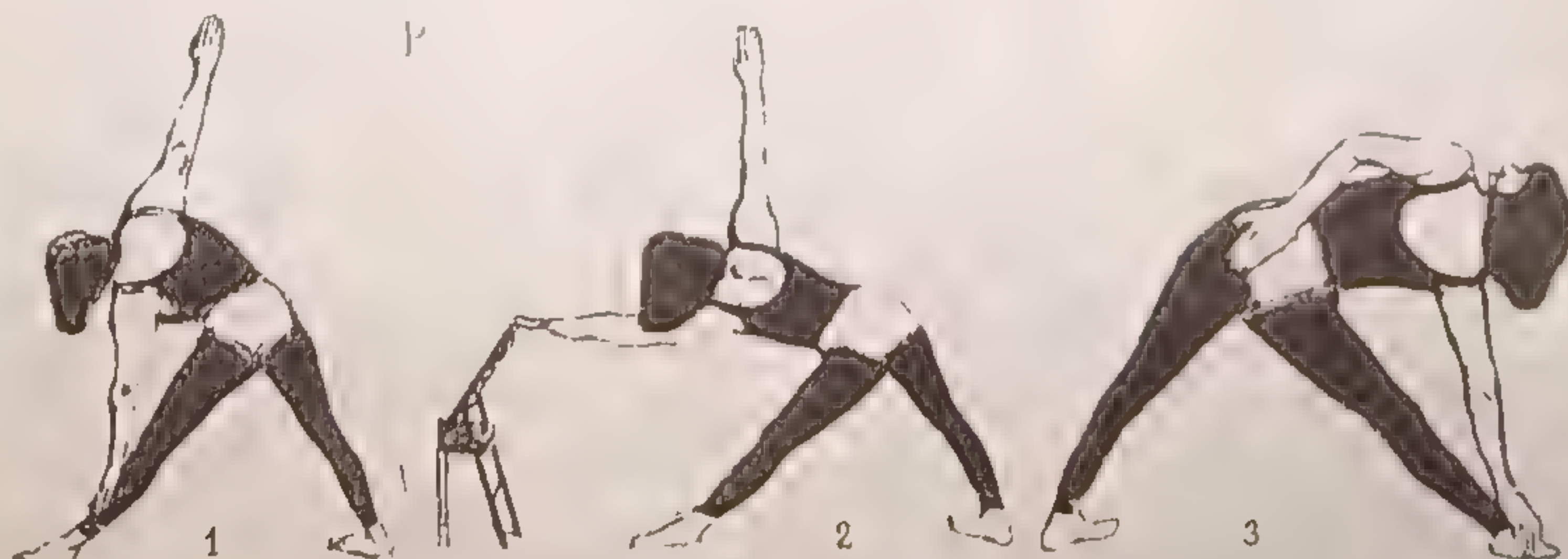
Позвоночный столб. В связи с тем, что искривление имеет место именно там, важно уделить особое внимание удлинению позвоночного столба, что позволит уменьшить S-образный изгиб.

Поясничные мышцы. Большая и малая, они имеют принципиальное значение в сгибании бедра. Эти мышцы поднимаются от подвздошной и идут вдоль колонны позвонков, а затем соединяются, чтобы влиться в меньшую мышцу бедра. Когда вы сидите, эта группа мышц балансирует торс. Когда вы стоите, она помогает удерживать центр тяжести.

Поддерживая тонус этих мышц, вы можете скорректировать «взаимоотношения» ног и тела, а также освободить от лишней нагрузки позвоночник.

Лопатки. Чтобы избежать сутулости, важно стараться всегда подавать лопатки вниз, удаляя их от ушей, и как бы вбирать в себя, втягивая к центру тела. Чтобы облегчить это движение, необходимо развить гибкость мышц вокруг них.

Дыхание — наиболее важный компонент. Обычно очень мало кислорода поступает в легкие, расположенное с вогнутой стороны искривленного позвоночного столба. Направляя вдох в сжатую грудную клетку, на этой стороне можно раз-



нить межреберные мышцы, увеличить емкость легких. Это раскрывает грудную клетку и способствует ее равномерному развитию.

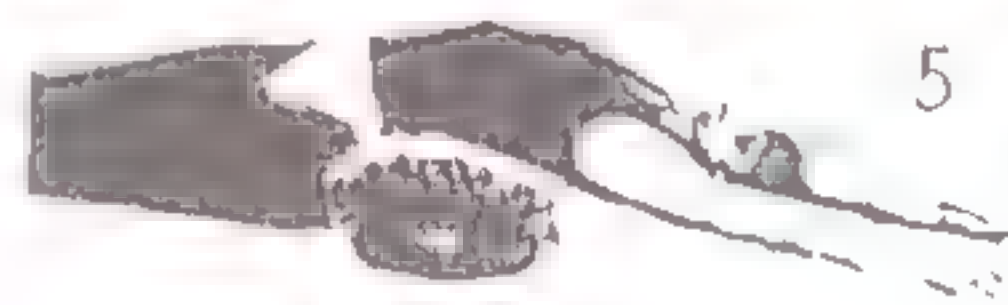
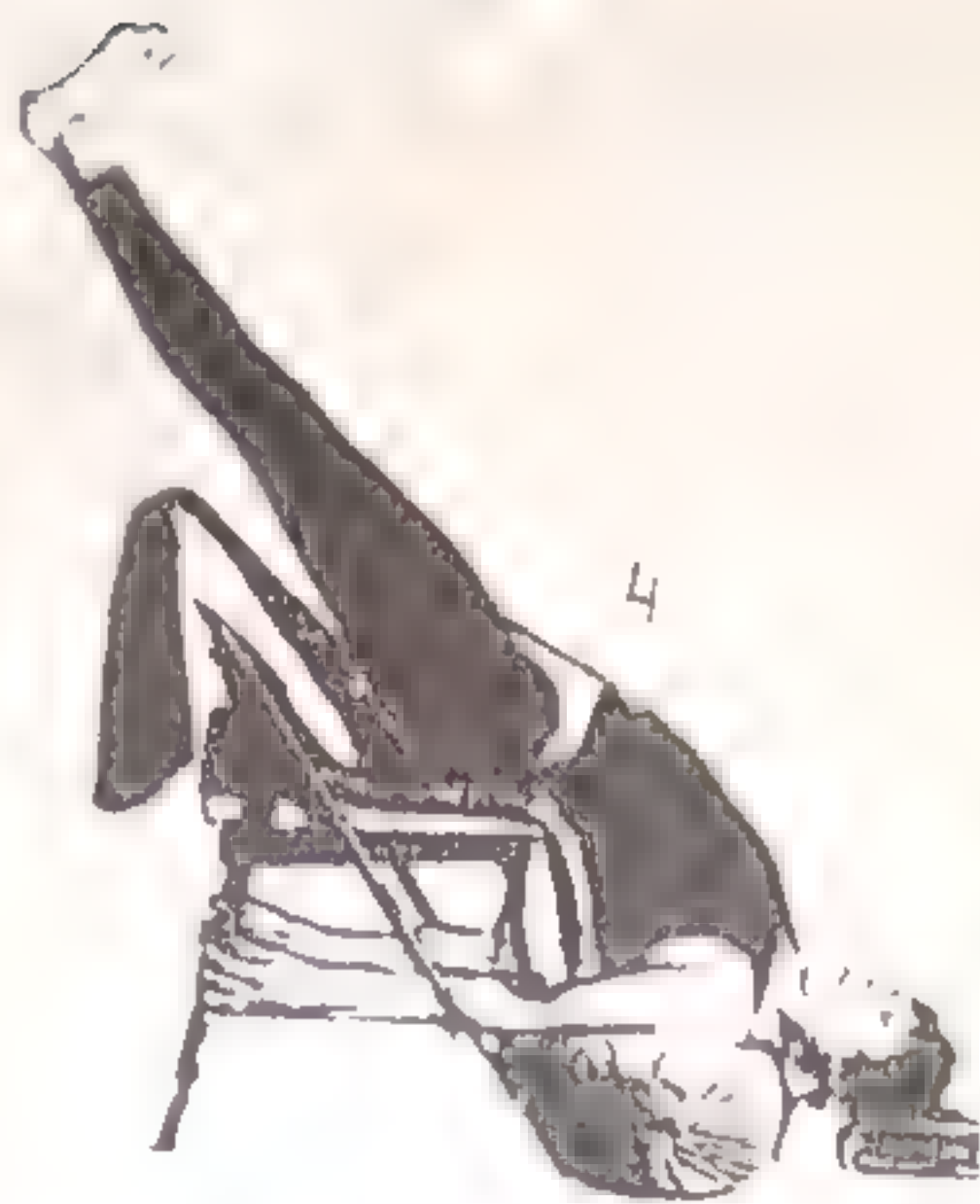
В начале наших занятий самые важные движения — на растяжение позвоночника. Они создают гармонию в позвоночнике и ребрах и снимают напряжение в мышцах спины. Поэтому, выполняя позы йоги, уделяйте особое внимание равномерному вытяжению позвоночника.

Уттхита Триконасана. Эту позу следует выполнять по-разному в правую и левую стороны. Делайте упор на таком удлинении позвоночника, при котором сжатые ребра на нижней боковой поверхности тела раскроются, а выпяченные ребра на другой стороне — втянутся.

Так, например, если у вас правосторонний сколиоз на уровне грудного отдела позвоночника, вам следует вытягиваться влево с тем, чтобы удлинить позвоночник. Расставьте ноги примерно на 120 см. Выверните левую стопу наружу на 90 градусов, а правую — внутрь на 45 градусов и вытянитесь влево, наклоняя тело от таза, вытягивая руки друг от друга.

Если вы поместите кисти левой руки на спинку стула, это поможет вам лучше раздвинуть ребра с вогнутой стороны. Опускайте ребра правой стороны внутрь, к позвоночнику, так, чтобы бока были параллельны полу. Обратите внимание на то, как опущение ребер с правой стороны раздвигает сжатые ребра на левой (рис. 1 — неправильно выполненная поза, рис. 2 — правильно). Вы можете также прижать пятку к опоре внешней стороной — это придаст позе дополнительную устойчивость, что, в свою очередь, будет способствовать более интенсивному вытяжению.

Важно также выполнить позу в противоположную сторону, с тем, чтобы уменьшить горб на спине со стороны выпуклости на позвоночнике. Поместите левую пятку внешней стороной к стене или опоре. Удлиняйте корпус от таза так же, как вы делали, наклоняясь влево. Положите кисть правой руки на ногу, а левой — на крестец. Сделайте вдох и втяните правую лопатку внутрь и вниз, отводя ухо и как бы опуская в глубь тела и раскрывая при этом грудную клетку. Выдохните и отводите от пупка, отводя



левый локоть назад так, чтобы плечи оказались на одной линии (рис. 3). Шея и голова не должны сопротивляться движению.

При сколиозе полезно выполнять и другие стоячие позы — Уттхита Паршванасану, Вирабадрасану 1, Ардха Чандрасану, Паригхасану. При выполнении этих поз следует соблюдать все те моменты, которые указаны для Уттхита Триконасаны. Если у вас уже большой опыт занятий йогой, то вам следует выполнять также стоячие позы со скручиванием позвоночника — Паривритта Триконасану и Паривритта Паршванасану.

Даже в здоровом позвоночнике постоянное воздействие силы тяжести может породить сжатие межпозвоночных дисков, что в конечном итоге приводит к повреждению нервов и образованию грыжи. А если у вас сколиоз, проблема еще больше усугубляется: вы будете все время испытывать неравномерное воздействие силы тяжести и не будете знать, как с этим бороться. Перевернутые позы дают возможность ощутить свободу и понять, что такое равномерное воздействие силы тяжести. Выполняя их, вам становится понятно, что такое баланс тела и гармония, даже когда вы стоите на голове. Кроме того, перевернутые позы укрепляют спину и руки, усиливают циркуляцию крови в области позвоночника и головного мозга, способствуют движению лимфы и оттоку венозной крови.

Итак, Саламба Сарвангасана — стойка на плечах. Эта поза снимает хроническое напряжение в области шеи и плеч, так знакомое всем, кто страдает сколиозом.

Если вы новичок в йоге,

то при выполнении позы используйте вспомогательные средства, которые помогут лучше раскрыть грудную клетку и избежать постепенного «сползания» веса тела на шею и плечи. Для начала можно использовать стул, валик и стену. Поставьте стул к стене так, чтобы между ней и спинкой стула было примерно 30 см. Положите на сиденье резиновый коврик и тонкое одеяло на спинку. Положите валик или несколько свернутых одеял перед стулом. Сядьте на стул лицом к стене, затем опуститесь вниз так, чтобы плечи легли на одеяла или валик. Держась руками за задние ножки стула, поднимите ноги и обопритесь стопами о стену (рис. 4). Если подбородок окажется выше лба, положите под голову сложенное полотенце. Расслабьте глаза, направив взгляд вниз, к груди.

Чтобы выйти из этой позы, осторожно отодвиньте стул назад и опустите ягодицы на пол.

Когда вы освоите этот вариант, можно постепенно переходить к выполнению Саламба Сарвангасаны без стула. (Он подробно описан в книге Гиты Айенгар «Йога для женщин»). Для начала выполняйте эту позу в течение 1 минуты, постепенно увеличивая время пребывания в ней до 5—10 минут.

Саламба Ширшасана и Адхо Мукха Врикшасана также весьма полезны при сколиозе, однако новичкам их делать не рекомендуется.

Теперь о наклонах назад. Для меня наклоны назад оказались сильнодействующим средством от напряжения и боли в спине. Разучим один такой — пассивный наклон назад на валике. Но прежде совет: если у вас сколиоз, то, возможно, время от времени вы испытываете мышечные спазмы, поэтому осваивать наклоны назад следует очень постепенно и осторожно. Для того, чтобы раскрыться, мышцы спины должны научиться расслабляться, а не сокращаться.

Ну, а теперь техника выполнения. Скатайте твердое одеяло или возьмите валик. Лягте на спину таким образом, чтобы лопатки покоились на валике. Голова и плечи должны лежать на полу. Вытяните ноги, чтобы избежать компрессии поясницы, и поднимите грудную клетку. Опустите подбородок к груди, вытяните

шею. Теперь вытяните руки прямо за голову и, если это возможно, опустите их на пол (рис. 5).

Вы должны почувствовать, как дыхание равномерно расширяет грудную клетку. Старайтесь выдыхать в сжатую ее часть, расширяя ее при этом. Если вы ощутили, что выпуклая часть спины опустилась на валик больше, чем вогнутая, поместите под вогнутую сторону маленькое полотенце так, чтобы спина касалась валика равномерно.



ШАЛАБХАСАНА. Этот наклон назад очень важен для тех, кто страдает сколиозом, так как он укрепляет выпрямляющие мышцы спины и подколенные сухожилия.

Лягте на пол лицом вниз и разведите руки в стороны на уровне плеч. На вдохе поднимите голову и грудную клетку, прижимая бедра к полу. Вытяните руки в стороны, удаляя лопатки от позвоночника. На выдохе опуститесь. Повторите упражнение 3—5 раз.

Затем вытяните руки вперед, поднимите их и положите на сиденье стула. Вдохните, сильнее вытягивая руки, отодвиньте стул, чтобы удлинить позвоночник (рис. 6). На выдохе опуститесь. Повторите упражнение 3—5 раз.

Выполняя эти позы, в дальнейшем попытайтесь отрываться от пола не только грудью, но и ногами.

Скручивания. Выполнение поз этого типа очень важно при сколиозе, так как они помогают развернуть позвоночник. Но перед тем, как приступать к

(Окончание на 14-й стр.).

ПОПРОБУЙТЕ НЕ ВРЕДИТЬ САМОМУ СЕБЕ

Те, кто регулярно читает наши вестники, уже знают о Надежде Алексеевне Семеновой. В 4-м номере она рассказывала о семи этапах очищения организма, в 5-м дала массу полезных советов. Сегодня, собственно, она их и продолжает.

— Хотя мы достаточно много говорим о питании, предстоит долго разъяснять людям, что и с чем есть, и почему одно можно есть, а другое — нет.

— Да, чревоугодие, которое заставляет людей есть все подряд и в огромных количествах, — опасное удовольствие. Логика теории Шелтона о раздельном питании ясна, как божий день, и проста в своем исполнении. В питании как естественном природном процессе есть свои законы, нарушение которых не проходит бесследно.

Вы уже знаете, что по Шелтону все продукты делятся на три группы: белки, углеводы и живые продукты. Обратитесь к табличке, которую я привела в нашей беседе в 5-м вестнике...

— Кстати, в вашей упрощенной схеме нет дыни. А ведь Шелтон — уж коли вы на него постоянно ссылаетесь, — отводил дыне особую роль — «санитара»...

— Дыня не терпит вообще никакого «соседства». Это продукт, способствующий очистке желудочно-кишечного тракта. И «дынные дни» — довольно действенный способ помочь организму в очистке. В обычные же дни надо ничего не есть два часа до дыни и два часа — после.

Хотелось бы, кстати, обратить ваше внимание и на мед, который отнесен в третью группу нашей схемы. Его составляющие присоединяют к себе ионы кальция, так необходимого для ежедневного обмена веществ, а мы в своей повседневной практике этого не учитывали. Ведь с возрастом функциональная способность и перистальтика кишечника ослабевают, ионы кальция из продуктов питания в кровь уже не попадают, костная структура становится более хрупкой, учащаются переломы. Травматология срачивает их, на гипсовые повязки уходят сотни тонн гипса, но заживают плохо, и человек на долгие месяцы прикован к постели. А ему всего-то и надо бы: столовую ложку меда в день — она через 20 минут организует в крови оптимальную концентрацию ионов кальция, которая удерживается целые сутки. Об этом прекрасно сказано в книге доктора Джарвиса «Мед и другие естественные продукты». Но что касается меня лично, то я к меду отношусь осторожно. Это не мой продукт. Пос-

ле меда я становлюсь раздражительной.

— Хорошо. Продолжим. Согласно Шелтону, несовместимы белки и углеводы. Об этом все знают, но почему-то продолжают есть мясо с хлебом, картофелем...

— Представьте, вы съели 100 г мяса, в котором около 20 процентов белка. Это требует от желудка выделить для переваривания 20 эквивалентных единиц кислого секрета (белки расщепляются преимущественно реактивами кислого состава, а углеводы — щелочными). Добавьте к мясу, скажем, помидоры или томатный сок, и они принесут с собой до 12 процентов кислоты и тем самым облегчат задачу желудочных желез по ее выработке. А если добавить к мясу столько же хлеба, который содержит до 60 процентов углеводов, то организм выделит до 60 единиц щелочного секрета на его переработку. Щелочь встретится с кислотой, выделенной на переработку мяса, и процесс переваривания будет резко заторможен.

Арифметика простая. Для переваривания одного мяса надо 20 единиц кислоты, для мяса с помидорами — 15, а для хлеба с мясом 80! А из чего состоит обед обычного человека? Суп на мясном или костном бульоне, мясо с картофельным пюре, а на «третье» — чай с булочкой. Вот та самая ситуация, при которой происходит огромный перерасход желудочно-кишечной биохимической энергии. Почему здорово помолодел сахарный диабет? Потому что поджелудочная железа работает с большими перегрузками и в итоге оказывается выведенной из строя. Молоко и молочные продукты усугубляют ее состояние. Так что, если больной сахарным диабетом еще не сел на постоянный инсулиновый допинг, раздельное питание намного облегчит его участь, ибо снизится нагрузка на поджелудочную железу.

— Итак, главное в системе раздельного питания то, что она облегчает работу желудочно-кишечного тракта, исключая бесполезную выработку пищеварительного секрета.

— И еще при таком питании желудок за полтора—два часа перерабатывает однородную по своему химическому составу массу и эвакуирует ее в 12-перстную кишку.

— Значит, два часа — это минимальное время, которое должно разделять прием белковой и углеводной пищи. У вас есть какое-то типовое меню, которое вы могли бы предложить за основу. Наш человек привык в среднем питаться 3—4 раза в день. Вот, скажем, завтрак. Из чего он должен состоять?

— На завтрак лучше съесть продукты с большим содержанием клетчатки. Каши, овощи, фрукты, хлеб с отрубями — они пройдут по всему желудочно-кишечному тракту и дадут работу толстому отделу кишечника — биологической электростанции. Клетчатка переварится, «дровишки сгорят», печка обогреет все внутренние органы, мобилизует мышцы толстой кишки на перистальтику. Чаек с колбаской, кофе, шоколад и прочие «деликатесы» этого не сделают. Они просто не дойдут до толстого отдела кишечника.

Вот примерное меню. Каша с маслом или медом. Салат из овощей — капуста, свекла, морковь, огурцы, помидоры — что хотите. Чай, компот или фрукты. Не может быть речи о молоке, молочных кашах, к примеру, рисовой, манной.

— Странно, манная каша, и именно на молоке, которой нас пичкали с детства, всегда считалась полезной, источником силы, здоровья... ну, и так далее.

— Манная крупа готовится из сердцевинки зерна и совершенно лишена ферментов, которые могли бы помочь переварить ее. Так что на переваривание манной каши затрачивается гораздо больше энергии, чем вы получите от нее...

Что касается детей, то манная каша провоцирует развитие многих детских болезней, и дети от нее слабеют. К тому же молоко несовместимо с крупами.

— Так, что вы рекомендуете на обед и ужин?

— Можете сделать обед белковым или углеводным. Если белковый, он должен состоять из мяса, рыбы или птицы с фасолью, грибами, баклажанами. Но при этом не должен содержать хлеба. Такой обед нельзя заедать сладкими фруктами, запивать чаем. Желудочно-кишечный сок прекрасно справится с нагрузкой, если его не разбавлять водой или чаем. Запейте томатным соком — это прекрасная добавка к белкам. Съешьте огурец, помидор, кислое яблоко.

Если обед углеводный, готовьте любой овощной суп или суп с добавлением круп, заправляйте его зеленью, жареным луком, толченым салом, сушеными травами, специями. Ешьте с хлебом, маслом, чесноком. Готовьте тушеные овощи, всевозможные винегреты и салаты, чай и компот, пи-

рожки с фруктами и повидлом, наконец, кофе, кисель, соки, настои из трав и ягод. Это все пойдет к углеводному обеду.

Сначала привычка к мясному будет срабатывать в пользу белкового стола. Но постепенно организм отвергнет мясо в большом количестве. Ведь белки используются организмом в весьма ограниченном количестве, как строительный материал в ежедневном, созидательном клеточном обмене.

При длительном соблюдении порядка раздельного питания желание к белковой пище резко сокращается, а к углеводной — возрастает.

На ужин, если пожелаете, повторите белковый или углеводный стол. Если поужинаете плотно — кусочек жареной курицы или мяса, тушеная капуста, салат из помидор, огурцов, свежего щавеля с редиской, петрушкой, укропом, — запейте такой ужин томатным соком. И только через два часа выпейте чай или сок с хлебом.

Если это будет углеводный стол, съешьте любое блюдо из овощей — тушеные кабачки, картофельные или морковные котлеты с зеленью, печеную или вареную картошку. Запейте чаем, киселем или соком с кусочками поджаренного на сковороде хлеба.

— Пользуетесь ли вы своими собственными кухонными заповедями? У вас есть секреты?

— О! Их я раскрываю. Пользуюсь маятником и схемой раздельного питания, по которой можно приготовить «правильный» обед, исходя из сколь угодно скудного запаса продуктов. Но всегда помните, что ваше питание — это как бы строительный материал для тела, и в нем должно быть множество элементов. Ну, например, организм нуждается в германии. Германий содержится только в одном-единственном продукте — чесноке. Он обеспечивает «крепость пружин-

ных систем» клапанных аппаратов всего нашего тела. Это клапаны на венах, поднимающие кровь от стопы ноги к сердцу, от кончиков пальцев на руках к сердцу... Через каждые 2,5 см клапан перекрывает карман-шлюз вены. С каждым сокращением сердца клапан открывается и пропускает кровь только вверх, на одну ступеньку ближе к сердцу. Если в крови гуляют шлаки от корочки поджаренной картошки, зажаренного хлеба, то они, как правило, «оседают» в карманах вен. Карманы растягиваются, а клапаны ослабевают под постоянным давлением и остаются полукрытыми. Кровь частично застаивается в венах — это варикозное расширение вен. При лечении варикоза надо укреплять клапанную систему — употребляйте чеснок. И я повторю ответ на ваш вопрос, заданный мне в беседе в 5-м вестнике о противопоказаниях чесноку. Их — нет. Чеснок показан всем без исключения. И если вы испытываете неприятные ощущения после того, как съели чеснок, это значит, у вас совершенно ослаблены эти самые клапанные аппараты. Уменьшите количество чеснока, но ешьте его обязательно.

Кстати, могу посоветовать прекрасный рецепт: растолочь одну головку чеснока, добавить 1—2 желтка крутых яиц, растереть, добавить 1 столовую ложку растительного масла, соль если есть — лимонный сок. Перемешать и можно намазывать на хлеб.

Для центральной нервной системы необходимо золото. Поставляет его в виде органических соединений кукуруза. Если человек долго не ест кукурузу, то золото будет образовываться в результате сложных ядерных преобразований из других элементов. Но... такие реакции идут с большими затратами энергии.

Скажем, организму нужно двухва-

лентное железо. Оно участвует в процессах кроветворения и дыхания. Поставщиком такого железа являются свежие яблоки.

Для нормальной работы щитовидной железы и других желез внутренней секреции организм нуждается в ионах йода. Недостаток ионов йода можно систематически восполнять потреблением яблочного уксуса как добавки к пище.

Если йода в организме не хватает, часто, особенно по ночам, возникают судороги мышц ног. В таком случае принимайте 1 таблетку йодистого калия-антиструмина 1 раз в неделю после еды. Быстро пополнить недостаток йода можно морской капустой. Добавляйте ее к пище. Она обычно заменяет соль.

Печеный картофель и сухофрукты — источники калия, который участвует в водосолевом обмене...

— Яблоки, кукуруза, картофель — это простая еда. Но ведь хочется и вкусненького. Апельсинов, например. К тому же они, как и лимоны, и другие цитрусовые, столь полезны. Но очень дороги...

— Вот именно — дороги. Но к тому же за редкостными витаминами лучше не гоняться. Чаще всего местные и доступные ягоды, фрукты и овощи содержат больше витаминов, чем прославленные цитрусы, ананасы, скажем, или бананы — это к вопросу о пользе. Тем более важно, что они выросли в данной местности, а не завезены откуда-то. Вот, к примеру, в Сургуте полно клюквы, брусники и черной смородины. И там не нужны лимоны, ибо та же черная смородина содержит больше витамина С, нежели лимоны. Там, где мало солнца, фрукты, овощи, ягоды все необходимое берут из земли, поэтому питаться нужно тем, что растет на вашей земле — там, где вы живете.

И. КОЧЕТКОВА.

О Надежде Семеновой, ревматизме и беге

Читатели вправе нас спросить: а кто же она такая — Надежда Семенова? Кое-что о Семеновой мы уже рассказывали, но интересно и свидетельство о ней еще одного весьма любопытного человека, увлеченного (автора многих книг) оздоровительной темой, Геннадия Малахова. Вот что он пишет.

Надежда Алексеевна родилась в семье пастуха. Молоко коровы постоянно присутствовало в пище. В результате порочного питания она за 14 лет переболела всеми мыслимыми болезнями, а в 14 после тяжелой ангины с пневмонией врачи поставили диагноз — ревмокардит. В 15 лет добавилась болезнь Боткина. В 32 — операция. В 39 лет — гипотония и болятососудистая дистония, боли в сердце, страшные боли вдоль позвоночника.

В конце концов, в Ростовской консультационной больнице был поставлен очередной диагноз порок митраль-

ного клапана сердца и начальная стадия болезни Бехтерева. Постоянно крутило ноги, болела голова, при резких подъемах и наклонах «черные мухи» в глазах, головокружение. Когда она ушла из работы Зифригта Мюллера «Диетический метод лечения Шрота» о том, что можно вывести мочевую кислоту, она мобилизовала свою волю на борьбу с ревматизмом.

Кстати, вот как трактуют натуропаты возникновение ревматизма.

Причины, вызывающие ревматизм, связаны с малоподвижным образом жизни и

обильным потреблением белковых продуктов, особенно молочного происхождения. Если к тому же человек по своей индивидуальной конституции «Ветер» (маленький, худенький), со слабым пищеварением, то у него белок при таком образе жизни не окисляется до стадии мочевины, которая легко выводится из организма, а «застывает» на стадии мочевой кислоты, которая в медицине известна под названием СРБ — реактивный белок. Мочевая кислота трудно выводится из организма и откладывается в виде кристаллов. Такие кристаллы, откладываясь в мышцах и связках, вызывают болезнь ревматизм, которая, прогрессируя, приводит человека к болезни Бехтерева (тело деревенеет). Если такие кристаллы откладываются в мышце сердца и

его клапанах, — это вызывает ревмокардит, который по мере прогрессирования переходит в порок сердца.

Итак, рассказ Семеновой.

Раньше мне было больно кашлять и смеяться — отошло все. Ревмапроба стала показывать уменьшение «С» реактивного белка в крови. Если в 1980 году было три креста, то уже через год — два креста, через год — один крест, а в 1983 году получила возможность стать участницей международного марафона мира в Москве на Олимпийской трассе. Когда я выводила мочевую кислоту из сердца, я представляла, что мое сердце напиговано, как булочка изюмом, кристаллами мочевой кислоты. Именно так они описаны в вышеуказанной ра-

(Окончание на 14-й стр.).

ШАГ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

Мы продолжаем курс йоги под руководством директора Паряжского института йоги Фаека Бирна и директора Московского института йоги Б. К. С. Айенгара Елены Федотовой.

ИТАК, СЕГОДНЯ 5-я и 6-я НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЙ.

В программе 5-й недели выполняйте все те упражнения, которые мы уже разучили (см. вестник №№ 2—5) в следующей последовательности.

Упражнение № 1: Уттхита Триконасана. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 2: Паривритта Триконасана. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 3: Вирабhadрасана I. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 4: Паршваконасана. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 5: Вирабhadрасана II. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 6: Паршватонасана. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 7: Уттанасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 8: Саламба

Сарвангасана I. Время: 3 мин.

Упражнение № 9: Халасана. Время: 1—1,5 мин.

Упражнение № 10: Паши-мттанасана. Время: 1 мин.

Упражнение № 11: Шавасана. Время: 10 мин.

6-я неделя

Вы познакомитесь с новой позой, которая называется Йога Мудрасана. А пока программа 6-й недели.

Упражнение № 1: Уттхита Триконасана. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 2: Паршваконасана. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 3: Вирабhadрасана I. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 4: Вирабhadрасана II. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 5: Паривритта Триконасана. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 6: Парш-воттанасана. Время: 20 сек. X2.

Упражнение № 7: Уттанасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 8: Саламба Сарвангасана I. Время: 3 мин.

Упражнение № 9: Халасана. Время: 1—1,5 мин.

Упражнение № 10: Паши-мттанасана. Время: 1 мин.

Упражнение № 11: Йога Мудрасана (фото 1—3).

Мудра — печать, клеймо. Время: 30 сек. — 1 мин. X2 (изменив перекрест ног).

Эффект: усиливает перистальтику кишечника, устраняет запоры.

Йога Мудрасана в Сукхасане — одна из фундаментальных поз йоги. Сегодня освоим ее облегченный вариант. Скрестите ноги. Положите руки перед собой, расслабьте тело и наклонитесь вперед. Опустите голову, расслабьте живот. Расслабьте шею и лицо. Сделайте вдох, поднимитесь. Поменяйте перекрест ног и выполните упражнение еще раз. Не забывайте спокойно и ровно дышать.

Упражнение № 12: Шавасана. Время: 5—10 мин.

О Надежде Семеновой, ревматизме и беге

(Окончание. Начало на 13-й стр.).

боте Шорта. Если же сразу вести из мышцы сердца молочную кислоту, то мышца станет дряблой. Значит, ее надо тренировать. Поэтому я и стала заниматься бегом. Когда я излечилась, пришла к врачу за допуском, то и случайно подменявший ее ревматолог не поверила в это «исцеление и восстание из пепла». Она тщательно стала проверять давление, просмотрела все мои данные. В этот день шел сильный ливень. Раньше я такую погоду чувствовала «затылком». Теперь мой «барометр» не работал.

Врач спросила: «Как вам в 43 года удалось сохранить такое прекрасное сердце?». Я ответила: «Доктор, я не сохранила, я создала его заново. Я бывший ревматик». Врач отрезала: «Бывших ревматиков не бывает, ревматизм неизлечим!». «Но, доктор, я же стою перед вами!». Возможно, доктор и прав — обычными лекарственными методами ревматизм излечить нельзя, а вот естественными — другое дело, можно.

В дополнение к бегу Семенова применяла мелкобелковую диету, исключила все молочные продукты и употребляла мумие для укрепления сердечной мышцы.

Мумие она применяла так: сколько вам лет, столько надо принять граммов. Если вам 30 лет, надо принять 30 граммов. 2 грамма надо скушать за 10 дней. В течение дня мумие потреблять в сухом виде — 100 миллиграммов (примерно катушек со спичечную головку) утром за час до еды и столько же вечером через 2 часа после еды. После 10 дней приема — 5 дней перерыв и затем еще два раза по десять дней с перерывом в пять. Так заканчивается один цикл (10 дней приема — 5 перерыв, 10 приема — 5 перерыв, 10 дней приема) и делается перерыв на 4 недели. Далее циклы повторяются, пока не употребится необходимое количество мумие (количество граммов, равное числу прожитых лет).



Фото 1.



Фото 2.

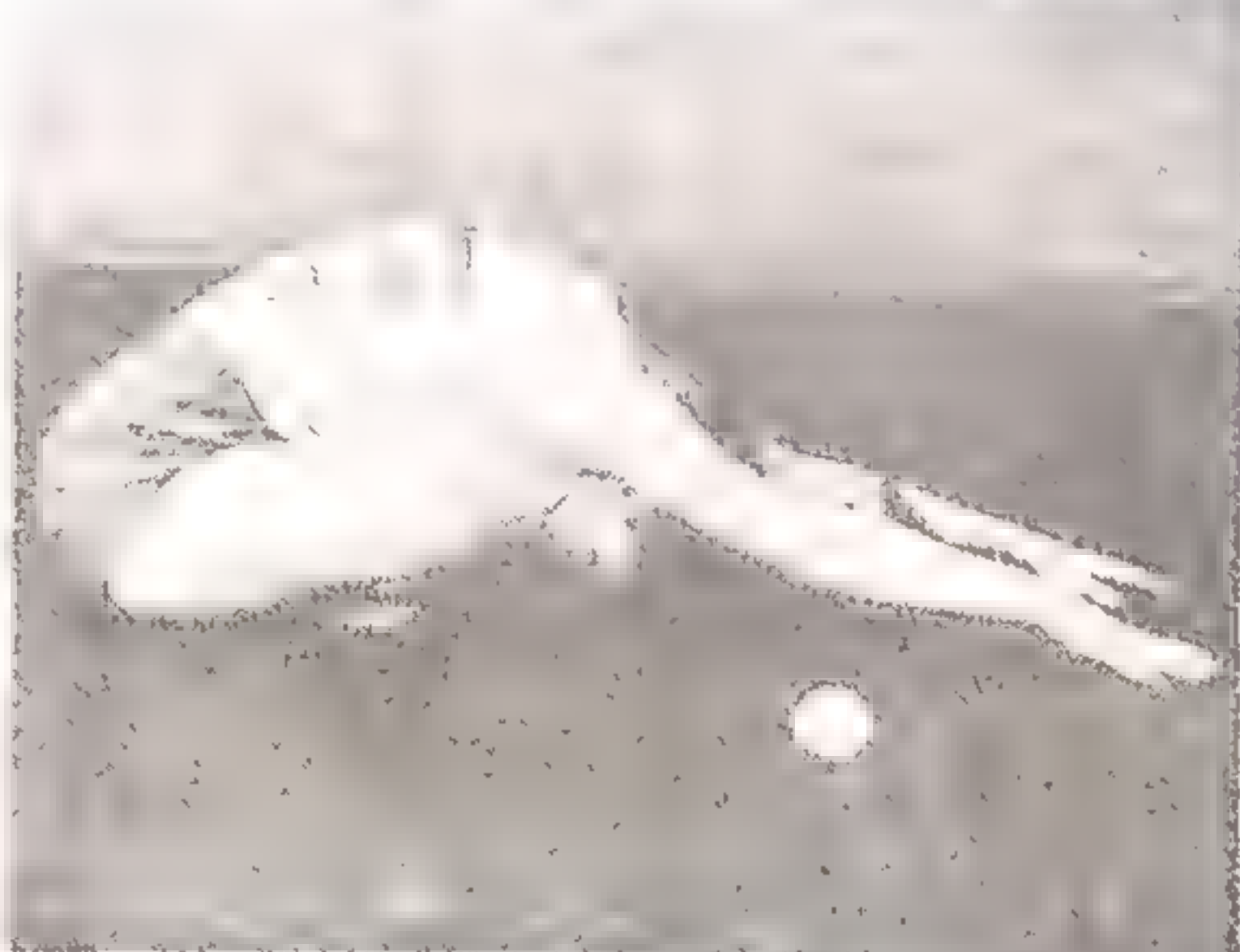


Фото 3.

ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ ЭЛЕГАНТНОЙ

(Окончание. Начало на 10-11-й стр.).

скручиваниям, надо как следует растянуть позвоночник в Шалабхасане.

Скручивание на стуле. Сядьте на стул, прижавшись правым боком к спинке, и руками обхватите ее (рис. 2). Стопы — на полу, а колени и лодыжки — вместе. На вдохе удлините позвоночник, на выдохе разверните его, удаляя ребра от тазовой области (рис. 2). Чтобы лучше развернуться, давите кистью правой руки на спинку стула, а левую лопатку удаляйте от позвоночника. Не забывайте о дыха-

нии: с каждым выдохом немного разворачивайте тело и на выдохе же медленно вернитесь в исходное положение.

Наклоны вперед. Они позволят вам снять глубинное напряжение в области спины и плеч. Чем дольше вы будете оставаться в этих позах, тем сильнее будет эффект.

Джану Ширшасана. Сядьте на край сложенного одеяла, выпрямив обе ноги. Согните правое колено и поместите правую пятку к правому паху. Наклонитесь вперед к левой ноге. Для

этого надо сначала вытянуть позвоночник, опуская лопатки вниз, втянув их в спину и раскрывая при этом грудь. Движение это особенно эффективно для тех, кто горбится и сутулится. Для того, чтобы лучше раскрыть грудь, тянитесь вперед, держась за стул. На выпуклую часть позвоночника можно положить мешочек с песком (рис. 3). Если вы способны еще больше наклониться вперед, на прямую ногу положите валик или сложенное одеяло и старайтесь коснуться его лбом. Повторите позу в другую сторону.



ОТЗОВИТЕСЬ!

Пишу с надеждой на то, что «белые вороны» напишут мне, отзовутся. Мне так нужно их участие! Нет, я не одинока — у меня муж, двое детей, но постоянно болею. Мне только 32 года, а у меня уже — остеохондроз, вегетососудистая дистония, хронический гастрит, невралгия, постоянные головные боли. Знаю, не стоит ныть. За свое здоровье нужно бороться самой. Я много раз пробовала, начинала то одну систему, то другую — и голодание и уринотерапию, но как только начинаются обострения — бросаю. Мне нужна ваша поддержка.

Думаю, в нашем городе есть «белые вороны», но я их просто не знаю. А хотелось бы познакомиться. По натуре я человек добрый, отзывчивый, и мне так бы хотелось найти друзей, к которым можно было бы обратиться и в трудную, и в радостную минуту. Ведь вместе все-таки легче.

Я верю, что среди «белых ворон» только добрые люди, и поэтому буду ждать ваших писем.

Желаю всем здоровья, счастья и удачи.

Адрес: 315600, Полтавская обл., г. Миргород, пер. Октябрьский, д. 19, кв. 4. Вовк Наталья Васильевна.

У меня правая нога короче левой на 1,5—2 см. Конечно, это не смертельно, но жизнь моя только начинается.

Напишите, пожалуйста, кто знает способ «лечения».

Адрес: 665830, Иркутская обл., г. Ангарск, 73-9-26. Светлана.

Занимаюсь каратэ-до и хочу через газету найти друзей по увлечению.

Пишите. С нетерпением жду ваших писем.

Адрес: 140460, Московская обл., г. Озеры, микрорайон 1, д. 21, кв. 30. Корабкову Игорю.

Очень многим людям вы помогаете. Очень прошу откликнуться и на мою беду: вышлите болитолов. Можно наложенным платежом.

Адрес: 344098, г. Ростов-на-Дону, ул. Добровольского, д. 36/1, кв. 21. Загородной Раисе Ивановне.

Благодаря советам «белых ворон» вылечил массу заболеваний. Сейчас хочу обратиться к ним с просьбой написать корни чемерицы и написать, как из них готовить настойку.

Адрес: 334758, Крым, Нижнегородский р-н, с. Любимовка, ул. Заречная, д. 13. Лукацкому Леонтию.

ПОЧТА «ЗОЖ»

СОВЕТЫ «УЧЕНОГО» СОСЕДА

Обращаюсь ко всем, кто читает вестник «ЗОЖ» и 2-ю страницу «Советского спорта». Сейчас все, кому не лень — благо полно всякого рода порядочной и непорядочной литературы — предлагают рецепты для самолечения травами. Но знайте: у каждой лекарственной травы две стороны — орел (польза) и решка (вред). И не всякая трава, полезная одному, подойдет другому — организм у каждого из нас разный. Поэтому лучше посоветоваться со специалистом. А уж если решили без совета, то никогда не превышайте дозировку. Со здоровьем не шутят.

Во всех болячках повинны мы сами. Хотелось бы предупредить всех, независимо от того, какому богу люди преклоняются.

1. Никогда не употребляйте алкоголь. Знаю, на Западе умники-ученые говорят о пользе небольших доз. Но Россия — особая страна. Народ у нас не знает меры.

2. Не прикасайтесь к табаку. Курение как магнит — привыкнуть легко, а отвыкнуть трудно. Особенно это касается молодежи. Курить — не значит взрослеть. Ошибочное мнение. Курение говорит о слабости воли, а без воли человек тряпка. Это, поверьте, совет старого курильщика со стажем 49 лет 6 месяцев. Понял, но поздно — мне сейчас 64 года.

3. Кушайте не по часам, а по просьбе желудка. Не пере едайте. Помните святое правило: завтрак съешьте сам, обед поделит с другом, а ужин отдай врагу.

4. Ложитесь спать в 22 часа, независимо от времени года и праздников. Есть хорошая поговорка: «Кто рано встает, тому Бог счастья дает». Вся работа делается до обеда, а после обеда за серьезную и не берись — пользы будет мало.

5. Как бы вы ни уставали, никогда не ложитесь на землю, особенно весной. Мать-земля сыра, холодна, не прогрета, и из вашего организма вытянет все тепло. Заболеете! Ложиться можно только после Троицы.

6. Какая бы жаркая погода ни была, не лезьте сразу в озеро или в речку. Обмочитесь сначала водой так, чтобы температура кожи сравнялась с той, что в водоеме. Чем меньше разница, тем больше гарантии, что не будет простуды.

7. Ходите пешком! Я уже в годах, но после работы, вместо того, чтобы спешить домой на диван, строю себе маршрут на 3—4 км. Иду со скоростью 2,5—3 км в час и блаженствую. И отдыхаю лучше, чем лежа на диване, и пользы больше. Отдыхать надо в движении.

Многое и еще о чем мог бы сказать, да всего не пересоветуюсь. Пишите — отвечу всем. И денег за советы, как некоторые (писали об этом в «ЗОЖ») не спрошу.

Адрес: 404130, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Пушкина, д. 13, кв. 5. Журкину Виктору Яковлевичу.

ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ

То, что с продуктами сейчас сложно, объяснять никому не надо. И мое предложение не разрешит всех проблем. Однако кое-кому оно все же, надеюсь, поможет выжить в наше тяжелое время. Речь идет об «огороде» на подоконнике.

Так, зимой у себя в квартире можно выращивать свежую зелень. Лично я для этого использую пластиковые лотки для цветов, купленные в магазине.

Летом я засеваю лотки петрушкой и свеклой и выставляю на балкон. Так они стоят до холодов, а затем я заносу их в квартиру и ставлю на подоконник.

Можно сеять лук и многое другое, но я ограничиваюсь только петрушкой и свеклой. Кстати, в свекле использую главным образом листья. В них больше витаминов, чем в самой свекле.

Возможно, ничего нового я не открыла, но верю: мои советы кому-то все же пригодятся и поднимут настроение.

Адрес: 150032, Ярославль, пос. Прибрежный, д. 17, кв. 6. Панихидчиной Татьяне Васильевне.

Я перенес две операции по удалению камней из правой и левой почек. В настоящее время в правой почке находится камень-рецидив размером 18x27 мм, оксалатного состава.

Я обращаюсь к вам и буду рад, буду очень благодарен за рецепты по растворению или раздроблению, или разрыхлению оксалатного камня.

Адрес: 453121, Башкирия, г. Стерлитамак, ул. Худайбердина, д. 146, кв. 88. Кадикину Василию Захаровичу.

Мне 47 лет, из них четыре года болею. Диагноз: полиартрит. Руки и ноги болят и днем и ночью, распухают. Пробовала самые различные методы лечения, но пока мало что помогает.

«Белые вороны», если знаете народные рецепты от этого заболевания, напишите. Я буду очень благодарна.

Адрес: 332602, Запорожская обл., К-Днепровский р-н, с. Днепровка-1, ул. Подгорная, д. 246. Щедриной Полине.

Мне 21 год. Пить бросил сам. Хочу бросить курить и не могу. Помогите!

Адрес: 413600, Саратовская обл., пгт Озинки, ул. Лесная, д. 10, кв. 1. Владимир.

Моей дочери 3 года. Она часто болеет простудными заболеваниями. Начинается все с резкого кашля. Перепробовали кучу антибиотиков, но ничего не помогает.

«Белые вороны», если сможете, пришлите, пожалуйста, методику закаливания маленьких детей, расскажите, как делать оздоравливающий массаж, как поставить ребенка на ноги.

Может быть, кто-то напишет о народных средствах. Всем буду очень благодарна.

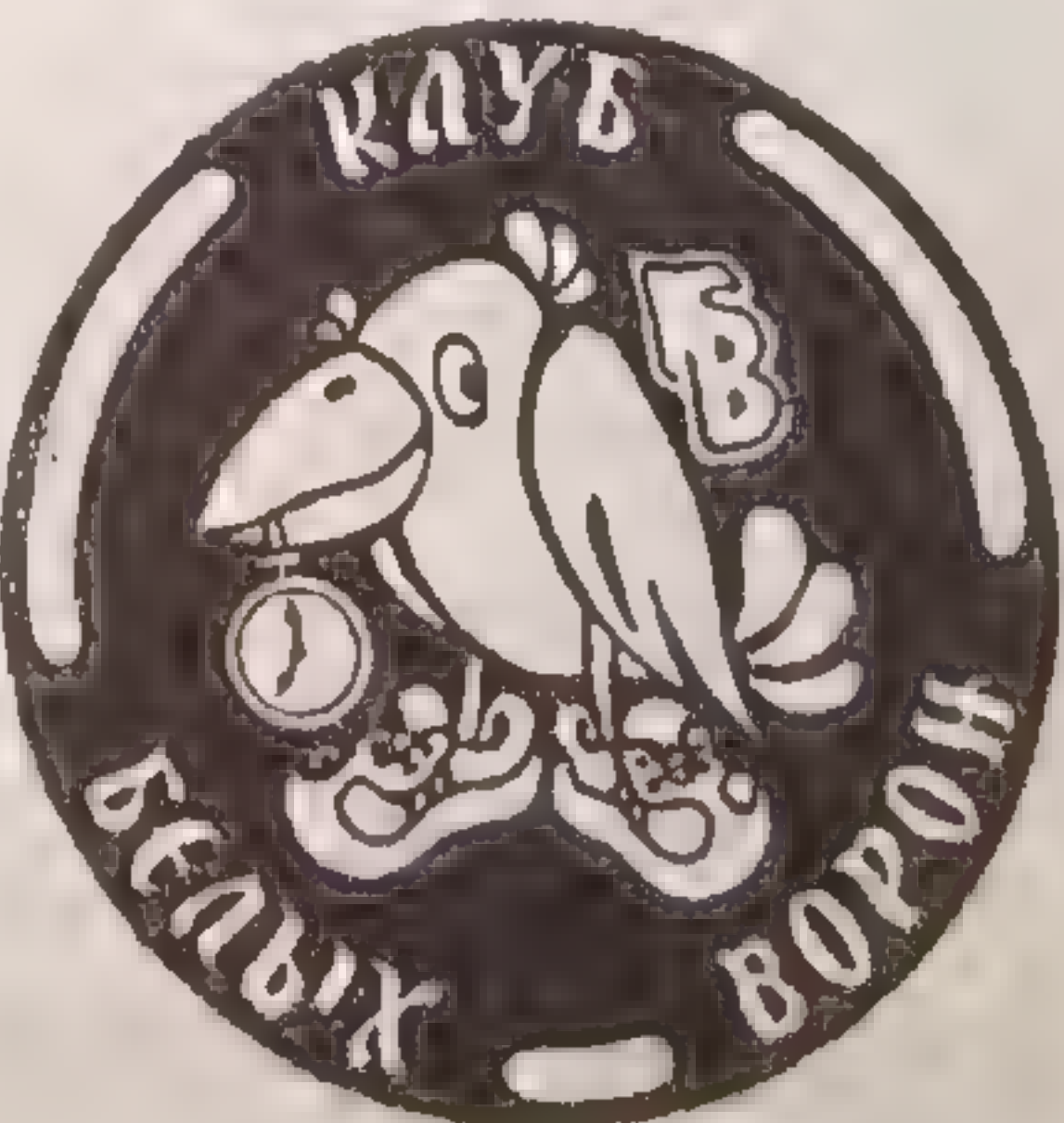
Адрес: 460009, г. Оренбург, ул. Ткачева, д. 79, кв. 43. Федотовой Татьяне Анатольевне.

У отца большое сердце. Лечение в больнице не помогает, а сейчас еще к тому же нет лекарств. Врачи советуют народные средства.

Так, моему папе для лечения нужен медвежий и барсучий жир по полкило каждый. Мы уже ко многим обращались, но пока никто не смог помочь.

Может быть, «белые вороны» смогут?

Адрес: 346829, Ростовская обл., Матвеево-Курганский р-н, с. Большая Кирсановка. Гончарову Павлу Михайловичу.





Александр ВИШНЕВСКИЙ — лучший культурист России, чемпион Европы в весовой категории 80 кг. Красивая пара, не правда ли?

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

«Московский завод
деревообрабатывающих
станков и автоматических линий»

— «Станкоросс»

Малое государственное
предприятие

«Спецдревмаштехника»
предлагает к свободной
реализации

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ
ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЕ
РЕЙСМУСОВЫЕ
СТАНКИ**

У нас дается гарантия
на поставляемое
оборудование.

Для писем: 107082, Москва,
ул. Большая Почтовая, д. 36, МГП.

Телефон: 265-36-90.

Телекс: 111892 «Валик».

ЧАСТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Меняем дом (120 км от кольцевой до-
роги по Горьковскому шоссе), трехэтаж-
ный, с прилегающим участком земли на
квартиру в Москве. Телефон: 924-33-81.
Звонить в будние дни с 13.00 до 15.00.

КАЛЕЙДОСКОП

НЕТ ЖИРА, САХАРА, СОЛИ

Меньше жира, соли и сахара —
вот основные условия правильного
питания. Снижение содержания в
пище этих трех компонентов улуч-
шает усвоение содержащихся в
продуктах многих питательных ве-
ществ.

СЫР МЕНЯЕМ НА КАРТОШКУ

Продукты, которые содержат
большое количество животного
белка, например, нежирное с виду
мясо или сыр, значительно чаще
приводят к ожирению, чем бога-
тые углеводами макароны, бобы,
горох, картошка и хлеб. Выходит,
что в наше отягощенное экономи-
ческими проблемами время эта уг-
леводная пища хороша вдвойне —
и дешевле, и для здоровья полезнее.

СКУКА ПРИГЛУШАЕТ БОЛЬ

У людей в состоянии скуки по-
нижается порог болевых ощу-
щений. К такому выводу пришли ис-

следователи университета в Луис-
вилле, США, и польские ученые.

Они усадили две группы женщин
перед видеондикаторами ЭВМ. Первой группе пришлось порабо-
тать над творческой задачей. Вто-
рая сидела сложа руки в течение
двух часов перед пустым экраном.
После чего всех проверили на бо-
левые ощущения, резко сжимая им
пальцы с помощью специального
аппарата. Те, кто работал, болез-
ненно охали. Бездельников же боль
почти не брала.

Как пишет американская пресса,
активная мыслительная деятель-
ность повышает возбудимость, ак-
тивизирует органы восприятия и
усиливает субъективное чувство
боли, тогда как ничегонеделание
вызывает обратные процессы.

СЕРДЦЕ НА БАТАРЕЙКАХ

К началу третьего тысячелетия
ученые планируют завершить ра-
боты по подготовке к пересадкам

искусственного сердца, с которым
человек не будет привязан к внеш-
ней аппаратуре.

При подключении старой модели
— пневматического сердца — боль-
ной мог только лежать: такое сер-
дце работает от компрессора.

Новое сердце бьется за счет элек-
трической энергии, и его место там,
где сердцу и положено быть —
внутри грудной клетки.

Как пишет американская пресса,
новая модель столь портативна,
что люди с таким электромотором
смогут совершать прогулки, зани-
маться физическими упражнени-
ями и даже работать.

По размеру электросердце такое
же, как и настоящее — с кулак.
Вес — четыре с половиной кило-
грамма. Работает от батареек, кото-
рая находится на поясе у «электри-
ческого» человека, хотя есть и вну-
тренняя батарея, рассчитанная на
45 минут. Такое сердце может ра-
ботать 5 лет. Цена — 100 тысяч
долларов.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Советский
Спорт

МАРТ 1993 г.

№ 7

ВЕСТНИК

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- ЙОГА ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ
- ВОДА — ЛУЧШИЙ ДОКТОР
- ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН: РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ АСТМЕ

МЫ В КАТАЛОГЕ • СФОРМИРУЙТЕ ПОДПИСКУ • ИНДЕКС 50153

Д. СП-1

Министерство связи СССР
«Союзпечать»

газету **50153**
на журнал (индекс издания)

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)
"Здоровый образ жизни"

(наименование издания)

Количество комплектов **I**

на 1993 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) _____ (адрес) _____

Кому (фамилия, инициалы) _____

Как мы уже сообщали нашим читателям, вестник «ЗОЖ» теперь значится в подписном каталоге на второе полугодие Индекс 50153. Это в значительной мере облегчает задачу многим. Теперь можно пойти на почту, заплатить деньги и спокойно сидеть дома и получать вестник во время, не утруждая себя звонками в редакцию.

Вы уже знаете, что с распространением востинки сложности, которые мы пытаемся преодолеть. В некоторых регионах люди еще до сих пор не видели даже первого номера. Мы еще раз приносим свои извинения этим читателям, но уверяем, что в итоге вестник получат все.

Ну а теперь о подписке. Итак, вы можете подписаться на вестник «ЗОЖ» в своих почтовых отделениях. Ищите его в графе под названием «Здоровый образ жизни» или «Советский спорт». Подписная цена на него 32 рубля на месяц, 96 рублей на три месяца, 192 рубля на полгода. Это — наша цена, указанная в подписном каталоге. Деньги по нынешним временам небольшие. Но учтите одно обстоятельство. Почта «накрутит» сверх этой суммы еще примерно столько же. Примерно, потому что в разных регионах эта «накрутка» будет несколько иной. Но даже при этом условии деньги все равно небольшие. Од-

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

газету **50153**
на журнал (индекс издания)

ГВ место д-тер

Здоровый образ жизни
приложение к газете "Советский спорт"

Стоимость подписки _____ руб. _____ коп. Количество комплектов **I**
пересылки _____ руб. _____ коп.

на 1993 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) _____ (адрес) _____

Кому (фамилия, инициалы) _____

Я СТАЛА СОВСЕМ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Сколько времени нужно человеку, чтобы осознать необходимость здорового образа жизни? Кто-то задумывается над здоровьем тела и души в 30 лет, кто-то в 50, 70... Моя жизнь изменилась в 19 лет, и все началось с бега. Чтобы не отстать от сверстников в школе, я начала бегать. Сначала раз в неделю в воскресенье утром, по 2—3 км. Затем чаще и больше. При этом никогда не заставляла себя выходить на пробежку — все получалось само собой. Всегда было интересно планировать маршрут, выбирать нагрузку. Бегала одна и с подругами. Буквально сразу начала вести дневник тренировок, куда записывала время, нагрузку, самочувствие и даже погоду. Помимо бега осенью и зимой плавала в бассейне, где была сама себе тренером. Все это продолжалось около 4-х лет.

Потом почувствовала, что чего-то не хватает. Оказалось, холодной воды. Два года купалась аж до конца ноября. И вот только минувшей зимой окунулась в ледяную купель. А произошло это случайно. Встретилась с бывшим «моржом», разговорились, он указал мне адрес клуба закаливания, где когда-то занимался сам. Не успела опом-

ниться, как оказалась в проруби!

Тот, кто плавает в проруби, знает, что процедура эта приносит ни с чем не сравнимое удовольствие. Один человек даже сказал мне: «Ты, Мария, вроде наркомана. Кайф ловишь». Да, меня «тянет» к проруби. Тянет так сильно, что, подбегая к ней после небольшой разминки, я думаю только о том, чтобы поскорее туда нырнуть.

В последнее время стала прислушиваться к своему организму. И, помо-ему, купание в ледяной воде его очень даже устраивает. Мне кажется, что активизировать и «встряхивать» свой организм лучше с помощью именно этой процедуры, чем пить кофе, чай и всякие бульоны. Кстати, о последних. Прошлым летом мой организм подса-зал мне, что пора прекратить есть мясные и рыбные блюда. Главной при-чиной отказа от этой пищи явилась ее несовместимость с тренировками. И действительно, бегать стало легче: у меня теперь нет проблем с долгим трех-четырёхчасовым перевариванием котлет и мясных супов. Поела — и че-рез 2 часа могу бегать без чувства тя-жести в желудке.

На этот шаг меня натолкнули и до-воды Надежды Семеновны. Давно прис-

матриваюсь к ее методике очищения организма, но не решаюсь применить к себе. Хочется сначала поговорить с человеком, прошедшим все эти этапы.

Голодаю по классической схеме, с обязательной очисткой кишечника и правильным выходом из голода. Воду пью при этом. Считаю, что она помо-гает почкам выводить яды из организ-ма.

Не забываю о гимнастике. Раз в не-делю по часу занимаюсь калланэти-кой. Это комплекс упражнений со ста-тической нагрузкой, то есть, движе-ния, повторяемые несколько раз в на-пряженном состоянии. Утренняя гим-настика — пресс и растяжка — обя-зательна.

И знаете, что происходит? Солнце стало светить ярче, ветер стал свежее и птицы поют громче. Хочется улы-баться. Себе самой и окружающим лю-дям. Легче переживаешь трудности жизни, они постепенно переходят в разряд мелочей. Появляется желание жить, активно использовать каждый час. Я стала сдержаннее и рассуди-тельнее. Научилась видеть в людях в первую очередь хорошее, понимать их и верить им. И еще начала осознавать свою нераздельность с Природой.

Верю, что люди, наконец, поймут, что пришло время взглянуть на свое тело и душу изнутри и дать возмож-ность своему организму раскрыть все его способности и работать в полную силу. Верно сказано, что здоровье че-ловека — в его руках.

Мария БУГАЕВА.

нако мы понимаем, что и такая сумма может ока-заться для кого-то обре-менительной. Поэтому для подписчиков крупных го-родов — подчеркиваем: именно крупных — мы оставляем альтернатив-ную подписку. То есть, как и в прошлом году, вы можете частным образом переслать деньги — 192 рубля — в адрес редак-ции: 101913, Москва, ул. Архипова, д. 8. Кочетко-вой Ирине Николаевне.

Подчеркиваем еще раз: это касается только под-писчиков крупных горо-дов, где у нас уже есть свои помощники-распро-странители. В почтовых отправлениях, когда бу-дете указывать обратный адрес, напишите свои те-лефоны — домашний и рабочий. И еще просьба — писать адреса разбор-чиво, так как эти почто-вые квитанции — един-ственный документ, на ос-новании которого вы бу-дете получать вестник.

Тем, кто живет в от-дельных селах, деревнях, поселках, маленьких го-родах, придется подписа-ть через почту.

Итак, спешите. Наш ин-декс 50153. И помните принцип: один плюс один. Подписавшись сами, саги-тируйте подписаться сво-его друга, родственника, соседа. Чем больше будет людей, приобщившихся к здоровому образу жизни, тем будет лучше всем. А в пользу последнего сом-неваться уже не прихо-дится. Надеемся, материа-лы 7-го номера вестника убеждают в этом.

Администрация
«ЗОЖ».

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штемпеля отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставоч-ной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разбор-чиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложен-ными в каталогах Союзпечати.

Заполнение месячных клеток при переадресовании изда-ния, а также клетки «ПВ—МЕСТО» производится работни-ками предприятий связи и Союзпечати.

Герберт ШЕЛТОН:

КРАСИВАЯ УЛЫБКА НАЧИНАЕТСЯ НЕ С ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

Итак, сегодня очередная глава из книги Герберта Шелтона «Ортотрофия». Она посвящена... зубам: Красивые, крепкие зубы — это не просто эстетично. Они — свидетельство хорошего здоровья, в основе которого лежит правильное питание, — так считает Шелтон.

Д-р Кларк (Лондон), автор медицинского словаря, видный ученый, приводит длинный список человеческих болезней, возникших от постоянного и длительного потребления воды, содержащей официально разрешенный процент хлора. Среди этих болезней — простуда, катары, острый ринит, воспаление и изъязвление рта, злокачественные и простые язвы, нарывы, карбункулы, крапивная лихорадка, сморщивание, пожелтение и сухость кожи. Даже если хлор в воде слаб, и не вызывает эти болезни, он все равно не убивает микробов, которые как считают, приносят эти болезни.

В томе I этого словаря было указано, что зубы человека от природы такие же крепкие и надежные, как и у низших животных. Геологи и палеонтологи находят черепа давно умерших людей, зубы которых не имеют никаких признаков загнивания, а эмаль почти вдвое толще и гораздо крепче, чем эмаль у зубов современных людей. Сегодня большая часть цивилизованного человечества — это раса зубных калек. Мы сталкиваемся с тем, что наши зубы начинают портиться еще в детстве, фактически дупло в них имеется уже при прорезывании.

В 1913 году доктор А. Ф. Фут в шести клиниках обследовал 1694 ребенка и нашел здоровые зубы только у 11 ребят. В своем отчете Нью-Йоркскому обществу дантистов он писал: «Почти у каждого ребенка шестилетние коренные зубы испорчены полностью или частично. Во многих случаях они были испорчены при прорезывании. Дефекты были столь сильные и далеко зашедшие, что даже правильное лечение дало бы малый эффект». Д-р Л. Голдштейн (Нью-Йорк) писал: «В результате обследования 400 школьников в моем районе (Бронкс) мне не удалось увидеть ни у одного здоровыми все шестилетние коренные зубы. Все

они почти у каждого школьника были полностью испорчены. Я не встречал ни одного американского школьника, у которого все зубы были бы совершенно здоровыми. Среди взрослых пациентов я встретил лишь одного человека — молодую женщину — с совершенно здоровыми зубами».

Шестилетние коренные — первые из прорезавшихся зубов, которые прорезаются. Они у человека должны остаться на всю жизнь.

Почему же они портятся уже в детстве? Почему в них дупло уже при прорезывании?

Ясно, что такие зубы нельзя спасти чисткой. Их надо спасать еще до прорезывания. Или их уже ничто не спасет. С порчей зубов связано нечто более важное, чем «загрязненность» поверхности зубов и рта. И пока это не будет понято всеми родителями, не будет надежды на спасение когда-либо зубов у наших детей. Д-р Х. В. Макмиллан (Цинциннати) пишет: «Для тех, кто сейчас внимательно следит за состоянием зубов у пациентов государственных и частных клиник, совершенно очевидно, что заболевания зубным кариесом увеличиваются с каждым днем. И это, несмотря на рост числа зубных врачей, на разнообразие патентованных и персонально изобретенных зубных щеток, средств от пиретри и паст для массажа десен, несмотря на щелочные, кислотные, нейтральные, слизерастворяющие и пленкоразрушающие зубные пасты и очищающие рот составы и несмотря на усилия зубных врачей, стремящихся помешать росту зубных заболеваний путем аппликаций или очищений поверхности зубов теми же методами, что неопытный врач пытается лечить наружными аппликациями обычную болезнь».

Несмотря на комбинированное лечение всеми этими методами, болезни зубов и десен прогрессивно растут,

вызывая боль, дискомфорт, нервные расстройства, нарушения пищеварения и местную инфекцию, пока отчаявшийся больной после безуспешной борьбы не останется без зубов, освободившись от органов, которые при нынешнем подходе могут считаться с физиологической точки зрения просто «излишними».

Как заявил председатель Йоркширского отделения Британской медицинской ассоциации д-р Х. Дж. Моррис, «утверждение, будто чистые зубы не портятся, — чистый абсурд, ибо при нынешнем режиме питания зубы нельзя содержать в чистоте. Мы уже достаточно насмотрелись, чтобы потерять веру в чистку зубов, и настало время, чтобы эту веру потеряли и люди. Старые взгляды надо заменить новыми, современными». По словам д-ра Макмиллана, фактически зубная щетка не попадает в пространство между зубами или в их основание, в «карманы» и в воспаленные места. Места, где прежде всего и начинается загнивание, не затрагиваются чисткой. Как и раньше, все, что делают средства очищения, — это очищение и без того самоочищающихся поверхностей. Правильно ли говорить больному, что чистый зуб никогда не испортится, когда часто его невозможно сделать чистым?

Правильно ли приказывать ребенку чистить зубы, чтобы они не портились, когда он часто видит родителей, по нескольку раз на день чистящих зубы и тем не менее имеющих кариесы. Я встречал детей с полностью испорченными зубами, несмотря на постоянное и частое употребление зубной щетки. Эмаль стачивалась до десны, зубы «объедались» так, что были похожи на иголки, у десен они были черными и часто покрыты зубными камнями.

Зубным врачам и тем, кто производит зубные щетки и пасты, глупо говорить таким детям и их родителям, что «чистый зуб никогда не портится». Ро-



дителям советуют часто проверять у зубных врачей зубы своих детей и лечить все нездоровые первые зубы, поскольку якобы челюсти не будут развиваться правильно, если будут потеряны временные зубы, и следующие будут из-за этого портиться. Это пример того, как телегу ставят впереди лошади. Потеря зубов не вызывает неправильного развития челюстей, как и порчу постоянных зубов.

И болезни постоянных зубов, и неправильное развитие челюстей, и потеря первых зубов происходит по одной общей причине. Сахар и фруктовые кислоты не приносят вреда здоровым зубам. Здоровые зубы, которые на целые месяцы помещали в сахарный раствор или фруктовую кислоту, не обнаруживали следов эрозии. Это было доказано д-ром Е. Х. Тьюрисоном и другими исследователями. Сахар может причинить вред зубам, только попадая в желудок и в кровь и нарушая тем самым метаболизм.

Чистый (коммерческий) сахар обладает сильным влечением к кальцию. При потреблении сахара в значительных количествах он лишает ткани, в том числе ткань зубов, кальция. По словам д-ра Хью, «только при общем полёме организма потребление сахара вызывает кариес». При лечении пиореи крахмалы, сахара (включая пирожные и сиропы) необходимо исключить из диеты. Не повреждают зубную эмаль и молочные кислоты. Ни один проведенный опыт не показал, что какая-либо бактерия при культивировании ее на зубах может вызвать зубной кариес. Бактерии, если и участвуют в образовании кариеса, то играют при этом крайне подчиненную роль и в условиях наиболее благоприятных для их деятельности и роста, все же не в состоянии вызвать кариес, если организм обладает нормальной сопротивляемостью. Порчу зубов приписывают действию бактерий и их кислот на зубы.

Рассказывая о своих экспериментах на обезьянах, у которых зубной кариес вызывался дефектами питания, и касаясь, в частности, теории о связи кисломолочных бактерий с порчей зубов, д-р Хью заявляет: «Прежде чем изучать влияние нехватки витамина С на зубы обезьян, разрешите напомнить вам, что все наши усилия воздействовать на эти зубы путем ферментации (брожения) в течение длительных отрезков времени с помощью пищи и инъекций микроорганизмов, связанных с кариесом, были безуспешными, пока питание было нормальным».

Все эксперименты д-ров Хью и Хэтча в США и Дж. Макинтоша, У. Джеймса и Лазаруса-Барлоу в Англии, пытавшихся вызвать зубной кариес с помощью кислотообразующих бактерий, закончились безрезультатно. По словам Хью, «пока диета нормальная, было невозможно вызвать пиорею с помощью ферментации (брожения) в орту или вводя с пищей или с инъекциями бактерии, считающиеся наиболее активно связанными с зубным кариесом».

Существует более глубокая причина загнивания зубов, нежели микробы, попадающие на поверхность наших зубов. Именно эта причина и оказывает свое губительное влияние на рост и развитие зубов. Эта причина уходит вглубь — в утробную жизнь ребенка, когда формируются и начинают развиваться зубы.

Если это не так, почему так много испорченных зубов уже при их прорезании? Они маленькие, деформированные, скошенные, изъязвленные, с дуплом и другими свидетельствами своего неправильного строения, с неспособностью противостоять факторам их повреждения. Так часто приходится видеть шестилетних коренные зубы с дуплом при их прорезывании. Для того, чтобы предотвратить подобное положение, требуется нечто более фундаментальное, нежели зубная щетка и осмотр зубов дважды в год. И нечто более важное нужно для сохранения таких зубов.

Масштабы порчи зубов столь огромны, а ее причины таковы, что с этим нельзя справиться путем чистки и пломбирования зубов. Никакая чистка не может сохранить их, если питание будет неправильным. Дать результаты может только радикальная программа.

Питание. Неправильная диета и дефекты питания после рождения ребенка легко приводят к неправильной структуре зубов, как временных, так и постоянных. Месяцы до рождения и дошкольные годы являются истинно «золотым веком» для предотвращения порчи зубов. Если не задумываться о требованиях к зубам ребенка, пока они не прорезались, все шансы за то, что при современной диете зубы ребенка будут дефектными и недолговечными.

На мать ложится ответственность за правильное питание зубов в период беременности и период грудного кормления ребенка. Это ответственность не только перед ее ребенком, но и перед собой. Ибо, если она не обеспечит эмбрион и младенца необходимыми элементами питания, природе придется изъять их из собственных тканей матери. Пострадают ее собственные зубы и, возможно, ее кровь и другие ткани вследствие закона природы охранять дитя за счет матери.

По словам д-ра Хью, «дефекты, обнаруживающиеся в зубах ребенка, как правило, по крайней мере частично являются результатом дефектов питания матери до рождения ребенка и неправильного питания в его младенческом возрасте. Обязанностью медицины все больше становится забота о состоянии зубов беременной женщины. Питание, которое защищает зубы от больших требований в этот период, и есть то питание, которое обеспечивает нужными элементами кости и зубы новорожденного».

Матери обычно теряют свои зубы во время беременности и грудного кормления. Этого не происходит с животными и дикарями, а имеет место у цивилизованных женщин, поскольку их

диета не удовлетворяет потребности в дополнительном количестве кальция в этот период. Среди матерей бытует старая поговорка: «Каждый ребенок отбирает по зубу». К этому можно добавить: «Каждый ребенок приносит несколько дупел». Английский исследователь д-р Баллантейн нашел, что в каждой сотне беременных женщин в родильном доме в Эдинбурге 98 страдали от кариеса или инфекции, 93 имели удаленные зубы, 53 процента из них при этом были моложе 25 лет.

При неправильной (экспериментальной) диете у молодых животных наблюдались зубной кариес, черепной кариес, челюстной кариес, кариес других костей, деформация и неполноценное питание костей, укорочение ребер, деформация черепа, груди, таза и т. д., рахит, деформированные и неправильно посаженные зубы, деформированный нос и т. д. Кариес есть обозначение разрушения или язвенного воспаления кости.

Д-р Хью сажал животных на вызывающую цингу диету и получал у них «замедленный рост, искривление скелетной части, пониженную активность, подверженность простудам и более серьезные заболевания». Если диета совсем плоха, животные умирают за четыре недели. Если питание не очень дефектно, «смерть не наступает немедленно, как при полном отсутствии витамина С, но подступает медленно, коварно и прогрессивно, пока не охватывает все костные ткани, в том числе зубы. Поражается эмаль, которая является самой крепкой и, вероятно, самой стойкой тканью организма».

«Конкретная форма голодания — цинга — разлагает мягкие или органические части костей и зубов. Кости имеют органическую матрицу или структуру, и минеральные соли, которые придают твердость и крепость, содержатся в этом органическом материале. Даже эмаль имеет подобную структуру, и я располагаю на сегодняшний день данными, показывающими, что в эмали существует большая циркуляция крови, чем мы предполагали. Когда организм лишается длительного времени достаточного количества витамина С, что-то происходит с матрицей, вероятно, в малых местах повсюду в организме, и если дефицит значительный, матрица разрушается». «Мы наблюдали, как очень скоро после начала приема апельсинового сока зубная пульпа, хотя и не в состоянии принять прежний размер и форму, восстанавливает некоторые свои функции и начинает формировать вторичный дентин...».

Животные, посаженные на недостаточную диету, доведенные почти до гибели и имеющие большие повреждения зубов, улучшают свое состояние, как только им начинают давать апельсиновый сок. По данным д-ра Хью, уже в течение двадцати четырех часов после первого кормления апельсиновым соком пульпа из зубов начинает восстанавливать свою функцию по строительству дентина. Я наблюдал большое улучшение в состоянии зубов у взрослых вслед за переходом на улучшенную диету.

Еще 30 лет тому назад люди могли сидеть в зубоврачебном кресле и спокойно переносить удаление зубов. А сейчас нашим женщинам так не хватает нервов, энергии и силы, что уже после удаления одного или двух зубов они чуть ли не в обмороке. Неправильная еда ослабляет нервную систему, как и зубы, снижает сопротивляемость боли и шоку. Я убежден, что если бы удаляли зубы без анестезии, было бы гораздо меньше страданий после этого и не было бы смертельных случаев от нее. Д-р Хью мог вызывать разрушение костей в различных частях организма с помощью неправильной диеты. И он же мог продемонстрировать регенерацию костей благодаря улучшению питания. С помощью такой неправильной диеты он мог вызвать зубной кариес и, изменяя ее, вызывал определенную регенерацию зубов.

Каждый зуб — в высшей степени особая часть кости, часть костной системы организма и получает для себя питание, как и все другие кости, из крови. Зубы подчиняются тем же законам и требованиям питания, как и все остальные кости, и подвергаются хорошему или плохому воздействию тех же факторов, что воздействуют на питание организма в целом.

Зубы лишаются своих солей изнутри, пока не остается лишь оболочка. Гниение начинается изнутри. Практически зубы могут быть разрушены изнутри. Дупло образуется внутри, и только потом разрушается эмаль. Очищение поверхности не может создать здоровые зубы. Зуб здорового человека самоочищается, и бактерии там не могут жить. Хью кормил растущих животных попеременно дефектной и правильной пищей, и соответственно возникали мягкие и твердые структуры.

Надо раз и навсегда понять, что порча зубов есть результат нарушения кальциевого обмена, откуда бы ни исходила причина. Она может и часто возникает из-за неправильного питания. Но она может и часто бывает и вследствие многих других факторов и воздействий, нарушающих обмен. Я наблюдал быстрое разрушение зубов при выраженных хронических желудочно-кишечных заболеваниях. Высокая кислотность в желудке является частой причиной порчи зубов. Эксперименты с животными показывают, что у животных, в которых вызывается кариес, также развиваются и острые желудочно-кишечные расстройства, диарея со слизью и кровью в стуле. Наилучшая диета не сможет питать организм, если она не усваивается. Отсюда логически следует то, что нарушает пищеварение и обмен, может являться и причиной разрушения зубов. По словам д-ра С. Келли (Нью-Йорк), «периоды болезни у детей, отмеченных, общими расстройствами пищеварения, при которых питание зубов на время полностью отключается, оставляют свои следы на развитии зубов».

При рахите зубы всегда больные. Это верно и для детей, и для собак, и для

свиней, и других животных. Из всех домашних животных свинья больше всего подвержена рахиту. В Институте Рауэтт (Англия) не смогли вызвать симптомы рахита у животных в любой среде — благоприятной и неблагоприятной — при питании, содержащем достаточное количество щелочных солей. Нехватка минералов вызывает рахит и наносит вред зубам.

Искусственное питание обычно вызывает порчу зубов у детей. У 85 процентов детей в Англии и Шотландии плохие зубы. Среди американских детей, которых вскармливают грудью до шести месяцев или дольше, 43 процента имеют испорченные зубы. Если они получают грудное питание менее 6 месяцев, испорченные зубы у 52 процентов. Среди детей, получавших сладкое консервированное молоко, 73 процента имеют плохие зубы. Таким образом, очень важно правильно питать ребенка. Но необходимо также, чтобы правильно питались и вы сами.

В некоторых племенах, где зубы умеренно стачивают ради красоты, пока человек правильно питается, они не портятся. Животные могут сломать в драке зуб, но он не гниет. Существует лишь одна причина, почему цивилизованные дети не могут иметь такие же хорошие зубы, как и дети дикарей, а именно отказ беременных и кормящих женщин правильно питаться и должным образом ухаживать за собой и их нежелание правильно кормить своих детей до шестилетнего возраста.

Нехватка фтора часто может быть причиной истончения эмали зубов. Но это не может служить оправданием. Природа определенно обеспечивает нас обилием фтора в естественных продуктах. По словам д-ра Мелланби (Англия), чем больше потребляется злаков при наличии всех остальных продуктов, тем хуже формируются зубы».

Я думаю, это относится ко всем злакам и ко всем злаковым продуктам, но особенно это относится ко всем денатурированным злакам. Современная диета цивилизованных людей — в основном кислотообразующая, а излишек кислотных радикалов в нашем питании предъявляет большие требования к щелочным основаниям в организме. Пшеничная мука лишена большинства своих щелочных солей.

Минеральные соли белого хлеба имеют большую кислотность по сравнению с другими злаками. Именно поэтому, несомненно, в странах с питанием преимущественно из белой муки порча зубов более распространена, нежели в странах, где потребляют другие, хотя и денатурированные злаки. Исследования показали, что у народов, в питание которых не входят злаки, зубы и ротовая полость людей практически не имеют каких-либо заболеваний, а в странах, где основная еда — злаки и мясо с относительно небольшим количеством фруктов и овощей, население имеет такие же зубы и десны, что и американцы. Пшеница — наиболее вредный из всех злаков с точки зрения кислотности. Немного мяса и злаков и обилие фруктов и овощей делают зубы такими, какие имеют польские и ир-

ландские крестьяне и вегетарианцы на Востоке.

Распад эмали зубов есть результат нехватки кальция и фосфора на протяжении многих лет. Не всегда можно сдержать распад эмали и улучшить состояние зубов. Но я помню не один случай, когда революция в диете привела к заметному улучшению состояния зубов. Если мать хочет предотвратить разрушение зубов у своих детей, в период беременности и кормления она должна иметь в питании много минералов. Если вместо термина «витамин С» поставить слова «свежие фрукты и зеленые сырые овощи», мы получим ту практическую основу, на которой мать должна строить питание свое и своего ребенка. ВСЕ денатурированные продукты лишают организм минералов. Любой избыток кислых продуктов лишает организм кальция и других оснований. Фрукты, зеленые овощи, орехи — лучшие продукты для зубов.

Тренировка зубов. Мягкие продукты, которые не требуют работы зубов и челюстей при жевании, способствуют образованию кариеса. Ни один зуб не может иметь надлежащего питания, если он не используется. Тертая пища не дает зубу нужной тренировки. Наилучшими являются сырые продукты. Твердая, волокнистая пища не только дает зубам и деснам необходимую работу, но и очищает зубы. Обычная, неестественная и очень рафинированная, обработанная пища оставляет рот и зубы загрязненными.

Основа успеха. Я видел неудачные попытки приостановить порчу зубов с помощью разных пищевых продуктов. Кварта богатого кальцием молока в день не предотвращает порчу зубов. То же самое и богатая фосфором пища. Прием витаминов С и В также не помогал, равно, как и апельсиновый сок. Не спасает зубы и рыбий жир.

В результате многие врачи убеждены, что никакая пища не может спасти зубы. И тем не менее остается фактом, что одни на определенной диете поддерживают хорошее состояние зубов, а другие люди на иной диете имеют плохие зубы. В чем дело?

Ответ — в полноценности питания, а не в каких-то специальных дозах одного, или двух, или трех пищевых факторов. Должен удовлетворяться Закон Минимума.

Хорошее состояние зубов зависит от хорошего здоровья, а не наоборот, как заявляют любители удалять зубы. Если хотят сохранить зубы, ни одна причина, вызывающая нарушение здоровья, как бы незначительна она ни была, не должна игнорироваться. Я считаю, что нет ни одного способа для сохранения зубов, при котором не учитывалась бы система поддержания всего здоровья.

Не может иметь успеха ни один односторонний подход. Здоровье зубов поддерживается тем же образом жизни, при котором сохраняется здоровье всех тканей и структур организма. Мы должны научиться мыслить масштабами общего здоровья. Мы должны научиться думать в масштабах здоровья локального.

(Окончание на 9-й стр.).

ПОПРОБУЙТЕ НЕ ВРЕДИТЬ САМОМУ СЕБЕ

Сегодня мы завершаем наши беседы с Надеждой Алексеевной Семеновой. Если у вас возникнут какие-либо вопросы, вы можете написать нам в редакцию, а мы, в свою очередь, передадим их Надежде Алексеевне и она постарается ответить на них в наших вестниках.



— Надежда Алексеевна, в 6-м нашем вестнике мы остановились на витаминах. Давайте продолжим разговор. Тем более что весной и ранним летом витаминов не хватает. Где их брать?

— К началу лета, а оно не за горами, как правило, запас заготовленных впрок овощей, фруктов иссякает. А свежие еще не созрели. Вот тут очень хорошо нам подойдет ревень и салат, а также шпинат.

— Шпинат продается на рынках. Но это такое дорогое удовольствие.

— Да, но какое полезное! Шпинат — очень ценный диетический продукт. В нем содержится секретин, который благотворно действует на работу желудка и поджелудочной железы. Шпинат можно варить, тушить, жарить и есть сырым. Вот, скажем, тушеный шпинат. Проварите его до полуготовности без соли, переложите в другую посуду, слив воду, добавьте масло, соль, пряности. Очень вкусны щи из шпината. Сварите его в небольшом количестве воды и протрите через сито. А затем в эту массу добавьте лимонный сок, соль, уксус, зелень и специи, залейте все это водой и прокипятите.

— Вы начали разговор с ревеня и салата...

— Из ревеня можно готовить кисель, компот, начинку для пирогов. Листья и черешки ревеня хороши и просто в сыром виде.

Черешки ревеня очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, поперек волокон, положить мед и поставить в прохладное место. Затем добавить туда тертую морковь, зеленый лук, зелень. Получится прекрасный салат. А если черешки порезать на кусочки, проварить в воде, откинуть на дуршлаг, протереть их в ту же воду, добавить сахар и заправить картофельной мукой — будет потрясающий кисель.

Ну, а теперь всем извест-

ный салат. Культивируется он с древних времен. Это одна из традиционных культур многих народов. В салате содержится лактуцин. Он успокаивает нервную систему, улучшает сон, понижает давление. Органические кислоты салата предупреждают отложение солей. Пектины стимулируют работу кишечника, выводят холестерин.

В листьях салата почти все известные витамины. В пищу их обычно употребляют в свежем виде. Очень смотрятся порезанные редис, лук, чеснок, огурцы на листьях салата. В это блюдо добавляют всевозможные специи — уксус, лимонную кислоту, перец, растительное масло. Целые листья салата хорошо залить соусом, в составе которого 200 г воды, сок двух лимонов, 2—3 зубка чеснока, растертых с солью. Отлично идут бутерброды, если ломтики поджаренного черного хлеба намазать маслом, накрыть листьями салата, а сверху посыпать зеленью. Из листьев же можно приготовить суп-пюре, для чего нужно их ошпарить, откинуть на дуршлаг, слегка пропассировать с маслом, залить кипятком, добавить коренья, специи, соль, зелень по вкусу.

Из доступных нам сейчас овощей необходимы лук, чеснок, капуста и свекла.

О луке хочу сказать в первую очередь. Все луковые, и особенно чеснок, являются хорошим антицинготным средством и обладают сильным бактерицидным действием, так как содержат фитонциды — биологически активные вещества, которые убивают болезнетворные микробы и повышают сопротивляемость организма заболеваниям.

Применение лука повсеместно самое разнообразное. Его используют для приправы первых и вторых блюд, салатов и маринадов, кладут в овощные и мясные ок-

рошки, украшают холодные закуски. Скажем, сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль. Желтки вынуть, размять, добавить в них сливочное масло, мелко нарезанный зеленый лук, посолить и перемешать. Наполнить этим фаршем половинки яичных белков.

Что касается лекарственных свойств лука, то скажу, что лук-порей рекомендуется при ревматизме, нарушениях обмена веществ, ожирении, камнях в почках, подагре, для улучшения работы печени, пищеварения, как мочегонное средство. Он имеет очень ценное свойство, которым не обладает ни одна из овощных культур: при хранении количество витамина С в луковичках к весне повышается в 1,5 раза.

Приведу рецепт лукового супа. 4—5 луковиц, 3—4 морковки, сельдерея и петрушку порезать и тушить в сливочном масле (2—3 столовые ложки). Когда овощи станут мягкими, залить их водой, порезать туда кубиками 3—4 картофелины. Соль, перец, зелень — по вкусу. Подавать на стол с гренками, сухариками.

Теперь о капусте и свекле. Соли калия, содержащиеся в капусте, улучшают водный обмен веществ, благотворно влияют на работу сердечной мышцы. Сок капусты, содержащий витамин U, применяют для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки, а также хронического колита, атонии кишечника, при заболеваниях печени и желчных путей. В народе издавна известны свойства капустного сока: излечивать ожоги, ушибы, головную боль, воспаления кожи. Квашеную капусту используют при лечении геморроя, диспепсии, рассолом полощут рот при рыхлости десен.

Из капусты готовят много блюд. Вот несколько рецептов.

Капуста по-ленинградски. Квашеную капусту смешива-

ют с мелко нарезанной морковью и плотно набивают ею 3-литровую банку, пересыпая слоями семенами тмина, укропа, черным и душистым перцем, лавровым листом. Сверху насыпают 2 столовые ложки соли и заливают водой доверху. Чтобы при брожении рассол не пролился, поставьте банку в тарелку. Двое суток выдержите при комнатной температуре, прокалывая капусту, чтобы выходили газы. Затем слейте рассол и добавьте в него две столовые ложки меда, перемешайте и вылейте в банку с капустой. Поставьте ее на холод. Через 2 часа капуста готова. Она хороша как гарнир к мясным и рыбным блюдам, сочетается с картофелем.

Что касается свеклы, то ее целебные свойства тоже известны давно. Особенно большое значение стали придавать им лет сорок назад в связи с открытиями в области исследований онкологических заболеваний. Известны способы лечения онкологических больных на основе диеты с применением свекольного сока. Содержащиеся в нем органические соединения прекращают рост опухолей, а иногда способствуют обратному процессу. В практике «Школы здоровья» Герзона — я уже упоминала об этом американском враче-онкологе — свекла широко используется для реабилитации онкобольных. Свекольный сок — индикатор, показывающий, в каком состоянии иммунная противораковая защита. Если микрофлора в толстом отделе кишечника здоровая, то сок свеклы не окрашивает мочу. Если противораковая защита нарушена, сок свеклы окрашивает мочу в красный цвет. Это происходит всегда, когда в толстой кишке случаются завалы каловых камней, мясо и молочные продукты гниют. Образующийся при распаде метан губительно действует на витамины. В

частности, из витаминов группы В образуется канцероген А, ведь именно витамины В поддерживают на высоком уровне наш внутренний, наследственно запрограммированный порядок роста тканей. Это наш технический надзор.

В результате взаимодействия витаминов с метаном образуются токсины, всасывающиеся в кровь и вызывающие интоксикацию. Опыт показал, что при очистке кишечника клизмами, восстановлении чистой микрофлоры, включающей и борьбу с дисбактериозом при помощи чеснока, раздельном питании свекольный сок перестает окрашивать мочу. Это, как правило, совпадает с нормализацией пищеварения, улучшением общего самочувствия.

— Но вернемся к практическим советам. Все приведенные вами рецепты блюд в принципе очень просты. Но есть, правда, некоторые компромиссы относительно таблички питания по Шелтону, начерченной вами же.

— Без этого не обойтись. К тому же вид пищи имеет огромное значение. Я совершенно не согласна с теми, кто говорит, что надо умышленно невкусно и некрасиво готовить, чтобы не переедать. Приготовить блюдо красиво и правильно всегда считалось большим искусством. Согласитесь, что беды с лишним весом и болезнями происходят не от вкусной еды, а от невежества в вопросах гигиены питания. Кстати, замечено, что люди, которые освоили раздельное питание, изменили и свои вкусы. У них резко сократились потребности в рыбе, мясе, яйцах. Кухня стала более простой и готовка занимает меньше времени.

— Тогда давайте еще несколько ваших рецептов. Например, поговорим о супах из свеклы. Тут не стоит мудрить. Борщ — все знают это блюдо. Что нового можете предложить вы?

— Вот, пожалуйста, рецепт. Нарезать сырую свеклу соломкой, а стебли (это если свекла молодая, с ботвой) — палочками, добавьте порезанную морковь, поджаренный лук, залейте мясным бульоном и варите минут 10—15. Если, повторяю, свекла молодая, добавьте нашинкованные листья, нарезанный соломкой перец, ломтиками — помидоры, зеленый лук, кусочки мяса. Пропорции такие: на 300 г свеклы 100 г моркови, полкило мяса, 100 г сельдерея, 200 г болгарского перца, 50 г зеленого лука, 100 г помидоров.

Или вегетарианский борщ. Свеклу, морковь, сельдерей мелко нашинковать, залить водой, подсолить и кипятить 5—7 минут, затем засыпать 1 чайную ложку семян укропа или тмина, душистый горошек, лавровый лист, нарезанный ломтиками картофель. Как только вода с кореньями и картофелем закипит, засыпать нарезанную капусту, болгарский перец, помидоры или томатный сок, положить зелень и специи по вкусу.

— Надежда Алексеевна, в общих чертах мы оговорили основные принципы приготовления некоторых блюд. На «полях» остались крупы. В одной из наших бесед вы крайне отрицательно отнеслись к манке и рису. А что насчет остальных?

— Я рекомендую гречневую — с маслом, шпиком и луком, пшеничную — с маслом и тыквой, кашу из пшеничной крупы — дробленной или цельной, а также ячневую, перловую, из овсяной дробленной крупы. Чтобы сократить время тепловой обработки, все недробленые крупы, кроме гречки и пшена, лучше предварительно замочить на 6—8 часов. Потом несколько раз промыть и варить в кастрюле с крышкой по 5—15 минут.

Из перловки, например, получается вкусная, рассыпчатая каша, если ее замочить с вечера, а затем, промыв в проточной воде, варить минут 10—15. Это не каша из общепитовских столовых. Кстати, перловка улучшает мышечный тонус кишок, а значит, улучшает перистальтику.

— А как вы относитесь к хлебу? Многие люди, особенно женщины, желая похудеть, полностью от него отказываются.

— Хлеб надо есть обязательно. Логические измышления малограмотных диетологов относительно отказа от хлеба могут нанести существенный вред здоровью, вплоть до атонии кишечника. Человечество ест хлеб уже 7 тысяч лет. И вдруг он попал в немилость у наших врачей — кстати, по данным Всемирной организации здравоохранения — самых больных врачей в мире!

— Но, наверное, они главным образом предостерегают от того, чтобы есть все блюда с хлебом, нарушая тем самым природные законы пищеварения.

— Да, хлеб — отдельная еда. Съеденный вместе, к примеру, с мясом, он не будет полностью переварен, усвоен, помешает расщеплению

белков и в итоге заляжет в толстом отделе кишечника, растянет его складки и превратится в фактор интоксикации крови.

Нельзя есть хлеб и с молочными продуктами. Эти «совмещения» перенапрягают желудочно-кишечный тракт, становятся причиной бесполезной траты кислотно-секреторного секрета, и все это, действительно, может породить такие заболевания, как сахарный диабет, гастриты...

— Но согласитесь, вы ведь инженер-пищевик и знаете, что в наш промышленный хлеб добавляют всякие разрыхлители и химические вещества, вредные для организма. Какой же он, настоящий хлеб?

— Давайте заглянем в историю. Когда человек придумал жаропрочную посуду, из глины, на его столе появилась «каша», что в переводе означает «пиршество». Немецкий археолог фон Стокар назвал кашу протоматерью хлеба. Хлеб с дрожжевой закваской появился значительно позже. Возделывая в основном эммер, из его зерна готовили вкусную кашу — полбу, которая не выделяла крахмальной слизи. В России эммер возделывали вплоть до нашего времени. Но эммер — малоурожайная культура, и он уступил место зерновым. У нас сейчас производится около 80 разных круп из 10 зерновых культур. К сожалению, на крупозаводах зерно, как правило, шелушат и шлифуют, придавая крупе «товарный» вид, при этом удаляют оболочку и зародыши.

Скажем, стандарт на рис предусматривает только шлифованную крупу, лишенную балластных веществ и витаминов, необходимых желудочно-кишечному тракту для поддержания перистальтики, эндогенного питания, поддержания температурного режима в толстом отделе кишечника и иммунной защиты.

Ценность белков определяется содержанием незаменимых аминокислот: триптофана, лизина, метионина. Наиболее благоприятное соотношение названных аминокислот должно быть: 1:3:3. А в пшенице оно составляет 1:1,4:0,5, в гречихе — 1:3:1, в овсянке — 1:3,7:2,5. В последней, кстати, и больше всего железа — 4,2 мг в 100 г крупы, поэтому так благотворно действует овсяная каша на охранения — самых больных, детей.

— Но вернемся к хлебу. В него, как известно, добавляют и дрожжи, а это — канцероген.

— Хлеб можно выпекать и без дрожжей. Скажем, из ржаной муки грубого помола с небольшим количеством пшеничной, чуть-чуть соли, добавить отруби. С точки зрения микробиологии — это чистый продукт. От него не будет дискомфорта. В народных рецептах хлеба нет продуктов для сдобного теста. Многие народы готовят не пышные сорта, а плоские, черствые. Пресные хлеба из муки грубого помола — вот что помогало веками сохранять здоровье. И повторю: и здоровым, и больным лучше есть чуть зачерствевший хлеб из муки грубого помола с отрубями.

— Так в чем же, собственно, заключаются оздоровительные свойства хлеба?

— Ржаной хлеб, пшеничный с отрубями — излечивает все неприятности пищеварения, и главное — запоры. Хлеб с отрубями — лучшее средство для борьбы с атонией кишечника. Не надо никаких слабительных. Хлеб не поможет только в том случае, если вы уже успели испортить себе кишечник «химией».

— Вы сказали, что хлеб — отдельная еда. Но как-то не принято у нас есть только хлеб. С чем его все-таки можно сочетать?

— С растительной пищей, соленьями, плодами, медом. Несовместим с яйцами, рыбой, бобовыми, грибами.

В Европе свежий хлеб перед тем, как есть, обрабатывают в тостере. Такое подсушивание и поджаривание делает его безопасным в отношении микробов, что содержатся в дрожжах.

— И последний вопрос. Не все могут выпекать хлеб дома. Из того, что продается, каким сортам отдавать предпочтение?

— Покупайте российский, ржаной, бородинский, украинский подовый, докторские булочки, но только не белый, горячий.

И. КОЧЕТКОВА.

«ЗОЖ»: Для тех, кто хочет попробовать выпекать хлеб дома, в нашем шестом номере вестника «ЗОЖ» даны рецепты бездрожжевого хлеба.



Бабушкины рецепты



Очень популярны у наших читателей рецепты всяких бабушек. Нам приходит множество писем, где люди рассказывают о старинных способах лечения болезней. Но мы все же упорно продолжаем публиковать советы Клары Дорожиной. Сегодня — очередная порция.

В последние годы наблюдается рост заболеваний поджелудочной железы у детей. Большое количество сладостей, которыми «балуют», а то и просто пичкают родители своих отпрысков, перегружает пищеварительный тракт, приводит к нарушению обмена веществ. В былые времена сахар был не очень доступен широким слоям населения, и чай-то гоняли в прикуску. А уж сахарные «головы» — вспомним хотя бы «Ревизор» — бесмертный! — и вовсе служили предметом преподношения — взятки. Детям сласти доставались разве что в праздники.

Не в силу ли этого в народном целительном опыте довольно ограниченное число рецептов против воспаления поджелудочной железы. Да и, по всей видимости, эта болезнь является порождением нашего лихорадочного века с его чрезмерной химизацией, с его эрзац-продуктами. Однако вот один из рецептов: по столовой ложке цветов календулы, цветков очанки, листьев барбариса, цветов бессмертника (цмина песчаного), травы череды трехраздельной. Лучший эффект достигается при применении этой смеси в порошке (китайская фитотерапия — практически вся — работает с порошками). Для этого вполне применима кофемолка.

Столовую ложку полученной смеси залить стаканом кипятка. Настаивать ночь. Детям до десяти лет выпивать треть стакана за полчаса до еды; для всех же, кто постарше, полагается две столовые ложки на пол-литра кипятка, употребляемые по три четверти стакана 3 раза в день.

На ночь накладывается компресс в области желудка и на левый бок из льняной тряпицы шириной в ладонь, смоченной в теплой простокваше; на тряпицу наложить компрессную бумагу, завязать теплым платком. Не снимать всю ночь. Срок лечения четыре недели. При этом сахар следует заменить медом.

И еще один рецепт. Черную редьку натереть на терке, шкурку не снимая. Выжать сок, а его потребуется один стакан, смешать со 100 г темного гречишного меда. Давать по трети стака-

на 3 раза в день перед едой. Курация — 40 дней.

Листья и цветки черники, высушенные в тени, под навесом, створки фасоли, листья и цветки земляники лесной, плоды репейника (лопуха), корень цикория, цветы василька полевого, листья и цветы клюквы, рыльца («волоски») кукурузы взять в равных частях. После тщательного перемешивания набрать полную столовую ложку смеси и залить стаканом кипятка. Настоять ночь. Пить до еды по трети стакана. При курации не следует увлекаться сыро-молочными продуктами. Мед при этом, естественно, лучше сахара.

Очень хорошие результаты дает применение цветов софоры японской. Две столовые ложки залить кипятком (пол-литра) и настаивать ночь. Детям до 10 лет пить по трети стакана (как обычно), после десяти и взрослым — по три четверти стакана.

При лечении детских экзем, дерматитов, нейродермитов очень эффективны плоды софоры японской. Сухие плоды размельчить на мясорубке, столовую ложку массы залить стаканом кипятка, настоять ночь. Пить настой теплым — в дозах и соответственно возрастным группам, как выше. Смазывать пораженные места следующим средством: 100 г куриного (гусиного, индюшечьего) жира, 50 г размельченных плодов софоры японской, 10 г воска пчелиного, 10 капель жидкого березового дегтя томить в глиняном горшочке 4 часа, не забыв положить на горелку обыкновенный кирпич. Смесь должна еле-еле вскипать. Процедить через марлечку и охладить. Эту мазь (но только без добавления дегтя) можно и нужно применять при ожогах. Снимает болевые ощущения почти моментально и замечательно заживляет раны.

Известный украинский фитотерапевт В. В. Кархут советует применять компрессы из 10-процентного водного настоя софоры японской при ячменях на глазах.

Цветами и плодами этого удивительно помощного растения лечат кровотечения различных этиологий. Пожалуй, нет лучшего средства при геморрагических васкулитах. Даже при

кровоизлияниях в мозг, в сетчатку глаз, при стенокардии и гипертонии при сахарном диабете, склеротических перерождениях стенок кровеносных сосудов, при расслоении аорты, при болезнях желудка, почек, при ревматизме находит свое применение софора японская. Действительны настои плодов при глистных инвазиях. При любом и, ищасе натирания из спиртовой настойки успокаивают боль.

Вернемся, однако, к заболеванию поджелудочной железы. Водная настойка календулы: столовая ложка цветков, настоянная ночь на стакане кипятка, или же 30 капель спиртовой настойки календулы по три раза в день за полчаса до еды весьма помощны при воспалении поджелудочной железы. Курация длится от сорока дней до двух месяцев. И, конечно, — мед вместо сахара.

Неплохой результат дает 20-дневное употребление тыквы. Ежедневно съедать на ужин тыквенную кашу (надоест, разумеется...), приготовленную таким образом: стакан пшенной каши варить в двух литрах воды до полного разваривания, натереть на терке 200 г сырой тыквы, добавить в пшенную кашу и варить еще 20 минут. Подсолить чуть-чуть, добавить чайную ложку растительного масла.

В былые времена во многих русских семьях почти ежедневно звучали строки поэта-классика В. А. Жуковского: «Дети, овсяный кисель на столе — читайте молитву»...

Зерна необмолоченного овса (завтрак лошадки) набрать в литровую кружку или в стеклянную банку. Промыть хорошенько в трех водах, что значит в трех ведрах воды. Ссыпать в 4-литровую эмалированную кастрюлю, залить тремя литрами теплой кипяченой воды (30—35 градусов), бросить туда кусочек ржаного (ну, там, скажем, бородинского) хлеба и поставить на осолненный подоконник, обвязав кастрюлю марлей в один слой, чтобы не попадали насекомые. Когда забродит (скорее всего, дня через 3—4), слить слизь, поставить ее на огонь и довести до кипения. Прокипятить три минуты, с огня снять. Кастрюлю в таз с холодной водой погрузить и остудить. Зерно овса птице скормить — будь то домашняя или всякая иная вольная птица.

На стол в мисках подать, хорошо еще и молоком бы парным подзаправить. Деревянной ложкой такой кисель есть надо. И сдается, не только лечебно-профилактический эффект от такого киселя, но и деревянная ложка неспроста при киселе в старину полагалась. Ведь почему так отвратно выглядят алюминиевые ложки общепита?.. Алюминиевая, цинковая, железная посуда немало вреда приносит.

Наверное, нет такого человека на земле, которому не довелось бы на своем веку пострадать от ячменя на веках. Что надо предпринимать, когда он усядется?.. Накладывать тряпицу, смоченную в простокваше. Затем сорвать пять листиков подорож-

ника большого, промыть их в холодной воде, полотенцем осушить и накладывать на болящее место. Яйцо куртку сварить, от скорлупы освободить и горячим на тот же подорожник приложить. Прогреть, покуда яйцо не остынет. Через часа два процедуру повторить. И так несколько раз. Ячмень скорехонько созреет и вытечет.

Иное средство. Семя дынное на сковородке нагреть, в носовой платочек насыпать и узелком завязать, только так, чтобы семя вольготное было, — и место больное прогревать.

Существует в народе и «магическое» средство. Резко, неожиданно для страдающего кукиш под самый глаз ткнуть. Да к тому же и заговор при этом существует. Только мало кто его знает. Открыть не жалко, но главное — денег за лечение ячменя не брать. Исстари знахарям платили за это солью. Так что, по обычаю, ложку соли следует получить, да по дороге и рассыпать.

Итак, поклониться в пояс на все четыре стороны света, и распрямившись, сунуть ячменю кукиш, бормоча неразборчиво для окружающих, зная про себя: «Шок, шок, — на тебе кукишок, медом мазанный, дымом умаанный; шок, шок, — сядь на вершок, ветер повеет, солнце пригреет, птица прилетит, зерно выклюнет, по свету развеет, в яму положит, яма на краю земли, где люди не ходят, а волки воют», — и плясом пройтись вокруг больного. Да не прыскать при этом, ну, правда, не надолго: похотать можно будет уже, сообщая с болящим. А еще хорош способ такой же, но только с листом тополя черного.

Можно также прикладывать растертый свежий корень лопуха.

Если в носу болячки вылезли, и крылья носа подпухли, наложить тряпицу, смоченную в настойке зверобоя или в настойке календулы. Предварительно следует смазать кожу детским кремом.

Ежели болячки вылезают или же лихорадка-герпес губы обкладывает, — значит, кровь подпорчена; враг невидимый в крови живет — то ли это стафилококк, то ли стрептококк, то ли иные какие болезнетворные возбудители.

Растет куст такой. Цветок прекрасен, а поди подберись к нему из-за острых колючек!.. Так и называется он «татарник колючий». Льва Толстого «Хаджи-Мурат» помните?..

Издревле сок надземной части татарника применялся наружно и внутрь при лечении кожных высыпок, при инфекциях да фурункулах. В примочках тоже применяется. Верхнюю часть растения осторожно срезать, раздробить, через мясорубку пропустить. Свежевыдавленный сок налить на мягкую льняную тряпочку и прикладывать 4—5 раз в день к боль-

ным местам. И на ночь держать до высыхания.

В Болгарии широко известен способ приготовления кровеочистительного напитка из татарника. Заливают 500 мл кипятка 5—6-цветочные корзиночки и настаивают пять-шесть часов. Затем, подогрев до 60 градусов, процедить и пить 5 раз в день между приемом пищи по 100 мл.

Это растение обладает противомикробным действием, регулирует артериальное давление крови, улучшает деятельность сердца, приподнимает настроение, улучшает диурез. При трудно протекающем геморрое достаточно внутрь принять по чайной ложке три раза в день сок татарника и делать из этого же сока примочки наружно на протяжении трех недель. Результат — отменный. Ну, и, кстати, с этой же целью можно применять настойку растения стальник. Применяется татарник и в сухом виде: две столовые ложки листьев и цветов залить 500 мл кипятка и варить 10 минут на медленном огне. После того, как остынет, разделить на три дозы равные и применять через полчаса после еды (это по методу Стоянова).

При гайморитах сок из свежего татарника (листья) закапывать по 5 капель в каждую ноздрю два раза в день — утром и вечером на протяжении 10 дней. Здесь срабатывает инулин, в большом количестве содержащийся в растении.

Соком татарника хорошо протирать лицо, пораженное угрями и юношескими гнойничками, а при этом обязательно применять сок и внутренне (по вышеуказанной методе).

Народные врачеватели давно разработали способ применения высушенного татарника при заболеваниях печени с асцитом: берется в равной пропорции татарник колючий, цветы бессмертника и календулы, корень одуванчика, кукурузные рыльца, трава крапивы двудомной, полчасти травы спорыша и 100 г плодов («шишек») можжевельника (их-то размельчить в порошок). Две столовые ложки залить 500 мл кипятка, доведя до вскипания, настаивать ночь. Пить по три четверти стакана за полчаса до еды три раза в день.



Герберт ШЕЛТОН:

Красивая улыбка начинается не с зубной щетки

(Окончание. Начало на 3-й стр.).

Состояние здоровья рта есть всего лишь местный показатель состояния тканей во всем организме. Нет такого понятия, как местное, зубное заболевание. Состояние, ведущее к разрушению чего-либо, всегда носит системный характер. Более 75 процентов детей, у которых крупный кариес, имеют также другие серьезные заболевания. Пока мы рассматриваем зубы в качестве изолированных органов и забываем об их связи с другими частями тела, мы не можем рассчитывать на то, что найдем причину разрушения зубов и будем продолжать ошибаться в условиях по их сохранению. Здоровье зубов есть часть здоровья всего организма. Искать причину единую порчи зубов неразумно. Любой фактор — физический, пищевой, эмоциональный, нарушающий питание, — вызывает разрушение зубов. Слабое здоровье, неправильное питание, нарушенный обмен затрагивают все структуры и функции организма в разной степени, и любое усилие сохранить и восстановить локальное здоровье, игнорируя причину общего нарушения, обязательно потерпит провал.

Самоизлечение зубов. Гигиенисты уже давно заявляли, что зубы самоизлечиваются. До недавнего времени зубные врачи отрицали это. Но больше не приходится сомневаться в этом.

Зубы — это кости. А кости самоизлечиваются и восстанавливаются при благоприятных условиях. Даже зубная эмаль, видимо, способна самовосстанавливаться, как я однажды мог убедиться на примере собственного зуба. В последние годы зубные врачи сообщали о самовосстановлении зубов, которые имели дупло. Надо, конечно, признать пределы самовосстановительных способностей зубов. Для этого необходимо как можно раньше создать условия для регенерации. Но и тогда нельзя ожидать успеха во всех случаях, ибо это зависит от общего улучшения здоровья. Каждый фактор, улучшающий питание, — солнечный свет, физические упражнения, отдых и так далее — будет способствовать восстановлению зубов.

Шаг к познанию себя

Итак, сегодня 7-я и 8-я недели занятий под руководством директора Парижского института йоги Фаска Бириа и директора Московского института йоги Айенгара Елены Федотовой.

7-я НЕДЕЛЯ

Напомним: белым кружком обозначены позы, которые нужно держать указанное время.

Упор на выполнение поз стоя. Традиционная йога приписывает им огромное

Упражнение № 3: Вирабхадрасана I. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 4: Вирабхадрасана II. Время: 20 — 30 сек. X 2.

Упражнение № 5: Парив-

параллельны друг другу. Положите ладони на бедра. Отведите плечи назад и хорошо раскройте грудь. Наклонитесь вперед, втяните в себя поясницу, поднимите голову. Поставьте ладони между стоп. Опустите голову и поставьте ее на пол. Оставайтесь так примерно 30 секунд. Затем положите руки на бедра, отведите плечи назад, поднимитесь на 90 градусов. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Затем сделайте вдох и поднимитесь. Прыжком соедините стопы.

рение органы, улучшает пищеварение, а также функционирование печени и селезенки.

Падангустасана. Выполните Тадасану. Поставьте ноги на ширину бедер. Вдохните, наклонитесь вперед и захватите большие пальцы ног большими пальцами рук с одной стороны и указательными и средними пальцами — с другой. Ладони повернуты друг к другу. Поднимите голову и посмотрите вперед, прогнув спину. Выдохните и поместите голову между коленей. Хорошо вытяните ноги и подтяните коленные чашечки вверх. Не забывайте ровно дышать. Оставайтесь в этом положении 30 секунд. Затем вдохните и поднимите голову. Освободите пальцы и поднимитесь.

Упражнение № 9: Уттанасана.

Время: 30 сек.

Упражнение № 10: Саламба Сарвангасана I.

Время: 5 мин.

Упражнение № 11: Халасана.



Фото № 1

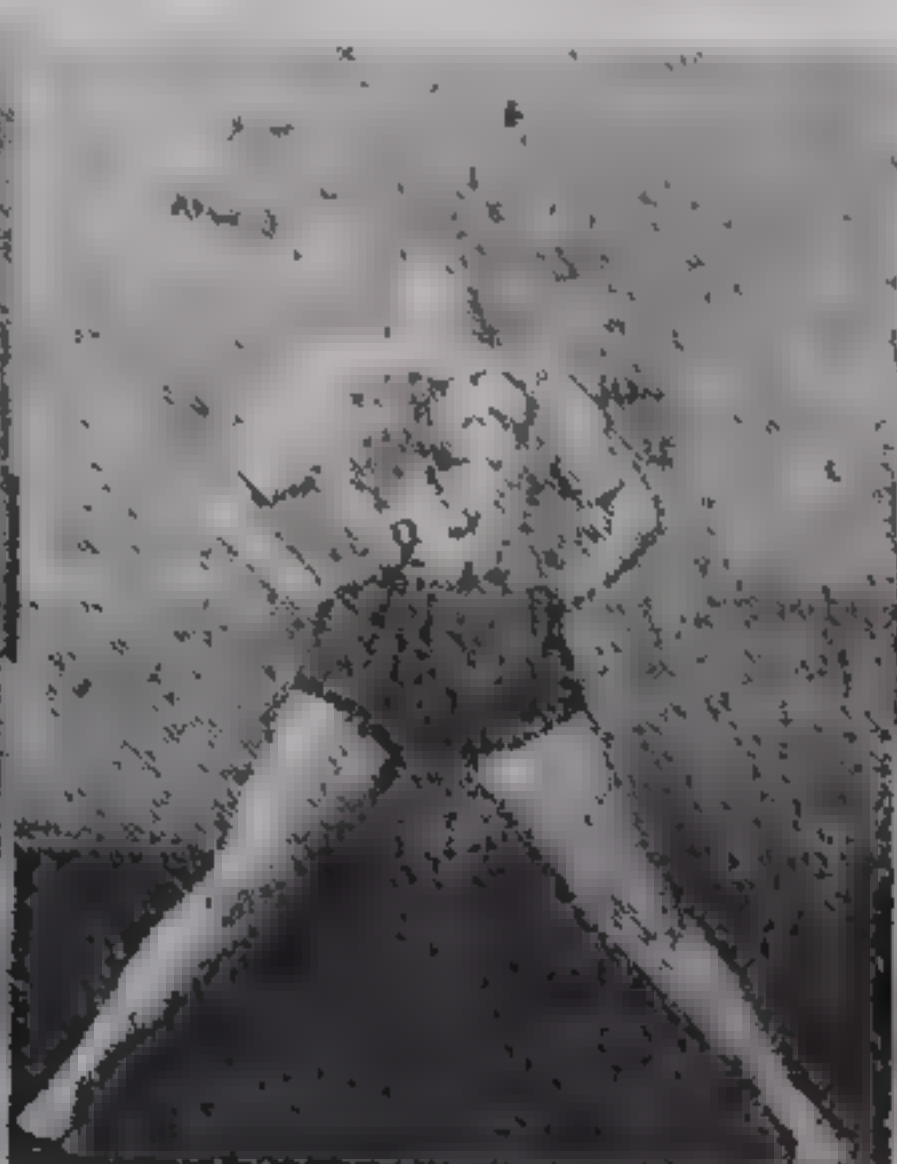


Фото № 2



Фото № 3



Фото № 4



Фото № 5



Фото № 6

значение: их правильное выполнение развивает гибкость и подвижность тела, укрепляет его и готовит к освоению более сложных поз йоги. Когда вы хорошо освоите выполнение поз стоя, вы можете увеличить пребывание в них до 30 секунд в каждую сторону. Кроме того, если позволяет время, можете выполнять их дважды.

Сегодня вы познакомитесь с двумя новыми позами Празарита Падоттанасана I и Падангустасана.

Упражнение № 1: Утхита Триконасана. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 2: Паршваконасана. Время: 20 — 30 сек. X 2.

ритта Триконасана. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 6: Паршвоттанасана. Время: 20 — 30 сек. X 2.

Упражнение № 7: Празарита Падоттанасана I (фото 1—6).

Празарита — расширенный, раздвинутый; пада — нога.

Время: 30 сек.

Эффект: укрепляет мышцы ног, улучшает пищеварение, устраняет избыточный вес.

Празарита Падоттанасана I. Исходное положение — Тадасана. Вдохните и прыжком расставьте ноги немного шире, чем при выполнении других поз стоя — примерно на 1 м 20 см. Стопы

Упражнение № 8: Падангустасана (фото 7—9).

Пада — нога; ангушта — большой палец ноги.

Время: 30 сек.

Эффект: тонизирует внут-

Время: 1—3 мин.

Упражнение № 12: Паршвоттанасана.

Время: 1 мин.

Упражнение № 13: Йога Мудрасана. Время: 30 сек.—



Фото № 7

Фото № 8

Фото № 9

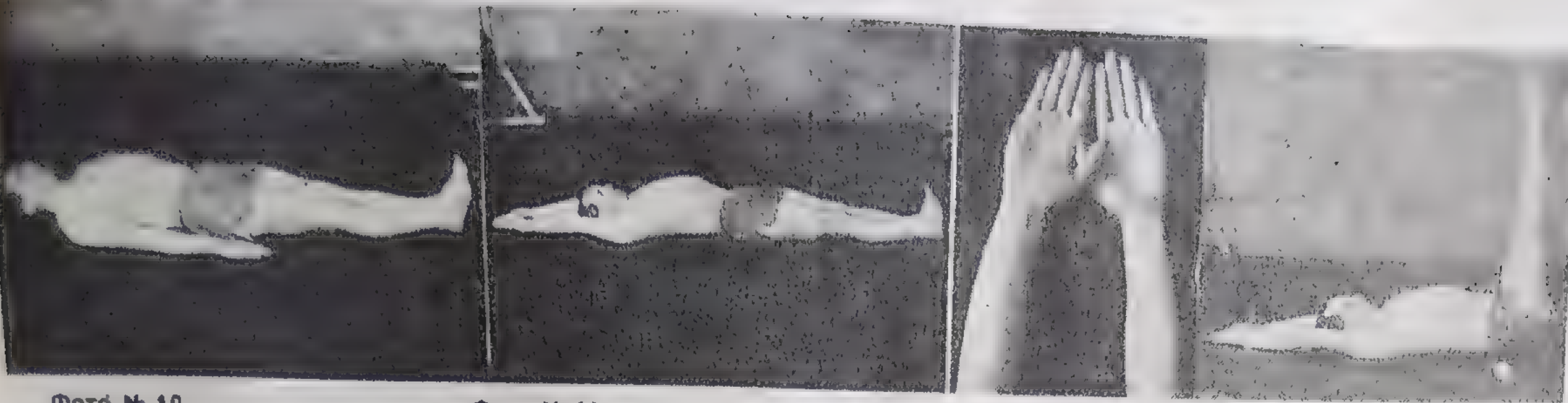


Фото № 10

1 мин. X 2.

Упражнение № 14: Шавасана.

Время: 5—10 мин.

8-я НЕДЕЛЯ

В программе восьмой недели нам предстоит освоить тоже две новые позы: Урдхва Празарита Падасана и Карна Пидасана.

Упражнение № 1: Уттхита Триконасана. Время 20 — 30 сек. X 2.

Упражнение № 2: Паршваконасана. Время: 20 — 30 сек. X 2.

Упражнение № 3: Вирабадрасана 1. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 4: Вирабадрасана 2. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 5: Паривритта Триконасана. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 6: Парш-

Фото № 11

воттанасана. Время: 20 — 30 сек. X 2.

Упражнение № 7: Празарита Падоттанасана 1. Время: 20—30 сек.

Упражнение № 8: Падангустасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 9: Уттанасана (руки на лодыжках). Время: 30 сек.

Упражнение № 10: Парватасана. Время: 20—30 сек. X 2 (изменив перекрест ног).

Упражнение № 11: Урдхва Празарита Падасана (фото 10—13).

Урдхва — вверх, над; празарита — расширенный, раздвинутый; пада — нога.

Время: 30 сек.

Эффект: уменьшает жировые отложения в области живота, укрепляет поясницу, тонизирует органы пищеварения.

Урдхва Празарита Падасана. Сядьте, согните ноги и лягте на спину. Поднимите руки, переплетите большие

Фото № 12

пальцы и опустите вытянутые руки на пол за головой. Согните ноги и поднимите их на 90 градусов. Вытяните ноги и руки. Хорошо раскройте грудь, расслабьте живот. Продолжайте ровно дышать. Раздвиньте пальцы ног и потяните их на себя. Оставайтесь в этом положении 30 сек. Затем согните ноги, опустите их на пол и выпрямите. Положите руки по обе стороны от тела. Расслабьтесь на несколько секунд и приготовьтесь к выполнению позы Саламба Сарвангасана 1 — стойка на плечах.

Упражнение № 12: Саламба Сарвангасана 1. Время: 5 минут.

Упражнение № 13: Карна Пидасана (фото 14—15).

Карна — ухо, пидас — боль, давление.

Время: 20—30 сек.

Эффект: дает отдых туло-

Фото № 13

вищу, сердцу, ногам, тонизирует позвоночник.

Карна Пидасана. Исходное положение — Саламба Сарвангасана. Медленно согните обе ноги и поставьте их на пол за головой. Согните колени и приблизьте их к груди. Вытяните руки, переплетите пальцы, выверните ладони наружу. Оставайтесь в этом положении 20—30 секунд. Все ближе подтягивайте колени к груди. Затем выпрямите руки, положите ладони на пол, опуститесь на спину. Повернитесь на правый бок, сядьте и приготовьтесь к выполнению позы Пашчимоттанасана.

Упражнение № 14: Пашчимоттанасана. Время: 1 мин.

Упражнение № 15: Йога Мудрасана. Время: 30 сек.— 1 мин. X 2.

Упражнение № 16: Шавасана. Время: 5—10 мин.

Московский центр йоги Айенгара проводит в Подмосковье в июне 1993 года ежегодный семинар — единственный в этом году.

В программе 5—6 часов практических занятий ежедневно, теоретические занятия, просмотр видеофильмов с уроками и демонстрация поз Б. К. С. Айенгара.

Заявки по адресу: Москва, 113587, Сумской проезд, 2—5—63.

Тел.: 316-83-17, с 9.00 до 12.00.

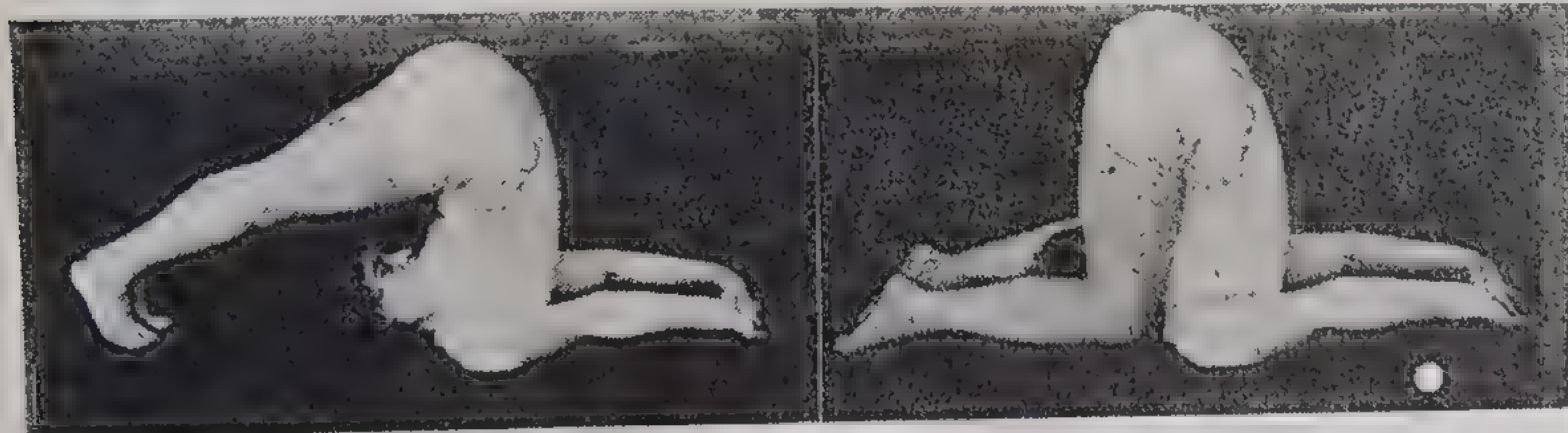


Фото № 14

Фото № 15

НЕВЫДУМАННАЯ ИСТОРИЯ

О ТОМ, КАК ЙОГА ПОМОГЛА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА И ПРОЧИХ НЕДУГОВ

Хотел бы рассказать свою историю, которая хоть и незатейлива, но поучительна. Никогда не думал, что йога сможет таким образом преобразить меня. 10 лет — с 1981-го года — меня страшно мучил остеохондроз поясничного отдела. Ну ни сесть, ни встать. Чтобы умыться — приходилось приседать, нагнуться не мог. И вот только в 91-м году, прочитав в «Советском спорте» интервью Фаека Бириа, материала по йоге, решил попробовать вылечить себя — выхода другого просто не было. Отлежал в больницах, прошел курсы точечного массажа и иглорефлексотерапии — все это давало лишь временное облегчение.

Месяца три просто «баловался» — пробовал различные асаны, так, бессистемно. Но даже при этом стал за-

мечать положительные изменения. Вот тогда-то и решил освоить курс Йоги Фаека Бириа «от» и «до». Начал заниматься по той самой программе, которая сейчас публикуется в вестнике «ЗОЖ». Уже через четыре месяца заметил, что изменился не только внутренне, но и, как в одном из интервью сказал Фаек Бириа, почувствовал, что у меня стали меняться кости.

Мне 41 год. Я старший научный сотрудник. Человек очень занятой, но тем не менее каждый день выкраивал время для занятий, и Йога вошла в мою жизнь, резко изменив ее. Сейчас вкупе с йогой хочу заняться медитацией.

Что сказать о результатах? Ну, во-первых, и это самое главное — я забыл о своем остеохондрозе. Во-вторых,

перестал простужаться. Раньше от холодной воды сразу начинало болеть горло. Теперь даже принимаю контрастный душ — и ничего.

И, наконец, стал бегать. Правда, я бежал и до йоги, но теперь бегаю осознанно. Бег для меня — не просто физическое упражнение. Бег — это преодоление. Во время бега повышается жизненный тонус, и ты перестаешь бояться трудностей, препятствий. То есть, бег дает способность к сопротивлению. Бегаю 5 раз в неделю или в крайнем случае через день по 30—40 минут в обеденный перерыв или до 2 часов в выходные дни. Естественно, изменилось и отношение к питанию. Уже год я раз в неделю голодаю по 36 часов.

Но вернусь к йоге. Считаю, что эта система вполне подходит европейскому человеку. Понимаю, что пока, как говорится, петух не клюнет, никому ничего не нужно. Но, думаю, личный мой пример — самый лучший довод в пользу йоги.

Василий АРХИПКИН.
КРАСНОЯРСК.

Астма — бунт против дурных привычек

Бронхиальная астма определяется, как «болезнь, отмеченная прерывистой одышкой (затрудненным дыханием), кашлем, ощущением сдавленности в грудной клетке вследствие спазматического сужения бронхов (бронхиальный спазм) и разбухания слизистой мембраны. Пароксизмы (приступы) продолжаются от нескольких минут до нескольких дней».

При чтении медицинских учебников об астме и просмотре полного списка причин, приписываемых астме, читателя поражает скудость идей относительно ее действительных фундаментальных причин, с которыми он встречается. Обычно учебники описывают бронхиальную астму как «экспираторную одышку, которая проявляется в виде приступов из-за определенного рефлекторного раздражения носовых, глоточных и бронхиальных слизистых мембран».

Если читатель полагает, что эти возвышенные слова являются свидетельством того, будто автор учебника знает то, о чем он пишет, то убедим читателя в том, что весь этот жаргон предназначен для сокрытия невежества и глупости.

Большинство нынешних медицинских авторов приписывают бронхиальную астму «сверхчувствительности к белкам». Эти авторы не претендуют на знание причины сверхчувствительности, или как ее еще называют, аллергии.

Астматики грубо подразделяются на два типа:

а) чувствительные к потребляемым веществам — рыбе, мясу, яйцам и так далее;

б) чувствительные к переносимым воздухом раздражителям — пыльце, запахам животных — лошадей, кошек, собак, птиц, а также пыли и подобным ей частицам.

Непосредственной причиной бронхиального спазма является раздражение нервных окончаний блуждающего нерва, обслуживающего бронхи. В некоторых случаях даже вода, принятая желудком, вызовет там такое раздражение блуждающего нерва, что простое рефлекторное раздражение блуждающего нерва в легких приведет к астматическому спазму. Так же рефлекторно ведут к ней лекарства, некоторые пищевые продукты и газы.

Вдыхание холодного воздуха, пыли, пыльцы, газов, дурных запахов и тому подобного прямо вызывает раздражение нервных окончаний в легких и, разумеется, приступ. Если бы вода, раздражающие пищевые продукты, лекарства, неусвоение, холодный воздух, пыль, пыльца, дурные запахи, газы и так далее были первичными и непосредственными причинами астмы, никто не был бы свободен от такого состояния.

Настоящей основной причиной астмы является то, что раздражает нервы и бронхиальные мембраны. Именно эта основополагающая причина неизве-

Герберта Шелтона наши читатели в основном знают, как натуропат-диетолог, основателя нового направления в питании. На самом же деле Шелтон — довольно многогранный ученый, который занимался исследованиями во многих других областях человеческой жизни. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию его размышления по поводу такого распространенного заболевания, как астма.

стна медикам. Игнорирование ее превращает в итоге лечение астмы в фарс и трагедию.

Астма имеет своей основой токсемию и катар (воспаление) желудочно-кишечного тракта. Если бы у астматиков не было инервации и их организм не был бы перенасыщен токсинами, они не испытывали бы сверхчувствительности к белкам и другим веществам.

Астма всегда означает катаральное состояние. Но не у всех, кто имеет катар, развивается астма. Астму имеют лишь те, у кого катар сопутствует тенденции к неврозу. С другой стороны, невротик может заболеть очень сильным хроническим катаром и никогда не иметь астмы. Дело в том, что астматик является астматиком еще задолго до того, как бронхоспазм появился у него. Если мы поймем, что у каждого случая астмы есть предшествующая история неподчинения законам жизни, мы уже на пути к рациональному и полному выздоровлению.

Вследствие неконтролируемых импульсов или эмоций, служебных, бытовых и прочих волнений, отсутствия спокойствия и самоконтроля, половых излишеств, переедания или неправильного питания, недостатка сна или сна без вентиляции, перевозбуждения и многих других факторов возникает инервация, которая задерживает секрецию и экскрецию и вызывает токсемию. Инервация плюс неправильное питание (переедание, неправильные сочетания пищи и прочее) благоприятствуют разложению пищи, и это усиливает инервирующее влияние самоотравления. Астма возникает в первую очередь в результате чрезмерного увлечения пищей, а также многих прочих утечек нервной энергии. Инервирующее влияние переедания и лекарственного лечения может вызвать астму у детей. Ужасная привычка лекарственного лечения детей в грудном и раннем детском возрасте ответственна, кроме того, и за многие другие, помимо астмы, болезненные состояния.

Астматический кризис — тот токсический «шторм», который происходит, когда механизм выделения уже больше не соответствует возложенному на него бремени. Из острой формы астма быстро переходит в хроническую. Логично за этим следует ожидать эмфизему, бронхоэктаз и туберкулез. Вследствие сужения тонких бронхиальных трубок и воздушных пузырьков легких воздух не может попадать в легкие, и весь объем крови не в состоянии достаточно окислиться и очищаться. Трудность с дыханием мешает сну и отдыху, часто делая страдальца неспособным выпрямиться. Обычно приме-

няемое паллиативное лечение лишь очень усиливает инервацию и тем самым токсемию. Первопричины не устраняются. Как же можно в этих условиях надеяться на выздоровление?

Астматики, с которыми мне и моим коллегам приходилось иметь дело, испробовали все рекламируемые средства лечения и часто перенесли операции по поводу «локальной инфекции», предположительно возникшей в носу, носовых пазухах, зубах, горле, желчном пузыре, аппендиксе, яичниках и других подозреваемых органах. У большинства из них отсутствуют железы, а у одного был длинный, уродливый шрам над глазами, где были оперированы фронтальные пазухи.

Смехотворны при астме операции по поводу желез, аденоидов, сосцевидных отростков и носовых пазух и тем не менее к ним часто прибегают. Обычно эти операции делают после того, как страдальцев напичкают большим количеством адреналина, морфия и стромонина. Когда же лекарства и операции не достигают успеха, больного направляют в Техас, Нью-Мехико, Аризону, Ута, Калифорнию, Канзас или Колорадо. В этих штатах климат, как полагают, излечит болезнь. Но астматики, которым, очевидно, помогает смена климата, по возвращении домой обнаруживают, что они не вылечились и по-прежнему больны астмой. Судя по нашему опыту, возраст, пол, специальность и климат не имеют никакого отношения к астме, ибо она возникает у людей обоих полов, во всех возрастах, при любой специальности и во всех климатах.

Автор стандартного медицинского учебника цитирует двести тридцать разных авторитетов и рекомендует двести тридцать разных способов лечения астмы, и ни один из них не действует. Во время приступа любое лекарство, которое является достаточно сильным, чтобы «воздействовать» на нервы бронхов, несмотря на имеющуюся токсемию, вызывает при инъекции уменьшение бронхиальной спазмы и принесет временное облегчение. Но это облегчение в любом случае лишь полумера, ибо токсемию, пищевое отравление и раздражение по-прежнему присутствуют. Как только эффект от лекарства исчезает, астма возвращается. Любая доза лекарства, любой его природы оставляет больного по-прежнему чувствительным к пищевому отравлению и снижает общую сопротивляемость организма. Врачи, которые просто проводят симптоматическое лечение астмы (а это делают они все), применяют определенные лекарства, которые действуют или на нервные окончания блуж-

дающего нерва или на мышечные ткани бронхов. В настоящее время самым распространенным лекарством является адреналин, получаемый из надпочечных желез животных. Это лекарство в большинстве случаев оказывает почти немедленное облегчение. Почти каждый астматик принимает адреналин, некоторые в течение многих лет, а кое-кто из больных и по нескольку раз в день.

Адреналин не излечивает астму. Наоборот, его прием сильно повышает подверженность приступам астмы. Мы считаем, что это особенно затрудняет выздоровление. Непрерывный прием адреналина заметно снижает жизнеспособность всего организма. При этом страдает вся мышечная система, включая сердце и сосуды. Страмоний, морфий и кофеин (кофе) дают какое-то временное облегчение, но после нескольких повторов они уже не могут приносить облегчения, разве только при летальных дозах. Что же касается приема морфия при астме, то он породил армию морфинистов.

Использование вакцин, чтобы вызвать «иммунитет», также очень распространено. Однако вызываемый этим так называемый «белковый иммунитет» исчезает, и астма позднее обычно возвращается. Большое число астматиков, которых я знаю, ранее «лечились» и проходили «иммунизацию». И в каждом случае от этого лечения наступало ухудшение, ибо не делались попытки избавить организм от истин-

ной причины болезни. В то же время приумножались порочные результаты такого метода лечения.

Астма основана на токсемии и катаре. Ни кошка, ни собака, ни лошадь, ни пуховая подушка, ни пыльца не имеют отношения к причине астмы. «Горячие собаки» («хот догс») или сосиски — вот те единственные «собаки», которые имеют отношение к возникновению астмы. Когда устраняется основа — токсичное состояние организма в результате неправильного питания, вредных привычек и нездорового образа жизни, тогда исчезают и все формы чувствительности, вызывающие приступы. Когда астматик избавляется от токсемии, ему незачем беспокоиться о чувствительности. Он автоматически избавляется от нее. Возможно, верно, что все астматики сохраняют в той или иной мере свою чувствительность к определенным продуктам питания, химикалиям, теплу, холоду и так далее, поскольку они раньше имели уже предрасположенность или диатез при рождении. Но, следуя нескольким простым правилам правильного образа жизни, они могут навсегда избежать повторения астмы.

При астме имеется ненормально чувствительный периферийный орган — область решетчатой кости в носу, которую часто оперируют или прижигают. Эту аномальную чувствительность надо рассматривать как результат хронической токсемии, а не как причину астмы. Уродование носа не излечивает

астму. Выше уже указывалось, что посредственной причиной бронхиальной спазма называемого астмой, является раздражение, прямое или рефлекторное, нервных окончаний блуждающего нерва, обслуживающего бронхи. Эту сверхчувствительность вызывает раздражающее воздействие токсичных ядов на блуждающие нервы, в результате чего бронхи вовлекаются в спазм. Астматик находится в хроническом состоянии хрупкого равновесия, которое поддерживается абсорбцией (всасывание) и выделением. Все, что способствует изменению этого равновесия в сторону выделения, облегчает состояние больного, и все, что способствует изменению равновесия в обратную сторону, ухудшает. Вот почему так необходимо избегать действий, которые нервируют и отравляют весь организм. Часто достаточно охладить ноги, чтобы вызвать приступ астмы, и этот же приступ часто снимается простым согреванием ног.

Лишь немногие из астматиков имеют представление об ограничениях в еде, работе, развлечениях. Как следствие этого астматики постоянно увеличивают свои беды. Если они хотят выздороветь и оставаться здоровыми, они должны учиться самоконтролю. Все больные могут обрести хорошее здоровье и навсегда избавиться от астмы.

Как? Устраните токсемию, восстановите нервную энергию и исправьте свой образ жизни. Все так просто и так ясно, что лишь глупцы будут продолжать страдать.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЖИВОЙ ИСТОЧНИК В ВАШЕЙ КВАРТИРЕ

О водолечении мы уже неоднократно писали. Вспомните холодные обливания по системе Порфирия Иванова, рассказы о «моржах». Вода, как утверждали еще древние, прекрасное и сильнодействующее оздоровительное средство. Важно уметь им правильно пользоваться.

Сегодня мы предлагаем рассказ Геннадия Малахова о ваннах.

Люди давно подметили способность воды поддерживать силы человека. Вот почему первыми и главными физиотерапевтическими процедурами являются водные. Вот, к примеру, что говорили о водолечении древние мудрецы. Отец медицины Гиппократ так писал о воде. Для того, чтобы излечиться и быть здоровым, надо прибегать к естественным методам лечения, например, к водолечению. Вода может действовать на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием. Вызывает раздражения и реакцию. Влияет механически и химически. Может дать тепло и отнять его. Соленая вода делает кожу теплой и сухой. Особенно ценил он теплые и горячие ванны. «Ванны помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать».

Наиболее сильной процедурой, направленной на ра-

створение в организме вредных веществ, является парная. Теплые и горячие ванны действуют послабее, но если их применять с добавлением летучих веществ — отварами трав, например, то эффект усиливается. Ввиду того, что выделение через кожу будет не таким сильным, как в парной, основное выделение ляжет на почки. Поэтому, если у вас слабые почки — лучше парьтесь, а если больная кожа — принимайте ванны.

Контрастные процедуры — сочетание тепла и холода — направляя кровоток то к коже, то в глубь организма, будут способствовать лучшему вымыванию всего ненужного.

Вот как эти ванны советовал применять Себастьян Кнейпп.

25—40 минут находится в ванне, наполненной теплой водой так, чтобы она покрывала все тело. Затем быстро

перейти в ванну с холодной водой и погрузиться до головы в воду. Если второй ванны нет, то по возможности быстро обмойте все тело холодной водой. Холодная ванна или обмывание должны длиться 1 минуту. Затем, не вытираясь, быстро наденьте платье и походите по комнате или на воздухе, пока тело не высохнет и не согреется. На это уйдет примерно полчаса.

Здесь я должен сделать некоторые замечания. Я никогда не назначаю теплых ванн без последующих холодных, или холодных обмываний. Более высокая температура, особенно если она действует долго, не укрепляет, а ослабляет организм, она не закаляет кожу, а делает ее гораздо чувствительнее к холоду. Теплая вода открывает поры, туда проникает холодный воздух, последствия чего сказываются уже очень скоро. Следующие за теплыми холодные ванны или обмывания устраняют это. Холодная вода укрепляет, понижая повышенную температуру. Она освежает, устраняет излишний жар, и наконец, предо-



храняет, закрывая поры и укрепляя кожу.

Для лучшего растворения применяют отвары следующих растений: сенной трухи, сосновых веток и овсяной соломы.

Ванна из сенной трухи. Мешочек сухого сена (1—1,5 кг) погружают в емкость с горячей водой 7—8 литров на 15—20 минут. Далее отвар выливают в ванну с теплой водой. Вода получается кофейного цвета. Она открывает поры, усиливает кровообращение. Эти ванны очень способствуют согреванию тела. Здоровые люди могут пользоваться ею в любое время. Продолжительность процедуры — 15—20 минут.

Ванна из сосновых веток. Берут сосновые иглы (чем свежее, тем лучше), мелко изрубленные веточки и изрезанные еловые шишки и, сме-

шная — все это (около 1 кг сухого яса, кипятят полчаса в 7—8 литрах воды. Далее, как и в первом случае, выливают в ванну с теплой водой. Такая ванна оказывает хорошее действие на почки и мочевой пузырь. В основном она действует на кожу, стимулируя ее, и укрепляет, очищает кровеносные сосуды.

Ванна из овсяной соломы. Берут около 1 кг измельченной овсяной соломы, кладут в мешочек и кипятят в 7—8 литрах воды в течение полчаса. Далее, как обычно, выливают в ванну и принимают ее. Из трех ванн эта более укрепляющая и полезна также при болезнях почек, мочевого пузыря и ревматизме.

Смешанные ванны. Смешанными ваннами называются такие, в которых смешивается отвар из нескольких растений. Например, отвар сенной трухи и овсяной соломы. При этом желательно, чтобы оба растения варились вместе.

Подобным же образом готовятся другие ванны: из мяты, ромашки, цветов липы и другие.

Весьма важно поддерживать хорошее кровообращение в области головы и глаз, сохранять чистоту гайморовых и лобных пазух. С возрастом там накапливается много слизи, которая «утрамбовывается», вызывает массу заболеваний, приводит к преждевременной потере памяти и зрения. Чтобы избежать всего этого, существуют простые и эффективные водные процедуры.



Головная ванна. Сохраняет эластичность сосудов головного мозга. Ее надо делать контрастной. Сначала погружают голову в сосуд с теплой водой на 5—7 минут так, чтобы волосистая часть головы была погружена в воду. Затем сразу же — в прохладную воду на 15—30 секунд. Так повторяют 2—3 раза. После чего необходимо

вытереть голову и волосы насухо и оставаться в теплом помещении без сквозняков. Применяют такую ванну 2—3 раза в неделю. Помимо всего прочего она укрепляет волосы.

Глазная ванна. Бывает холодной и теплой. Погружают лицо в холодную воду и открывают в ней глаза на 15 секунд. Затем поднимают голову и через 15—30 секунд снова погружают в воду лоб и глаза. Можно повторять 4—5 раз.

Теплая глазная ванна принимается с водой температуры 24—25 градусов, за которой всегда следует холодная или просто надо потом умыться холодной водой. В теплую воду при этом можно примешивать отвары различных растений. Особенно хорошо добавить пол-ложки растертого укропа.

Холодная вода отлично действует на слабые глаза. Она укрепляет и освежает зрительный аппарат снаружи и изнутри. Теплая глазная ванна применяется для растворения и выведения наружу гноя из лобных и гайморовых пазух.

Итак, от чего зависит лечебный эффект водных процедур? Тепло воды расширяет поры кожи, активизирует рецепторы акупунктурных точек, что улучшает доставку внутрь тела свободных электронов. Усиление потока свободных электронов внутрь приводит к увеличению эффекта сверхтекучести в акупунктурных каналах. Расширение пор кожи и сверхтекучесть являются теми физиологическими механизмами, что способствуют эффективной доставке разнообразных веществ, которыми насыщена вода, с поверхности кожи внутрь организма. Процедура принятия ванн реализует этот эффект.

Второй момент заключается в феномене дальнего действия, то есть в воздействии различных веществ на организм человека. Энергоинформационные свойства веществ распространяются в пространстве подобно волнам. Если это излучение попадает на тело человека, то часть энергии излучения поглощается, и поглощаемый объект приобретает свойства излучающего объекта. Многочисленные опыты показали, что такое воздействие лучше всего осуществляется через акупунктурные точки в течение трех секунд. Если то же вещество принято внутрь, то оно действует значительно медленнее, по мере всасывания в кровь.



ОТЗОВИТЕСЬ!

Пишу в клуб «Белых ворон» в надежде на помощь.

У меня варикозное расширение вен. А мне всего 15 лет. Люди добрые, помогите советом: как вылечить эту болезнь?

Адрес: 353161, Краснодарский край, Кореновский р-н, п. Южный, ул. Симонова, д. 47. Ромашкину Алексею.

Прошу поделиться «белых ворон» народными рецептами, которые помогают при рассеянном склерозе.

Адрес: 140560, Московская обл., Луховицкий р-н, п/о Выкопанка, д. Брежово, д. 29. Леоновой Людмиле Борисовне.

Вот уже 2 года прошло, как мне поставили диагноз: ВСД на фоне шейногрудного остеохондроза. К этому состоянию нельзя привыкнуть. Это какой-то кошмар! В период обострения боли в сердце, тахикардия, головокружение, немеют руки и ноги и начинаю задыхаться. А мне ведь только 34 года, и у меня двое мальчишек.

Куда я только не обращалась. Улучшений пока никаких!

Может, кто-то из добрых людей поможет добрым словом, добрым советом. Как дальше жить?

Адрес: 332608, Запорожская обл., К.-Днепропетровский р-н, Энергодар, ул. Советская, д. 19, кв. 15. Приходько Наталье.

Мое письмо, наверное, похоже на десятки других. Я никогда не читала «Советский спорт» и не знала о существовании клуба «Белых ворон». Но вот случайно узнала о нем и пишу.

У нас в семье серьезно болен старший сын. Ему 20 лет. Врачи поставили диагноз: прогрессирующая мышечная дистрофия, атрофия мышц. Лечится он уже 5 лет, но пока безрезультатно.

«Белые вороны», может кто-то из вас знает, как можно помочь сыну. Помогите! Отзовитесь!

Адрес: 682786, Хабаровский край, Комсомольский р-н, пос. Снежный, ул. Строительная, д. 22, кв. 13. Сакиевой Нине Борисовне.

Сыну 4 годика. После ухода из семьи мужа он вдруг стал заикаться. Потом на некоторое время все прошло. А сейчас опять заикается и сильно.

«Белые вороны», может быть, вы подскажете, как бороться с этой бедой?

Адрес: 656031, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Привокзальная, д. 89, кв. 7. Ларисе И.

У меня большое горе. Еще в детстве начала развиваться близорукость. И вот сейчас мне 27 лет, но без очков я почти ничего не вижу. Да к тому же у меня еще высокое глазное давление, нарушение сетчатки обоих глаз.

Работаю учительницей. Сыну только 2 годика, и страшно становится от мысли, что в любую минуту могу ослепнуть.

Дорогие «белые вороны», надежда только на вас. Подскажите народные средства для лечения близорукости. Отзовитесь!

Адрес: 322183, Днепропетровская обл., Солонянский р-н, с. Привольное. Александровой Светлане.

Мне 52 года. Занимался тяжелой атлетикой. «Советский спорт» читаю с 1955 года. С 1982 года внимательно читаю и собираю все о здоровом образе жизни. Стараюсь жить по «Детке», но вот беда: уже 10 лет, как «приобрел» васкулит — воспалительное заболевание мелких сосудов.

По утрам с удовольствием обливаюсь холодной водой, но обостряется этот самый васкулит. Обращался к профессорам, но эффективного метода лечения заболевания не нашел. Держусь только на фторокорте и троксевазине.

Буду очень благодарен «белым воронам», имеющим опыт лечения этого заболевания, за советы.

Адрес: 606022, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Волгоградская, д. 9, кв. 26. Трибуну Валерию Павловичу.

Мне 17 лет. Хочу познакомиться с единомышленниками, москвичами, которые собираются поступать в гуманитарный вуз.

Я веду здоровый образ жизни, занимаюсь спортом: плаваю, бегаю. Хочу познакомиться еще с «моржами».

Адрес: 603137, г. Н. Новгород, пр. Гагарина, д. 115, кв. 130. Андреевой Саше.

Мне 31 год. В юности играл в футбол и баскетбол (в составе школьной команды был чемпионом Новосибирска). Из-за травмы, которая привела к инвалидности, в последние годы вынужден ограничиться литературой о футболе и футбольной статистикой.

Откликнитесь, друзья по увлечению! Давайте переписываться. Я могу помочь установить связи с футбольными клубами всех континентов.

Адрес: 630106, г. Новосибирск, ул. Зорге, д. 60, кв. 157. Анферову Виктору.

Мне 68 лет. Болит гортань. «Белые вороны», если сможете, вышлите болиголов и напишите, как им лечиться.

Адрес: 396910, Воронежская обл., Семилукский р-н, с. Нижняя Ведро, Юдин пер., д. 5. Инозендовой З. И.

Тяжело болен муж. Врачи бессильны. Нужен болиголов, июньское соцветие.

Осталась одна надежда на вас. Я верю, что вы не оставите нас в беде.

Низкий поклон всем, кто отзовется на мою просьбу.

Адрес: 140700, Московская обл., г. Шатура, ул. Нариманова, д. 7/7, кв. 55. Истоминной Татьяне Николаевне.

Мне 66. С интересом читаю выпуски «ЗОЖ» и «БВ». Никакой трусой, занимаюсь с гантелями. Но один недуг выбивает меня из равновесия. У меня невралгия малого берцового нерва правой ноги.

Лежал в больнице. Лечили уколами, делали блокаду обезболивающими лекарствами, но толку нет. Нога продолжает болеть. Ломит, стреляет. И все это постоянно в течение 4—5 часов каждый день. А в остальное время нога ноет или болит так, что верчусь на кровати, как уж на сковородке. Словом, не знаю, что делать. Помогите, кто чем может: советами, пожеланиями, рецептами.

Адрес: 445012, г. Тольятти, ул. Матросова, д. 11, кв. 184. Галанову Григорию Сергеевичу.

Никак не могу избавиться от грибка на ногах. Пользовалась импортными лекарствами, лечебными травами — не помогает.

В прошлом году, очевидно, от меня грибок заразился и сын. Ради него и прошу. Кто знает верное средство, откликнитесь.

Адрес: 117393, Москва, ул. Гарибальди, д. 30, кор. 2, кв. 81. Поповой В. В.

Люди добрые, помогите мне, пожалуйста, в борьбе с болезнью, которая цепкими лапами схватила меня.

Ипохондрический невроз — так она называется. Вот уже 9 месяцев у меня один маршрут: больница — работа. И режим соответствующий: больничный — работа — больничный — больница.

Мне 32 года. Женат. Двое детей. Работаю в школе. Учитель. По характеру общительный, веселый, трудолюбивый человек. Правда, мнительный. Но сейчас физическая слабость не дает мне дышать, свободно двигаться, легко мыслить. Вот уже полгода голова работает по 2—3 часа в сутки, и сам я живу, как во сне.

Пытался лечиться по системе П. Иванова. Два раза в день делаю гимнастику Анохина, обливаюсь холодной водой, но результаты пока небольшие.

Адрес: 420140, г. Казань, Азино 11, ул. Ломжинская, д. 20, кв. 53. Федорову Виктору Владимировичу.

Моему сыну 8 лет. С осени прошлого года он болеет. Артрит. Постоянно принимает лекарства, но говорят, могут пострадать почки.

Может, кто-то из читателей сам справился с таким недугом народными средствами? Напишите.

Адрес: 301841, Тульская обл., Воловский р-н, д. Баскаково. Стефановой Людмиле Сергеевне.

Моему мужу 47 лет. У него ишемическая болезнь сердца. Перенес инсульт. Сейчас у него закупорка вен. Сильные боли в ногах, трудно ходить. Назначили операцию на вены, но мы боимся, что сердце не выдержит. Поэтому решили обратиться через газету к добрым людям.

Помогите, пожалуйста, советом или, может, кто знает рецепт. Будем очень благодарны. Отзовитесь!

Адрес: 613525, Кировская

ПОЧТА «ЗОЖ»

КАПЕРС — ОТ КОРНЕЙ ДО ЛИСТОЧКОВ

Начну с главного — с вашей прекрасной рубрики «Отзовитесь!». Сколько людей нуждаются в советах и помощи. Не могу не откликнуться на некоторые письма. Хотел бы познакомить вас с прекрасным лекарственным растением — каперсом. Он целебен от многих болезней. Сам лечусь с его помощью и лечу всю семью. А если кому надо, то вышлю стебли, корни, семена. С одним только условием — все расходы по пересылке вплоть до конвертов с марками, оплаченными по полному тарифу, за ваш счет, так как если писем будет много, для меня это будет очень дорого. Раньше посылал бесплатно, но сейчас, при нынешних ценах — извините, не могу.

О каперсах еще Гоголь в «Мертвых душах» писал: «...Пообедал, сударь мой, в «Лондоне», приказал подать себе котлетку с каперсами». У Гиляровского в «Москве и москвичах» в главе «Трактир» тоже говорится о «Лондоне» в Охотном, где каждый мог отведать каперсовые «огурчики».

Каперс — многолетний кустарник, полезный от корней до листочков. Родина каперсов — Азия. Каперс дает плоды — «огурчики», которые едят сырыми, маринуют и солят. Культивируется это растение во Франции, Испании, Италии, Северной Африке. Растение неприхотливое, особого ухода не требует, светолюбивое, любит песчаные, сухие, каменистые почвы, не пригодные для возделывания других культур.

Плоды полезны гипертоникам, они снижают давление (в них много рутина), при зобе, диабете, ревматизме, плохом пищеварении, болезнях печени, аллергиях и других.

У меня сейчас есть как минимум 10214 порций для лечения. Могу выслать их больным людям. А пока приведу несколько рецептов, которые я собрал здесь. По ним еще раньше местные табибы лечили все вышеперечисленные болезни, а также рекомендовали при желтухе и нервных заболеваниях.

Вот, например, рецепт, который применялся при лечении застарелых ран, фурункулезов и порезов. Плоды, стебли и корни нарезают на мелкие кусочки (0,5 — 1 см) и кипятят в небольшом количестве воды до получения клейкообразной желтой массы. Эту массу охлаждают, добавляют в нее рыбий жир или сливочное масло, и препарат готов.

При диабете, болезнях печени, ревматизме пьют отвар. Его готовят так: 20 г стеблей, корней или плодов кипятят на медленном огне в закрытой посуде (200 г воды) четверть часа. Отвар охлаждают и принимают по 1 столовой ложке три раза в день.

Каперсы еще и очень вкусны. Они повышают аппетит. Их можно добавлять в мясные и рыбные блюда, в бутерброды, соусы. Словом, если кто-то захочет попробовать вырастить каперсы, с удовольствием вышлю семена. У меня просьба — деньги мне не присылайте — только полностью оплаченный конверт. И еще. В день могу ответить только на три письма.

Мой адрес: 703003, Узбекистан, Самарканд-3, ул. Мирзо Улгбека, д. 63, кв. 19. Федорову Юрию Алексеевичу.

обл., Лебяжский р-н, д. Комлево, Бобер В. И.

Мне 23 года. Считаю себя «белой вороной».

Веду здоровый образ жизни. Стараюсь жить по системе П. К. Иванова, правда, обливаюсь холодной водой пока не хватает духу (нет рядом человека, который бы поддержал, показал пример). Также я занимаюсь каратэ, не равнодушна к бодибилдингу. Люблю природу, кошек, музыку.

Трудновато жить, когда окружающие тебя не понимают, не разделяют твои взгляды. Жизнь идет по кругу: работа, не приносящая радости, — дом — тренировка 3 раза в неделю. А время-то идет. Настоящих друзей — единомышленников нет. Надеюсь с помощью «Вестника» их найти.

Большое спасибо вам за него. Это как отдушина в нашей однообразной, монотонной жизни. Читаешь и на душе становится теплее от сознания, что есть на свете люди, которые живут и думают, как ты, близкие тебе по духу.

Адрес: 301770, Тульская обл., г. Донской, ул. Герцена, д. 78, кв. 2. Ермалаевой Марине.

Моему младшему сыну 13 лет. С 8 лет после сильнейшего кашля у него начались вздохи (ему хочется вдохнуть полной грудью и с усилием сделать выдох). И так в течение всего дня. Ночью спит хорошо, дыхание ровное.

От этих вздохов мы не можем избавиться в течение 5 лет. За день ребенок очень устает, под глазами у него черные круги. Лечение в больнице результатов не дает. Почти каждый год лежит в стационаре с диагнозом: бронхит.

Невропатолог поставил диагноз: невроз навязчивых движений. Нужно где-то обследоваться. Но я не знаю, куда идти, где найти избавление от этих мучений.

Помогите, люди добрые! Как тяжело, когда видишь, как страдает ребенок, а помочь ему нечем.

Сделали попытку обливать холодной водой, жить по «Детке». Появилась вроде какая-то надежда на выздоровление, но затем стало еще хуже. Появился кашель, вздохи усилились.

Старшему сыну 15 лет. У него увеличены подчелюстные лимфоузлы.

«Белые вороны», добрые, милые люди, посоветуйте, как нам избавиться и от этой напасти. С нетерпением жду ваших советов.

Адрес: Приморский край, г. Арсеньев-7, ул. Жуковского, д. 10. Халтуриной Наталье Сергеевне.



КАЛЕЙДОСКОП

УПРАЖНЯЙТЕСЬ,
ЕСЛИ ХОТИТЕ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Люди, занимающиеся физическими упражнениями регулярно, живут дольше, но не намного больше остальных. К такому выводу пришли американские ученые. Они опросили 10269 выпускников мужского пола знаменитого Гарвардского университета и выявили: те, кто рано начал заниматься спортом регулярно, добавляют год или немногим больше к средней продолжительности своей жизни. Те, кто начал заниматься им в среднем возрасте, получают «прибавку» приблизительно в 10 месяцев, а те, кто «стартовал» в возрасте 50—60 лет, живут лишь на несколько месяцев дольше своих среднестатистических сверстников, не занимающихся физкультурой.

Ученые также выяснили: если вы бросаете курить в средние года, то ваша жизнь закончится года на полтора позже курящих. «Кое-кого фант несolidной прибавки жизни может обескуражить, — говорит д-р Ральф С. Паффенбарджер из Стэнфордского университета, руководитель опроса. — Но я надеюсь, это не оттолкнет людей от спорта».

Вот это цирк! Вот это да! Точно йоги — и на руках стоят, и вниз головой висят. И чего только не сделаешь ради здоровья.



АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

«Московский завод
деревообрабатывающих
станков и автоматических линий»

— «Станкоросс»

Малое государственное
предприятие

«Спецдревмаштехника»
предлагает к свободной
реализации

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ
ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЕ
РЕЙСМУСОВЫЕ
СТАНКИ**

У нас дается гарантия
на поставляемое
оборудование.

Для писем: 107082, Москва,
ул. Большая Почтовая, д. 36, МГП.

Телефон: 265-36-90.

Телекс: 111892 «Валик».



Здоровый образ жизни



ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Советский спорт

1993 г.

№ 8

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ДЛЯ ДУШИ
- И СНОВА О ЖИВОЙ ВОДЕ
- НЕДЕЛИМАЯ ЙОГА ПАТАНДЖАЛИ

Бриво, асс...



Пусть читателей не удивит тот факт, что этот выпуск приложения «Здоровый образ жизни» в значительной мере посвящен оздоровительному бегу.

Поверьте, это основа основ для каждого, кто вступает на путь самосовершенствования, на путь оздоровления.

И этот разговор тем более кстати, что в Москве 9 мая состоится большой всероссийский праздник бега. В 15 часов у спорткомплекса «Олимпийский» будет одновременно дан старт полумарафону на 21,097,5 м «5 московским милям Рибок», массовому забегу на 3000 м, наконец, «Мили Мира» для ветеранов войны, труда и спорта.

Каждый желающий выберет себе дистанцию по вкусу. И что еще немаловажно, получит возможность добыть один из многочисленных призов, учрежденных спонсорами праздника. Сумма призового фонда — 3 миллиона рублей.

И пусть не удивит вас разговор об организации праздника, долгий перечень спонсоров. Это — для вас. Каждый из вас может организовать в своем городе подобный праздник бега, найти для него спонсоров и людей, всегда готовых помочь доброму началу.

УДАЧИ ВСЕМ БЕГУЩИМ

Виктор **КОРОВЧЕНКО**,
первый заместитель премьера правитель-
ства Москвы:

— Мне приятно через молодую, но уже нашедшую своего читателя газету «Здоровый образ жизни» обратиться ко всем участникам первого московского международного полумарафона — «БАД» — «Мир и согласие», ко всем бегущим: пусть удача улыбнется каждому из вас. Все вы выбрали разные дистанции. И у каждого — своя за-

дача. Одному непременно хочется победить, а другому важно закончить бег. Для него предпочтительнее победа над собой.

Но всем вам, стартующим, хочется сказать большое спасибо за то, что вы своим бегом отдаете салют памяти тем, кто защитил нашу Родину и все человечество от черных сил фашизма. Сегодня день Поминения, Прощения, Примирения! День Победы Мира! С победой и каждого из вас, бегущего!



**КТО И КАК
СЕГОДНЯ
ДЕЛАЕТ
ПРАЗДНИК**



Праздник — это всегда прекрасно. Он бурлит и ликует, захватывая в своем водовороте десятки тысяч людей. И каждому доставляет он радость и удовольствие. И нет на праздниках грустных лиц, и не бывает обиженных. Всем хоть по кусочку достается от праздничного пирога. И потом еще долго праздник живет в памяти: как, мол, здорово все было. Но никто при этом — так уж повелось в сердцах и душах людей — не подумает и не вспомнит о тех, кто этот праздник организовал, кто вложил в его феерию и щедрость, средства, талант, ум.

9 мая, в День великой Победы нашего народа в Отечественной войне в

«ЗОЖ» РАБОТАЕТ ДЛЯ ВАС

Мы надеемся, вы уже стали читать наш вестник, — приложение к газете «Советский спорт» — «Здоровый образ жизни». И очень может случиться так, что вам захочется познакомиться и с первыми его выпусками. В таком случае вы можете выслать 72 рубля по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, д. 8 в редакцию газеты «Советский спорт» на имя Кочетковой

Ирины Николаевны. И вестник — ваш. Он попадет к вам тем скорее, если к указанной сумме вы прибавите 5—7 рублей на почтовые расходы.

Наконец, очень может случиться так, что вы не успели оформить подписку на наш вестник по каталогу. Что ж, вы сможете подписаться альтернативно, переслав 192 рубля за II полугодие по тому же адресу.

Москва будет большой спортивный праздник. Он прокатится по улицам и площадям столицы и должен собраться на своей орбите — хотелось бы, чтобы собрал — великое множество людей.

Так кто и как делает праздник? С этим вопросом мы обратились к главному «архитектору» всей спортивной программы в Москве Борису Фадееву.

Впрочем, прежде представим его. Генеральный директор «Московского международного марафона мира», президент столичного «Спортклуба», автор таких уникальных программ, как «Кремлевская миля», «Эстафета офицантов на Тверской», «Русское Рождество на Воробьевых горах» и, наконец, теперь — «Московский международный полумарафон».

— Как, стало быть, делаются праздники? — переспрашивает Фадеев и сам себе отвечает, — всякий раз по-разному. На сей раз мы подумали, что должно быть нечто очень притягательное для всех людей. И поразмыслив немного, решили, что это все-таки бег. Выбрали несколько дистанций, а в качестве главной — полумарафон. Почему «полу»? Классический уже значится в нашем международном календаре. Это — ММММ. Он состоится 4 сентября.

Мэрия и правительство Москвы одобрили нашу идею. И тогда принять участие в организации праздника настал черед спонсоров.

Главным среди них стала Внешнеэкономическая ассоциация «Мир и согласие», возглавляемая Иваном Таргония, или АМИС. Запомните эту аббревиатуру — АМИС. Ассоциация подготовила для всех участников праздника тысячи разнообразных призов.

Роль же главного спонсора именно полумарафона взяла на себя американская фирма «Анхойзер - Буш», компания, которая продает в США и экспортирует знаменитое американское пиво «БАД». Сегодня это пиво пьют в 65 странах мира. Те, кто придут 9 мая на Олимпийский проспект, смогут по достоинству оценить вкус и качество этого напитка. Фирма «Анхойзер-Буш» участвует в качестве спонсора во многих спортивных программах. Она с удовольствием вкладывает деньги в многочисленные турниры мирового масштаба, в том числе такие, как чемпионаты мира по футболу и зимние и летние Олимпийские игры.

Еще один спонсор — всемирно известная фирма «Рибок» (генеральный управляющий компанией в России — Максим Игнатов). В дни праздника фирма «Рибок» открывает свой первый в России магазин на Новинском бульваре, что на пересечении Садового кольца и улицы Воровского. Здесь пройдет специальная программа — «Рибок стартует на рынке России». Все, кто придут 9 мая на Новинский бульвар в 12 часов дня, смогут стать участниками турниров по многим видам спорта. Тут вам и мини-футбол, и бадминтон, и эстафеты семей, и сеанс одновременной игры в шахматы и шашки, и массовый забег на

одну милю. Победителей, кстати, ждут призы фирмы «Рибок» — они в рекламе не нуждаются. А помните, как на традиционных русских ярмарках на вершину высоченного столба поднимали петуха или поросенка. Попробуй, заберись на этот столб — и добыча твоя. «Рибок» установит такой же столб, но в качестве добычи самого удачливого «столболаза» на вершине будут ждать шикарные кроссовки. «Рибок», повторяю, в рекламе не нуждается.

Кроме того, фирма проводит специальный забег на «5 московских миль Рибок». Старт будет дан у Олимпийского проспекта. Трасса пройдет до магазина «Рибок» и вернется к спорткомплексу «Олимпийский». Примерно в 15 часов 30 минут все узнают имена чемпионов «5 московских миль».

Тут же, у «Олимпийского», примут старты участники массового забега на 3 км. Он проводится под эгидой супермаркета «Садовое кольцо». Его директор, мастер спорта по лыжам Сергей Новиков приготовил массу наборов конфет для самых юных бегунов.

Будет еще и миля ветеранов труда и спорта. Шефствует над ней фирма «Пьер Смирнофф и компания».

Разумеется, кое-кто из читателей, поклонников здорового образа жизни возмутится: мол, водка, пусть даже самая лучшая в мире, и спорт — несовместимы. Но во-первых, фирма «Смирнофф» — генеральный представитель в России Евгений Педько — это не только напитки, но и продукты высокого качества. К тому же будем честны: рюмка самой чистой водки не повредит ветеранам.

Словом, по самым скромным подсчетам, призовой фонд праздника составит несколько миллионов рублей. И не «деревянных», как модно ныне говорить, а в виде импортных телевизоров, бытовых электроприборов, гжели, хохломы.

Назову и постоянных спонсоров московских спортивных программ. Это СП «Олимпийская лотерея» — Лотто «Миллион» (генеральный директор Маркос Шиापанис и его заместитель Александр Гресько), акционерное общество «Виктор» (президент Виктор Дрожжин), «Кофе монтана трейдерс» (генеральный представитель в России Олег Гришенков), «Совинтерспорт» (председатель Виктор Галаев).

Вновь, как на праздниках «День города-92», «Русское Рождество на Воробьевых горах», «Лыжня России-93», в качестве главного страхователя выступает акционерное страховое общество «Русский стиль» (президент Владимир Бучнев).

Такого еще не бывало. Каждый участник праздника будет застрахован «Русским стилем» на 50 тысяч рублей. Помнится, когда перед «Лыжней России-93» акционерное общество застраховало 10 тысяч гонщиков на полмиллиарда рублей, скептики сочли этот шаг Бучнева рекламным трюком. Однако когда один из фотокорреспондентов, получивший травму на старте, обратился в «Русский стиль» со справкой, заверенной главным врачом гонки Львом Марковым, ему немед-

ленно была выдана сумма в 50 тысяч рублей. В любой другой страховой компании нашему коллеге «светило» бы лишь 5—10 процентов от нее. Но «Русский стиль» держит слово.

Будем надеяться, что не останется в стороне от праздника известный Фонд социальной защищенности спортсменов имени Льва Яшина. Его президент Отари Квантришвили вместе с четырехкратным олимпийским чемпионом Александром Тихоновым — мастера преподносить сюрпризы в виде щедрых и оригинальных подарков.

Вот, кажется, и все о том, как сегодня делаются праздники. Я не верю, когда мне говорят: «Нет средств, нет возможностей». На местах все есть. Было бы желание. Есть энтузиасты — спортивные работники, есть журналисты, есть, наконец, предприниматели, бизнесмены, всегда готовые помочь доброму начинанию, тем более, когда от этого начинания зависит здоровье нации.

Монолог записала
Анастасия ЮСИНА.

«ЗОЖ»: Окольными путями мы выяснили небольшой секрет. Борису Фадееву, рожденному в год Петуха под созвездием «Овна», только что исполнилось 60 лет. Мы желаем ему здоровья и больше спортивных праздников, хороших и разных.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

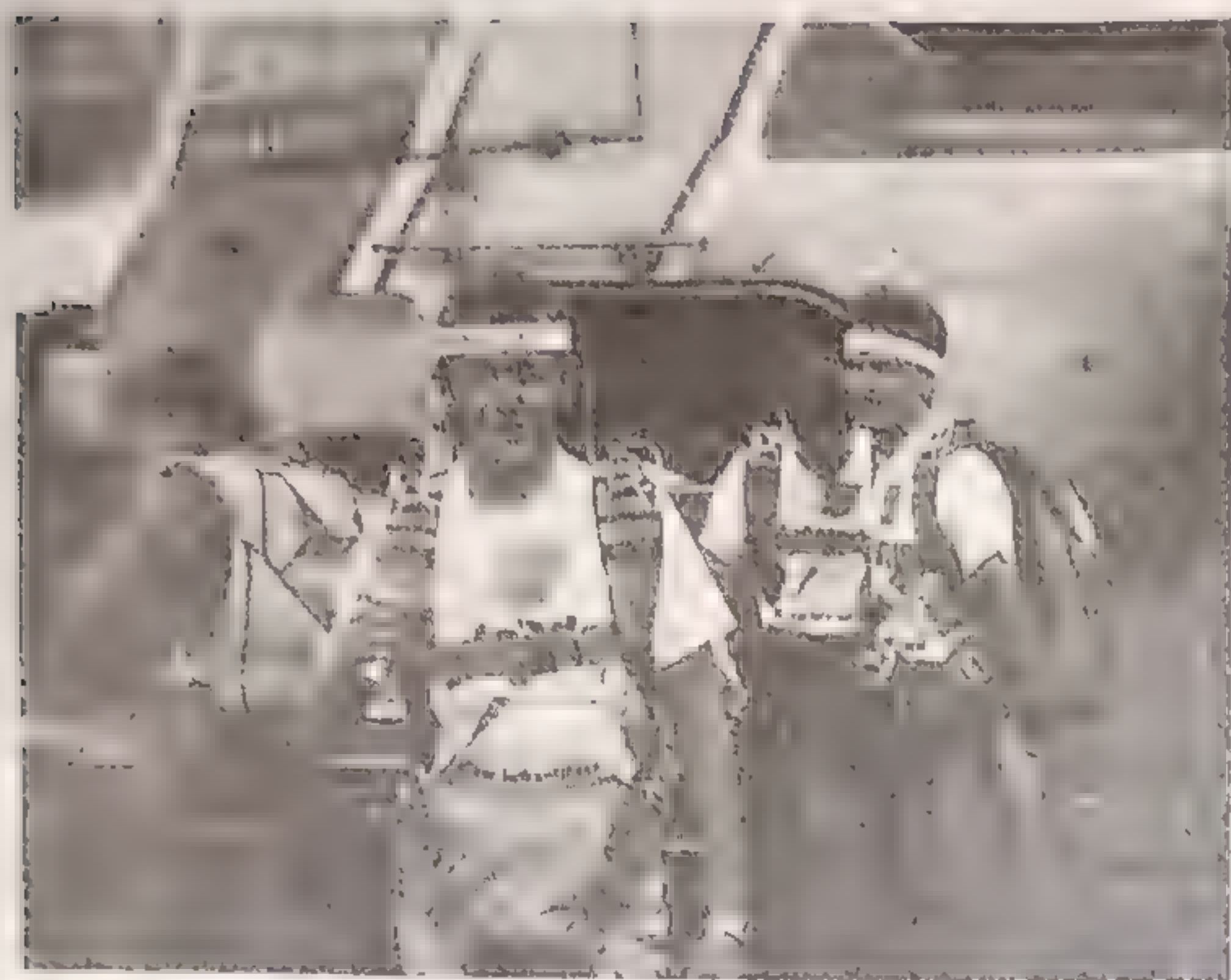
ЖАВОРОНКИ И СОВЫ

Когда бегать — утром или вечером? Многие задают себе этот вопрос и не находят правильного ответа. Большинство же просто об этом не думают, тренируясь тогда, когда есть удобное время.

Однако недавно были проведены исследования и получены очень важные данные о различном влиянии бега на организм человека в зависимости от времени тренировки. Исследования японских ученых, изучавших динамику человеческого здоровья в связи с временным режимом беговых тренировок, выявили очень важную закономерность: бег в первой половине дня способствует изменению факторов свертываемости крови. Количество тромбоцитов в этом случае увеличивается на шесть процентов, что повышает вероятность тромбирования кровеносных сосудов. Вечерний бег, напротив, приводит к уменьшению количества тромбоцитов в крови на двадцать процентов. Об этом, хотя и опосредованно, свидетельствуют и результаты исследований американских ученых, согласно которым наибольшее количество инфарктов миокарда приходится на утренние часы.

Пробуя различные временные варианты тренировок, я убедилась в том, что длительный утренний бег (5—10 км) вызывал усталость и неистребимое желание спать. Это создавало определенный дискомфорт. Я пробовала выбирать для тренировок другое время и убедилась в том, что тренировки во второй половине дня и особенно в вечерние часы (иногда я заканчивала бег за полчаса до сна) воспринимались организмом просто прекрасно. И сколько бы я ни пробежала (иногда больше 10—12 км), усталости как ни бывало.

Наталья МАЛЬЦЕВА,
кандидат философских наук.



НА СТАРТ... С НЕБЕС

Этого человека знают, наверное, все участники Московского международного марафона мира. Именно он на протяжении нескольких последних лет из поднебесья опускается на парашюте к старту с огромным флагом России. Приземление всегда отменное. Парашютист быстро собирает парашют, отдает его друзьям, а сам занимает место среди бегунов. Ему еще предстоит нелегкая борьба с самим собой на дистанции 42 км 195 м. Познакомимся с ним поближе.

Итак, Александр Шаковец, мастер парашютного спор-

та, майор, 32 года. Вице-президент ассоциации военных парашютистов. Сухощавый и поджарый. Рост — 168 см, вес — 60 кг.

— О вас рассказывают легенды. И давно вы так... Прыгаете?

— Не поверите, — смущенно улыбается Александр Шаковец, — но свой первый прыжок я совершил «на спор» в 25 лет. А случилось это при таких обстоятельствах. Будучи старшим лейтенантом в воздушно-десантных войсках, я заставлял своих солдат заниматься физической подготовкой,

особенно налегая на бег. Им это, признаться, не очень нравилось. И как-то один из солдат мне сказал: «Вам легко — вы с парашютом не прыгаете, не понимаете, что это такое. Прыгнули бы — другим стали». Я сразу принял вызов: «Прыгну!».

Но не тут-то было. Оказывается, по существовавшим тогда законам, совершить первый прыжок в 25 лет не разрешалось.

Глупость! Но что поделаешь — закон есть закон. Я приезжал множество раз к руководству тогдашнего ДОСААФ, просил, настаивал, но они упорно держались за букву параграфа. Однако, в конце концов, устав от моей напористости руководители махнули рукой: мол, в порядке исключения разрешаем, но письменных свидетельств никаких давать не будем, а на аэродром позвоним.

— Страшно было в первый раз?

— В первый-то как раз и не страшно. А вот во второй — мандражил, третий — тоже был неспокоен. А потом — втянулся, и пошло-поехало. Сейчас у меня уже 2100 прыжков. Многие из них памятные, потому что совершались в экстремальных условиях в Кяхе, на Соловецких островах, Валааме, на Кавказе. А разве забудешь первый прыжок на Красную площадь?

— Вам, первому из парашютистов, разрешили прыгнуть на святая святых?

— Да, это приятно, этим можно гордиться. Но я горжусь и тем, что открыл но-

вую страницу в Московском марафоне, когда в 1989 году, спустившись на землю у Лужников, отправился на марафонскую трассу.

Вместе со мной все четыре раза прыгали и бежали марафон Алексей Касторнов и Миша Ягольников.

— А сколько на вашем счету московских марафонов?

— Десять. Лучший результат — 2 часа 40 минут — показан в 35-градусную жару. Постоянно «вписываюсь» в первые двести мест. Считаю это нормальным делом.

— А как вы увлеклись бегом?

— Жизнь заставила. Транспорт у нас знаете какой надежный? Вот я и решил: чтобы на службу не опаздывать, добираться бегом. Каждое утро от улицы Народного Ополчения до Волочаевской на Яузе я преодолевал бегом 20 км. Сейчас живу на Таганке — и по утрам бегаю по набережной Москвы-реки до Лужников и обратно. На километров пятнадцать обычно уходит час. Особенно не рвусь. Всегда четко реагирую на физическое состояние и настроение. Помню, что мне еще в течение дня прыгать. Это приблизительно то состояние, которое бывает у биатлонистов: бежать надо быстро, но помнить, что впереди стрельба и сбивать дыхание не рекомендуется.

— А каков у вас режим питания, есть ли любимые блюда?

— Какой режим? Какие блюда? Я ведь холостяк...

Алексей КАШИРИН.

ЕСТЬ ИДЕЯ

Будут даже клубные пиджаки

Хорошо людям творческих профессий — у них есть свои «вторые» дома, где поэты, скульпторы, архитекторы могут собраться, поделиться опытом, обменяться впечатлениями, наметить планы на будущее. Хуже спортсменам: у них такого дома нет.

Речь, кстати, идет о помещении, зале, ресторане... В мире существуют элитарные клубы, члены которых собираются раз в год, чтобы подвести какие-то итоги и выработать стратегию действий, продемонстрировать миру свою преданность идее, сплотившей их и дарующей им силу в разных уголках планеты от сознания того, что они принадлежат, скажем, к Гарвар-

ду, Оксфорду, Кембриджу!

А разве есть на планете более преданный своей идее и своей мечте народ, чем марафонцы? Ведь марафон — это не просто бег, это целая философия, постигнуть которую дано немногим.

Думая обо всем этом, руководство «Московского международного марафона мира» и редакция еженедельника «Здоровый образ жизни» решили учредить Международный Клуб любителей бега под условным названием: «ММММ» + «ЗОЖ». Членом этого клуба станет тот, кто примет участие в Московском международном марафоне ми-

ра 4 сентября на Олимпийском проспекте.

А учредительное собрание Клуба состоится в канун марафона — 3 сентября, где будет избран президент клуба и совет, а также утвержден устав. При регистрации участникам будут выданы членские карточки. Стартовый взнос является одновременно и членским вступительным взносом.

Члены Клуба со страницы «ЗОЖ» будут получать постоянную информацию, обмениваться опытом, следить за календарем марафонских забегов и их результатами. Клуб берет на себя оформление документов для выездов за границу, организацию групп на популярные пробеги во всех

уголках земли. К слову сказать, уже сегодня «ММММ» имеет предложение от организаторов Стамбульского марафона: они готовы принять целый теплоход из России и стран СНГ.

Члены клуба будут иметь приоритетное право на индивидуальные выезды на престижные марафоны.

В ближайшие месяцы проект устава будет доработан и опубликован. Мы ждем суждения, замечания, предложения. Письма просим направлять по адресу: Москва, 101000, улица Мархлевского, 18, ММММ. Телефон — 924-08-24, факс — 924-14-10.

Борис САМОЙЛЕНКО, заместитель генерального директора СП «ММММ».

ВОЛКОВЫ ИЗ КАЛИНИНГРАДА

Среди поклонников здорового образа жизни есть весьма знаменитые семьи. Ну, скажем, семья Никитиных. Или семья Козицких, Дубининых... Семейство же Волковых из подмосковного Калининграда известно, пожалуй, не так широко, а если уж кто и знает о нем, то это в основном любители оздоровительного бега. Между тем Волковы вполне достойны того, чтобы о жизни этой семьи узнали наши читатели.

Собственно, лично я знаком с главой семьи Владимиром Волковым давно, еще по одному из первых калининградских марафонов, посвященных памяти Сергея Павловича Королева. Я выпускал тогда в «Советском спорте» ежемесячную страничку «Клуба любителей бега». Однажды в кабинете моем раздался телефонный звонок и некто на другом конце провода, представившись, сообщил, что со мной разговаривает председатель калининградского КЛБ «Муравей». Так я получил приглашение на марафон.

То был славный праздник бега. Помню, в нем участвовал уже знаменитый в ту пору седовласый Михаил Михайлович Котляров. Он пробежал марафонскую дистанцию вместе с Галиной Сергеевной Шаталовой, и после пробега оба они демонстративно кружили на финише в вальсе. И тогда же среди бегунов Галина Сергеевна указала мне на высокого, пы-

шущего здоровьем мужчину и сказала: «Это мой ученик, Ян Колтунов. Когда-то очень сильно болел. А сейчас смотрите, какой красавец».

Это был тот самый Ян Колтунов, который в скором времени организует в Калининграде оздоровительный клуб «Гармония» и соберет под свои знамена невиданное для наших оздоровительных клубов число приверженцев — более 10 тысяч человек.

То были времена так называемого застоя, а попросту великой глупости и самодурства, и клуб Колтунова, просуществовав какое-то время, окажется разгромленным заказными горе-идеологами.

Но это все к слову. Володя Волков в ту пору был совсем молоденьким инженером. И вот много-много лет спустя мы сидим с ним все в том же подвальчике, где размещается «Муравей», но Володе уже 42, его жене Татьяне 36, старшему сыну



Алеша с папой на трассе марафона.

Володе — 13, Светлане — 12, Алеше — 8 и Леночке — 6.

Если коротко об этой семье, то все они бегают. Супруги — завзятые марафонцы. Володя младший первый свой марафон пробежал в 9 лет. Сейчас на его счету восемь марафонов. Света пробежала марафон дважды, а за плечами Алеши и Алены — аж по целому полумарафону. И есть у этой семьи некий принцип в физическом воспитании детей. В три года каждый из детей пробежал свои три километра, в четыре — четыре, в пять — пятнадцать, а в шесть — каждый уже бежал полумарафон.

Но и это не все. Уже пять лет как семейство купается в проруби. Алеша и Лена залезли в нее с двух лет.

— Слушай, — говорю я Володе, — у вас просто какая-то выдающаяся семья. Это что, гены или воспитание?

Володя смеется:

— Гены у нас, наверное, самые обыкновенные. Значит, остается воспитание.

— У тебя тут что-то вроде подопытной лаборатории. Ты постоянно наблюдаешь за своими детьми. Столь раннее приобщение к долгому бегу не нанесло какого-нибудь ущерба?

— Об ущербе не может

идти и речи. В конце концов то, что мы делали практически, получило и научное обоснование. Японцы, например, провели очень серьезное исследование и нашли, что основы выносливости закладываются именно в организме ребенка где-то в диапазоне возраста с 8 до 12 лет. Ну а потом мы наблюдаем за детьми не только визуально, но и проводим лабораторные исследования. Все пробы, все анализы показывают, что они абсолютно здоровы. И если и есть какое-то отклонение от нормы, то только в разреженности пульса.

— Ну, хорошо. Как вы все-таки приобщили детей к бегу и купанию? Ты можешь о кухне подробнее?

— Понимаешь, у нас большая семья. Четверо детей. Мы такую семью планировали и прекрасно понимали, что у нас не будет времени ухаживать за болящими. И я, и Татьяна всегда работали и работаем. Володя в этом плане был чем-то вроде экспериментального ребенка. На нем отрабатывалась будущая тема воспитания. Мы его вводили и в бег, в закаливание с известной долей осторожности. А потом все упростилось. Помню, Володя пробежал свою первую ди-

(Окончание на 6-й стр.).



Алена в проруби чувствует себя превосходно и всегда кричит: «Ой! Какая горячая вода».

...иногда в год и четыре месяца. Это были 400 метров. Он на круте трижды упал и показал результат 4 минуты 23 секунды. А Алешка уже побегал, как мы считали, на 10-й день после своего рождения. Мы брали его за ножки и двигали их, копируя движения ног в беге. И он к этим движениям постепенно привык. И когда ему исполнился год и один день, он вдруг не пошел, а именно побегал — ему так было привычнее. И точно так мы занимались со Светой и с Аленой.

Следующим этапом воспитания была вода. Уже в месяц каждый из наших детей по часу лежал в воде. Мы брали маленькую ванночку и пускали малышей, так сказать, в свободное плавание. Температура воды постепенно снижалась от 36 градусов и до 30. Ниже мы ее не опускали. Алешка у меня, например, в такой ванне часто засыпал. Я подкладывал ему руку под спинку, он блаженно посапывал, а я тем временем читал книгу.

— И ты считаешь, что это возможно для каждой семьи?

— Абсолютно. И не возможно, а необходимо. И когда я слышу разговоры о том, что не хватает времени для занятий с детьми, то убежден, что это чепуха. Я, например, в пору младенчества моих детей занимался подготовкой экипажей космонавтов, был ведущим специалистом. Представляешь, сколь трудной и ответственной была работа. Но я находил время.

— И что же, ваши дети никогда не болели? — Практически никогда. Был, правда, случай. В два года у Алены потекло ушко. Врачи поставили диагноз: отит. Мы с ней замучились — не проходит и все тут. К этому времени у нас в городе образовался клуб «моржей» — «Мишка». И мы стали каждый день купаться. Через несколько дней как рукой сняло, хотя врачи пугали нас возможными осложнениями на всю жизнь, и так далее, и тому подобное. Постепенно зимнее купание стало для детей привычным делом. Аленка в три года говорила: «Попочка, пойдем покупаемся, а то я могу простудиться». А когда дорывалась до воды, то барахталась в ней и кричала всем, кто в шубах стоял у кромки проруби: «Ой, какая водичка горячая!».

— Какие результаты сейчас у ваших марафонцев?

— У Володи — 3:59. У Светы — 4:35. Алеша с Аленой, как я уже говорил, пробежали по полмарафону. Обычная воскресная тренировка для старших — 15 километров, для младших — 10. В будние дни, конечно, меньше, ибо все четверо занимаются в музыкальной школе, а во-вторых, в обыкновенной.

— Кстати, как они учатся?

— Хорошо. Алена пошла в школу, например, с шести лет. И сейчас с Алешкой, который старше ее на два года, сидит за одной партой. Получает четверки и пятерки.

— Хорошо. Вот такая большая семья. Невысокие заработки инженеров на государственном предприятии.

Есть проблемы с питанием?

— В общем, да. Случается, подолгу не видим мяса, молока. Но вы знаете, мы не жалуемся. Прокормиться в конце концов можно и на скудные заработки. Деликатесов, правда, не едим, да они и ни к чему.

— Ну, вы вегетарианцы или сыроеды?

— Нет, нет, мы не то и не другое. Мы едим все, что добываем. В конце концов, люди где-то уже две тысячи лет спорят, следует есть мясные продукты или нет, но доживают до глубокой старости, равно как и в ранние годы умирают и мясоеды, и вегетарианцы. Должна быть просто культура питания, суть которой, на мой взгляд, по-первых, не переедать, а во-вторых, прислушиваться к своему организму. Я скажу так: когда активно двигаешься, много бегаешь, само собой не станешь есть жирное. Наступает такая фаза ощущения себя, когда ты чувствуешь, что хочешь, например, гречневой каши с молоком, или овсянку, или свеклу.

— И последнее. Что бы вы посоветовали родителям, которые хотят видеть своих детей здоровыми?

— Я бы посоветовал таким родителям, во-первых, самим вести здоровый образ жизни. Это главное. Во-вторых, активно и много двигаться. И обязательно брать на все занятия детей. Мы, например, с маленькой Аленкой ходили бегать на стадион. Мы все бегали, а она ползала на коленках по кругу. И случалось, когда везли ее в коляске, она вдруг

начинала ревя реветь. Спрашиваем: «Чего хочешь?» Она показывает ручонками вниз: «Мол, спустите на землю». И точно так же мы брали с собой в спортивный зал маленького Алешку. Мы проделывали гимнастику, а он, глядя на нас, размахивал ручонками и ножками в коляске. И не говорите о том, что занимаясь со своими детьми, вы тратите время. Вы его чудовищно экономите.

...Вот, пожалуй, и все о Волковых. Конечно же, следовало бы разложить всю систему по полочкам. Но скромник Володя не очень-то любит рассказывать о своих поисках, а потом, обладая складом ума ученого, вообще не говорит о том, чего не знает. К примеру, когда заговорили о питании, он сказал: «Я не знаю. Наша семья питается так, а как правильно? Надо бы почитать, подумать, поэкспериментировать. А расхваливать просто так раздельное питание по Шелтону, или вегетарианство, или сыроедение — не хочу».

Я попробовал договориться о продолжении беседы, но не получилось.

— В следующую субботу мы уезжаем в Нижний Новгород. — принялся перечислять Волков, — затем — в Рыбное, затем еще куда-то.

Сейчас все рыдают на предмет отсутствия денег. У Волковых очень скромные зарплаты, но им почему-то хватает, чтобы не хныкать и жить при этом интересно.

А. КОРШУНОВ.

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

НОВОЕ И СТАРОЕ О «ЖИВОЙ ВОДЕ»

Термин «уринотерапия», некогда похороненный ортодоксальной медициной, сегодня все чаще мелькает на страницах периодических изданий, встречается в разговорах, и мы, поверьте, получаем немало писем, в которых говорится о положительных результатах применения уринотерапии. Правда, встречаются результаты и отрицательные, но их, во-первых, чрезвычайно мало, а во-вторых, в большинстве случаев все они — следствия неправильного применения живой воды. Как это делается с «научной точки зрения», рассказывает в своей книге «Здоровье в ваших руках» профессор Иван Павлович Неумывакин.

Сегодня отрывок из этой книги, посвященный уринотерапии.

В настоящее время уринотерапия привлекла широкое внимание общественности, чему способствовал наплыв литературы, и в частности, книга Армстронга «Живая вода».

В официальной медицине нашей страны уринотерапия не применяется, и тому есть свое объяснение: неясен механизм действия, способ неэстетичен, содержащиеся в урине вещества — это яды, выбрасываемые

организмом. Вместе с тем тибетская, индийская медицина, медицина других народов издавна используют уринотерапию как с профилактической, так и с лечебной целью. Многочисленные литературные данные свидетельствуют о том, что в организме больного при различных заболеваниях, особенно инфекционной природы, образуются биологически активные вещества в повышенных

количествах, выделяемые с уриной из организма.

Подтверждением этому может служить то, что за последние годы найдены, изучены и предложены для практического применения из урины амидопептид-урогастрин, активный ингибитор желудочной секреции, блокирующий моторику желудка и секрецию соляной кислоты. В урине содержится кортизон, обладающий сильным противовоспалительным — антиаллергическим и антиоксидантным действием, нормализующим углеводные и белковые обменные процессы. В почках вырабатывается фермент, активизирующий образование в организме витамина Д, недо-

...тех, который способствует возникновению у детей рахита. Сама урина активно поглощает вредные кислоты, предотвращая тем самым зашлакованность организма.

Немногие знают, что лучшие сорта мыла, кремы для косметических целей содержат жир или обезжиренные соли урины. Доктор Вильямс обнаружил в урине специфические вещества, действующие против раковых опухолей. В 20-х годах А. А. Замков (муж скульптора В. И. Мухомовой), занимаясь проблемой старости и омоложения, создал препарат «урогравидан», полученный из урины беременных женщин. Несмотря на сопротивление официальной медицины, с помощью А. М. Горького в Москве в 1932 году была создана вначале лаборатория, а затем Институт урогравиданотерапии, который в скором времени перестал существовать, а самого Замкова впоследствии репрессировали.

Одним из первых в нашей стране с успехом использовал урину при многих заболеваниях Н. И. Здравомыслов. При этом отмечалось быстрое уменьшение болей, инфильтратов, усиление диуреза, исчезновение из урины мочекислых солей, отмечался стойкий терапевтический эффект.

Что же такое урина? Урина — это результат огромной работы всей выделительной системы человека, представляющей сложнейшую физико-химическую лабораторию. Если посмотреть на формулу урины, то в целом она напоминает хорошее укрепляющее средство. В норме урина содержит около 200 наименований различных веществ. Это микроэлементы (кальций, натрий, калий, фосфор, железо и др.), аминокислоты (глутаминовая, аспарагиновая, таурин, пролин, глицин, метионин) и т. п., это комплекс витаминов (группа В, аскорбиновая, гиалуроновая кислоты), гормоны — вещества, без которых невозможен нормальный окислительно-восстановительный процесс. Урина — это вещество с большим количеством свободных электронов, которые, вступая в химические реакции, усиливают энергетические процессы.

Конечно, в урине есть и вредные вещества, такие как мочевина, хлор, аммиак, ртуть и другие, но, возможно, что и они в малых дозах необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. В урине найден фермент урокиназа, способствующий притоку крови к сердцу, напоминающий действие нитроглицерина и растворяющий сгустки крови (тромбы).

Все это хорошо, но главное действие урины заключается в следующем. Это в первую очередь структурированная вода, которая обладает долговременной информационной памятью. Попадая в организм, такая вода благодаря химическим превращениям содержит всю информацию о состоянии человека, в том числе и о его болезнях. В настоящее время известно, что любое живое существо, будь то человек, микроб или орган, имеет свое собственное электромагнитное излучение, и если два

излучения, имеющие одинаковые резонансные частоты, встречаются друг с другом, они взаимно поглощаются. В физике этот процесс называется интерференцией.

Доктор технических наук Г. Сергеев сообщает об устройствах, которые могут определять любую частоту, на которой работает больной орган, и если в специальном электрическом контуре смоделировать такую частоту, ее подзарядить обычную воду и дать ее выпить, то она сама найдет своего «напарника», имеющего родственную частоту, то есть больной орган, и за счет интерференции разрушит патологический очаг. Такие устройства пока очень дороги, а урина, обладающая всеми указанными свойствами, всегда рядом — и притом даром.

Г. Малахов обращает внимание на процесс приема урины: надо обязательно пить урину, не отрываясь, и делать нечетное количество глотков. Оказывается, если вы выпили часть урины, а затем продолжили прием, то вторая часть урины своими же волновыми свойствами ликвидирует первую, и эффект интерференции произойдет между этими двумя частями урины, а не с патологическим очагом и выпитой уриной. Не в этом ли иногда наблюдается отсутствие эффекта от приема урины?

И еще. Урина представляет собой насыщенный водный раствор неорганических и органических солей, которые, благодаря защитным коллоидам (частицы органических веществ), имеющим отрицательный заряд, находятся во взвешенном состоянии. Вот почему поверхностное натяжение урины составляет 64—69 дин/см, в то время как обычная вода имеет гораздо большее натяжение, порядка 75 дин/см. Такими же свойствами, как урина, обладает и талая вода.

И самое главное. Организм как саморегулирующая система постоянно поддерживает кислотно-щелочное равновесие, гомеостаз, на определенном уровне, что непосредственно сказывается на состоянии урины. В зависимости от тяжести и специфики заболевания организм мобилизует защитные силы, которые выделяют не только гормоны, ферменты, но и специфические вещества, антитела, против того заболевания, которое есть у больного. Максимально используя эти вещества, организм в ослабленном виде выводит их вместе с уриной. Возникает вопрос, а нельзя ли эти ослабленные вещества вновь ввести в организм, добавив их к вырабатываемым свежим, придавая последним большой импульс? Известно ведь, что в памяти организма остаются следы прошлых болезней, как, например, кровь человека, перенесшего ожог, содержит специфические вещества (антитела), которые оказывают более выраженный эффект при ожогах, чем перелитая кровь человека, у которого в прошлом не было ожогов. Здесь мы сталкиваемся с явлением, напоминающим вакцинацию. Если рассматривать любое заболевание в общем плане, то это в первую очередь нарушение

электролитного баланса, гормональной, ферментной системы, биоэнергетической структуры. А если ввести в организм уже готовые вещества, хотя и ослабленные, но собственные, на которые не надо тратить энергию и в которых содержатся специфические вещества против данной патологии? Все сразу начнет работать? Вероятно, по такому пути шла мысль, связанная с использованием урины при различных заболеваниях. Действительно, нет локальной болезни, есть только локальные симптомы. Лечить надо не орган, что, как правило, делают врачи, а весь организм. Только в этом случае можно добиться успеха. В целом прием урины позволяет значительно экономить энергию, которую не надо тратить на образование структурированной воды. Это хорошая добавка питательных веществ, особенно по созданию условий для оптимальной работы иммунной системы. Кроме этого урина за счет содержащихся солей обеспечивает промывание клеточных мембран, межтканевой жидкости, обладает мочегонным и бактерицидным действием и другими свойствами. При изучении различных компонентов урины было обнаружено, что она содержит мукополисахариды (МПС), которые характеризуются высокой термостабильностью и вместе с тем хорошей растворимостью в воде. Было доказано, что содержание мукополисахаридов в урине находится в определенной зависимости от степени развития патологического процесса и может служить прогностическим признаком. При проведении уринолечения отмечалось статистически достоверное снижение уровня МПС, что, в свою очередь, является надежным показателем терапевтического эффекта. Представление о том, что урина ядовита, ни на чем не основано. Запах урины зависит от характера питания: чем больше в нем мяса и выше зашлакованность, тем более резок ее запах. Вкус урины горьковатый или солоноватый, со специфическим запахом. Мясная, молочная пища создает высокий уровень мочевины, азотистых продуктов, мочевой кислоты, что в целом дает кислую реакцию и неприятный запах. Напротив, вегетарианская, растительно-углеводная пища придает урине светло-соломенную окраску, она практически безвкусна, без запаха.

Что происходит в организме при приеме урины? В урине, по сравнению с плазмой крови, содержится в десятки раз больше веществ, и такой концентрированный раствор работает как насос: тянет воду на себя. Попадая в кишечник, урина втягивает межтканевую воду через слизистые оболочки, микроворсинки, очищает их, удаляет накопившуюся слизь, тем самым нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшая пищеварение, а также мембраны клеток. Из-за содержания в урине солей происходит подсос воды в толстый кишечник, что, разжижая кало-

(Продолжение на 11-й стр.).

Итак, мы продолжаем практические занятия. Их проводят директор Парижского института йоги Фан Бириа и директор Московского центра йоги Айенгара Елена Федотова.

Надеемся, вы занимаетесь по нашим урокам регулярно. Начиная с 9-й недели ваши занятия станут более разнообразными. На эту неделю мы дадим вам две программы, которые следует выполнять через день. Например, в понедельник, среду, пятницу и воскресенье вы выполняете упражнения из программы 1-го дня, во вторник, четверг и субботу — 2-го. Не забывайте выполнять упражнения в обе стороны, где это необходимо, и держать позу, отмеченную на фотографиях белым кружком, указанное время.

9-я НЕДЕЛЯ. 1-й ДЕНЬ.

Основа этого цикла — выполнение поз стоя.

Упражнение № 1: Врикшасана. Время: 20 сек. × 2.

Упражнение № 2: Уттхита

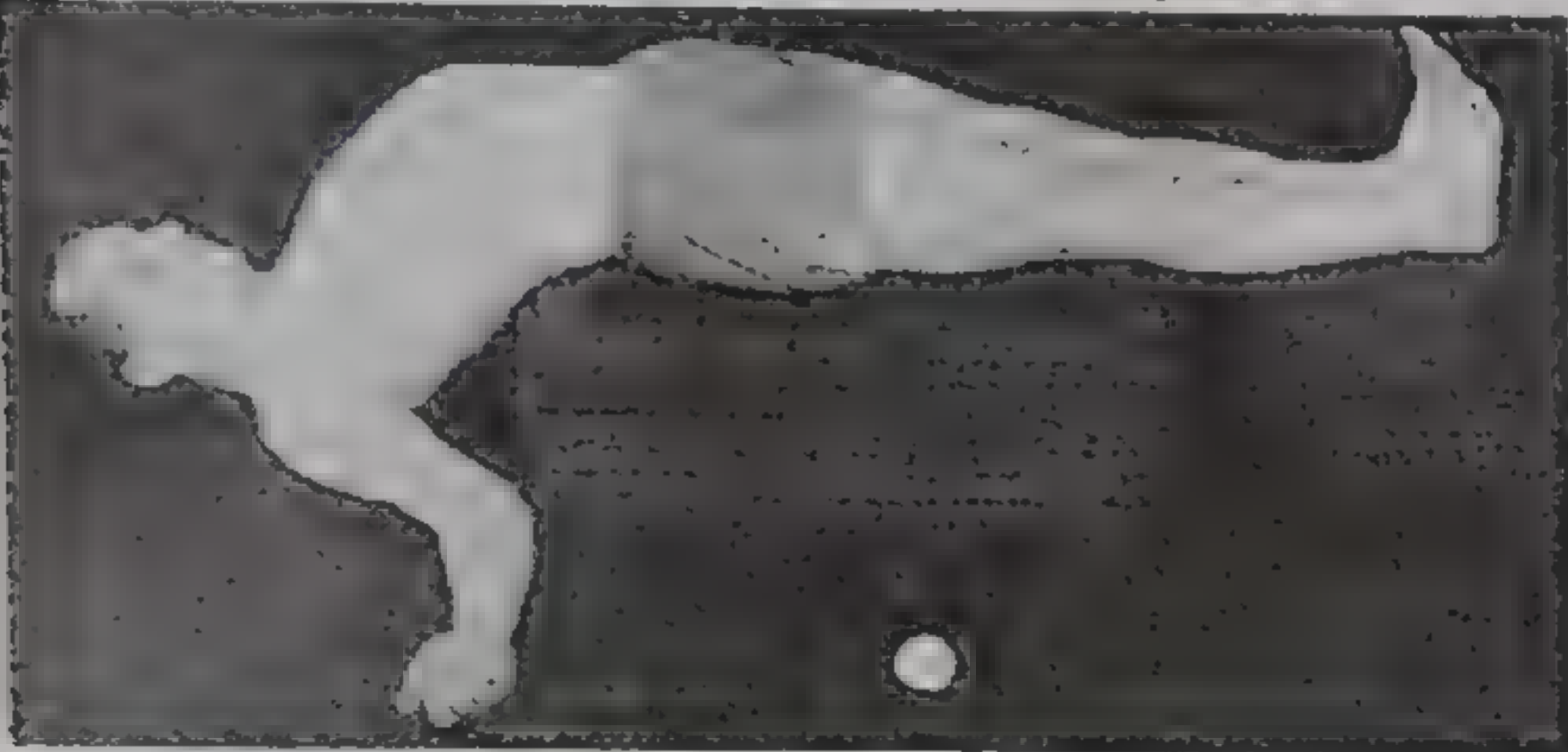


фото 1



фото 2



фото 4



фото 3



фото 5

Триконасана. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 3: Паршваконасана. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 4: Вирабадрасана I. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 5: Вирабадрасана II. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 6: Паривритта Триконасана. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 7: Паршвоттанасана. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 8: Празарита Падоттанасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 9: Падангустасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 10: Уттанасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 11: Саламба Сарвангасана I. Время: 5 мин.

Упражнение № 12: Халасана. Время: 3 мин.

Упражнение № 13: Сету Бандха Сарвангасана (фото 1).

Новая поза цикла. Эту

асану мы будем выполнять в облегченном варианте, используя вспомогательные средства.

Итак, Сету Бандха Сарвангасана. Подложите под крестец и стопы что-нибудь твердое высотой примерно 30 см — скамеечки, большие книги или несколько аккуратно сложенных одеял типа солдатских. Голова и плечи лежат на полу. Грудь хорошо раскрыта. Дышите ровно и спокойно. Оставайтесь в этой позе 3 минуты. Перед тем, как подняться, не забудьте повернуться на правый бок.

Сету — мост; бандха — строительство или сооружение моста.

Время: 3 минуты.

Эффект: укрепляет мышцы шеи и позвоночник, благотворно воздействует на нервную систему.

Упражнение № 14: Йога Мудрасана. Время: 30 сек./1 мин. × 2.

Упражнение № 15: Шаванасана. Время: 5—10 минут.

9-я НЕДЕЛЯ. 2-й ДЕНЬ.

В цикле второго дня упор на выполнение асан других типов. Вы познакомитесь сразу с пятью новыми позами — Адхо Мукха Шванасана, Урдхва Мукха Шванасана, Дандасана, Экапада Мукха Шванасана, Дандасана, Экапада Сарвангасана, Шулта Конасана.

Упражнение № 1: Уттанасана (в первом варианте, то есть со скрещенными руками). Время: 1 мин.

Упражнение № 2: Адхо Мукха Шванасана (фото 2—3).

Адхо — вниз, под; мукха — лицо, швана — собака. Время: 1 мин.

Эффект: устраняет усталость, омолаживает клетки головного мозга, уменьшает боли в области стоп, укреп-

во названий, типов и разновидностей: карма-йога, хатха-йога, крия-йога, лая-йога, раджа-йога, сахаджа-йога и так далее.

Так что же такое йога: религия или искусство, способ лечения или философия, наука или психотехника? И в чем ее польза для обычного человека?

Йога — это и то, и другое, и третье, и ни одно из них. Мудрецы древности не называли йогу ни философией, ни способом врачевания, ни даже духовным путем. Они именовали ее «даршана», что в переводе с санскрита значит «зеркало». Если вы занимаетесь йогой, то в каждый момент своего существования вглядываетесь в себя. Если ваши занятия правильны,

Зеркало души

Так уж повелось, что мода приходит к нам с Запада. Мода на йогу не исключение. Мы познакомились с ней в конце 60-х. Именно в ту пору и началась охота за ксероксами, руководства, в которых описывались позы и техники, диета и гигиена, медитация и концентрация.

На Западе народ прагматичнее нашего. Поэтому на первых порах, двигаясь по стопам западных поклонников йоги, мы все больше интересова-

лись оздоровительной практикой. Лишь позже загорелись постижением более «высоких» предметов — медитации, астрального тела, сверхчужственных способностей.

Бессистемное чтение породило у большинства из нас весьма мозаичное представление о йоге. С одной стороны, это что-то типа восточной гимнастики, с другой — философия, с третьей — вроде бы способ приобретения сверхъестественных возможностей. А тут еще и огромное количест-

ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

ляет лодыжки, улучшает форму ног.

Итак, Адхо Мукха Шванасана. Лягте на живот. Лицо на полу, стопы разведены примерно на 30 см. Поместите ладони на уровне груди. Выдохните и поднимите тело. Выпрямите руки. Втяните в себя поясницу и хорошо вытяните все тело. Пятки стоят на полу. Находитесь в этой позе по возможности до 1 мин. Затем опустите колени и лягте на пол. Приготовьтесь к выполнению Урдхва Мукха Шванасана.

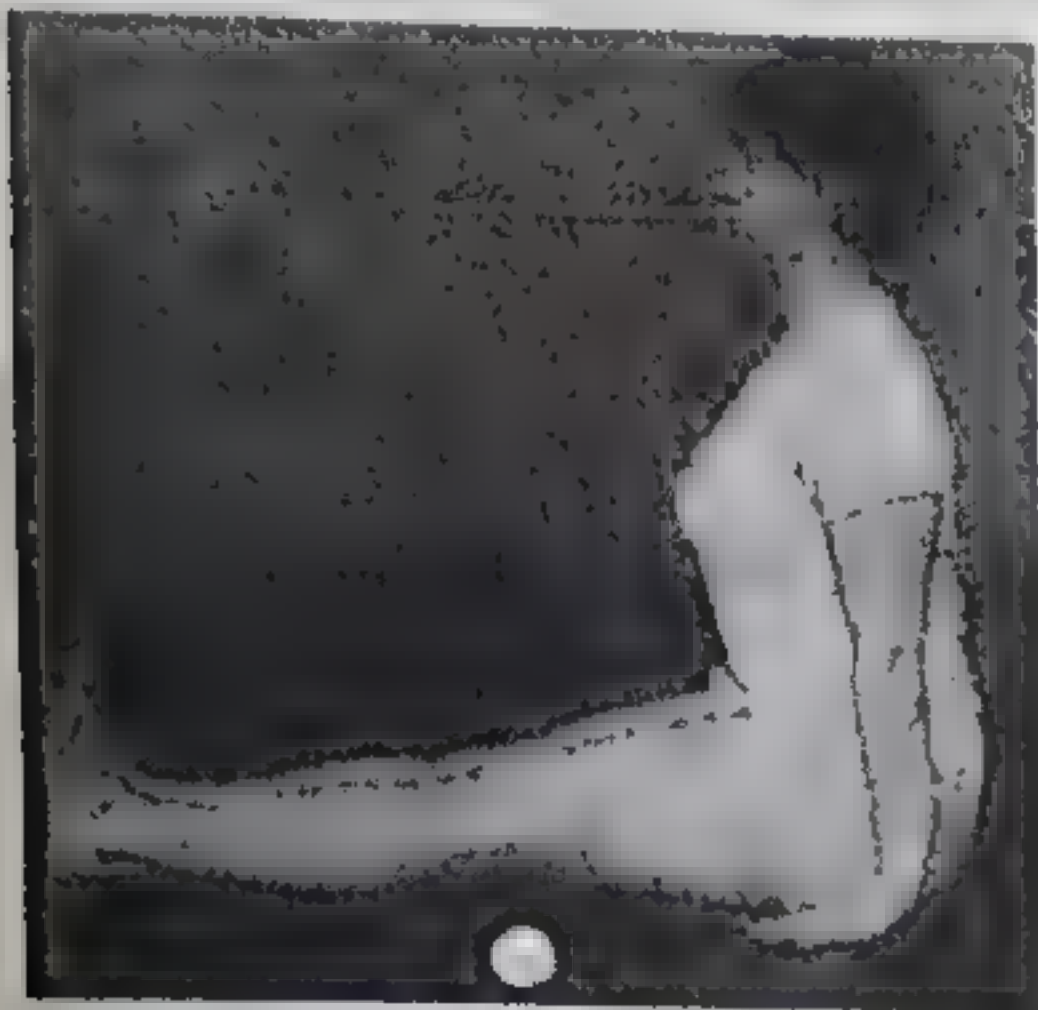


фото 6

Упражнение № 3: Урдхва Мукха Шванасана (фото 4—5).

Урдхва — вверх, над; мукха — лицо; швана — собака.

Время: 20—30 сек.

Эффект: омолаживает позвоночник, увеличивает подвижность спины, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.

Урдхва Мукха Шванасана. Лягте на живот. Ноги раздвинуты примерно на 30 см. Пальцы ног вытянуты на полу. Опустите лоб, ладони поместите на пол. Сделайте вдох, поднимите голову, затем плечи. Поднимите тело, затем поднимите колени. Раскройте грудь, прогнитесь

назад. Продолжайте ровно дышать. Оставайтесь в этом положении от 20 до 30 сек. Затем опустите колени на пол и лягте.

Упражнение № 4: Дандасана (фото 6).

Данда — палка, стержень. Время: 30 сек.

Эффект: укрепляет позвоночник; расширяет грудную клетку.

Дандасана. При выполнении поз сидя так же важна, как Тадасана при выполнении поз стоя. Она служит исходным положением для большинства поз сидя. Сядьте и выпрямите ноги. Поместите ладони на пол на уровне бедер. Пальцы рук повернуты по направлению к стопам. Вытяните руки и распрямите спину. Находитесь в этом положении 30 сек. Не забывайте о дыхании.

Упражнение № 5: Парвасана. Время: 20 сек. × 2 (изменив переплетение пальцев рук и перекрест ног).

Упражнение № 6: Урдхва Празарита Падасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 7: Саламба Сарвангасана 1. Время: 5 мин.

Упражнение № 8: Халасана. Время: 3 мин.

Упражнение № 9: Карна Пидасана. Время: 20—30 сек.

Упражнение № 10: Экапада Сарвангасана. (фото 7—8).



фото 9



фото 7

Эка — один; пада — нога. Время: 20/30 сек. × 2.

Эффект: тонизирует мышцы ног, улучшает деятельность почек.

Экапада Сарвангасана. Исходное положение — Саламба Сарвангасана. Сделайте выдох и опустите правую ногу за голову параллельно полу, не двигая левой ногой. Оставайтесь в этом положении 20—30 сек., продолжая ровно и спокойно дышать хорошо раскрытой грудью. Не переносите вес тела на ладони. Вдохните, поднимите правую ногу, скорректируйте позу и опустите левую ногу параллельно полу.

Это облегченный вариант Экапада Сарвангасана. Когда вы овладеете ею, вы будете пытаться поставить на пол за головой сначала правую, а затем левую ногу.

Упражнение № 11: Шупта

фото 8

Конасана (фото 9—10).

Шупта — спина; кона — угол.

Время: 20—30 сек.

Эффект: тонизирует мышцы ног, способствует укреплению мышц живота.

Шупта Конасана. Выпрямите ноги в Халасана, а затем разведите их в стороны настолько широко, насколько это возможно. Вытяните корпус вверх и напрягите колени. Возьмите пальцы ног в ладони и еще немного разведите ноги. Находитесь в этом положении от 20 до 30 сек.

Упражнение № 12: Сету Бандха Сарвангасана. Время: 3 мин.

Упражнение № 13: Йога Мудрасана. Время: 30 сек./1 мин. × 2.

Упражнение № 14: Пашимоттанасана. Время: 1 мин.

Упражнение № 15: Шава-сана. Время: 5—10 мин.



фото 10

то зеркало показывает, каковы вы есть и чем должны стать. Если вы искренни, то зеркало отразит ваши грехи и ошибки. При этом вы должны разбить не его, а собственное я.

О каком зеркале идет речь?

Ответ на этот вопрос содержится в «Йога Сутрах» — единственном первоисточнике ортодоксальной йоги, составленном во 2 в. до н. э. легендарным мудрецом Патанджали, считающимся ее отцом. Патанджали связал воедино три традиционных для индийского подвижничества пути к спасению — действие, знание и преклонение — в одно целое — йогу. На протяжении многих веков традиционная йога существовала в неразделимом

единстве этих составляющих. Лишь в более позднее время появились люди, расчленившие живое тело йоги и взявшиеся утверждать, что они проповедуют, скажем, только преклонение, или карма-йог, или медитацию. Конечно, когда кто-то заявляет, что занимается такой-то или такой-то йогой, он косвенным образом бросает тень на все остальные разновидности йоги. Именно это породило фанатизм, закрывший путь к спасению.

С другой стороны, расчленение йоги многими было использовано для стяжания славы и благополучия: ведь если вы хотите добиться успеха, то, как и в любом бизнесе, вам необходимо каждый день обновлять

ярлыки. Вот почему возникали и продолжают возникать все новые и новые разновидности йоги. В то время как подлинная, традиционная йога Патанджали продолжает существовать как целостная, неделимая и всеобъемлющая система.

Этот путь состоит из восьми компонентов, на первый взгляд, столь различных, что заставляет наш западный ум метаться в поисках подходящего ярлыка: «Философия?», «Техника?», «Религия?».

Вот эти компоненты: яма (моральные предписания), нияма (индивидуальная дисциплина), асана (поза), пранаяма (контроль над дыханием), (Окончание на 14-й стр.).

Кончается зима, распускаются почки. Будущий урожай только посеян, а прошлогодний подходит к концу. Мы еще едим каши и овощи, но уже украшаем стол первой зеленью.

Молодая нежная дикая зелень — лучший путь очистить организм от грубой зимней пищи. Идите в леса и поля за весенней едой, ищите ее в экологически чистых местах и обязательно со справочником, чтобы правильно определить нужные растения.

КОРЕНЬ РЕПЕЙНИКА. Прекрасно очищает кровь, его можно выкапывать весной и осенью. Готовьте его как овощ, делайте из него чай. Молодые стебли репейника хороши в супе и салате.

ОДУВАНЧИКИ. Молодые листья хороши в супах и салатах; корень в перемолотом виде заваривается как кофе. Из цветков варится изысканное варенье (с добавлением лимона).

КРАПИВА. Супы и овощи, тушенные с крапивой, поднимают гемоглобин. Популярно в Англии крапивное вино.

ЛИСТЬЯ ЛИПЫ. Хороши в супах и салатах.

КРАПИВНЫЙ СИРОП. Нотумберлендский рецепт. Возьмите 1 фунт верхушек молодой крапивы, вымойте. Добавьте 1/4 кварту воды и кипятите 1 час. Процедите, добавьте меда по вкусу и кипятите еще полчаса. Когда остынет, разлейте по бутылкам. Напиток восстанавливает силы, очищает кровь.

СУП ИЗ КРАПИВЫ И ОВСА. Поджарьте 2 мелко нарезанные луковицы, добавьте овсяных хлопьев и крапивы, поджарьте вместе. Добавьте соли и мускатного ореха, залейте кипятком и варите до готовности. Суп из крапивы, если его есть три раза в месяц, «заряжает» здоровьем на целый год.

ДЕРЕВЕНСКИЙ ДОМАШНИЙ СУП. Замочите 1/2 фунта гороха на ночь. Добавьте воды и варите 1 час. Порезьте и протушите в масле 2 луковицы, 2 моркови, 2 pinty листьев крапивы, 1/2 кочана капусты, 2 лавровых листа и 1/2 чайной ложки тмина. Добавьте 1 чашку пшеничной муки, протушите все вместе. Положите овощи в горшок, проварите, измельчите в смесителе или протрите через сито.

ПЕЧЕНЬЕ С ЗЕЛЕНЬЮ. Нарежьте зелень (по своему выбору), протушите в небольшом количестве воды до мягкости. Слегка поджарьте порезанный лук и добавьте в него зелень, готовый рис или овсянку, приправы по вкусу. Сформируйте печенье, обжарьте их с двух сторон в масле.



Бабушкины рецепты

Итак, сегодня вновь к вашим услугам Клара Доронина. Вернее, ее ценные советы относительно лечения всяких недугов и напастей. Это очень старинные рецепты и, надеемся, действенные. Попробуйте.

А теперь займемся малоприятными бородавками да их разновидностями. Частенько, а особенно к лету, кожа рук ли, ног ли у детишек покрывается просто целыми россыпями-созвездиями бородавок. Мало того, что они сами по себе раздражают, мешают, так еще же так и норовят за что-нибудь зацепиться — до крови. Старинный способ избавления передавался знатоками из уст в уста и до сих пор безотказно срабатывает при точном соблюдении надлежащего ритуала. В первый день после рождения молодого месяца надавить сока из свежей травы чистотела и во вторую ночь, лишь только на небе появится узкий серпик, натереть соком все бородавки, пришептывая скороговоркой, чтобы никто вокруг не понял: «Месяц-молодила, месяц-господин, ты все видишь, все слышишь, да молчишь; высветишь, выберешь, с росой святой выльешь; за морями, за горами лягушка сидит, зенками злющими на небо глядит, раз квакнет, бородавки на землю брякнут, два квакнет, бородавки с ветром поднимутся, три квакнет — бородавки съест». Как говорится, не любо — не слушай, но чем Кашпировского хуже!..

Или же и такое средство. Во время жатвы вырвать с корневищем оставшийся стебель злака — лучше всего от колоса ржи или пшеницы. Уколоть острым концом бородавку и закопать соломинку в волглое место, чтобы сгнила там. Пробормотать при этом набор: «Катушишки-матушишки, непотребные шишки, как солома сгниет; так и хворь отпадет; по дорогам покатаются, пылью припадут, с водою изойдут; дева пройдет, подолом заметет; у деви той глаза злющие, огнем плюющие; при закате солнца растают».

Еще один способ. Разрезать старую картофелину строго пополам, одной половинкой натереть бородавки, другую половинку сжечь на огне; а ту, которой натерли бородавки, закопать в волглое место, дабы не проросла, а сгнила. Заговор при этом тот же. Лишь только картофелина сгниет, так и бородавки сгинут.

Но есть еще и особо злобные бородавки. В народе их называют «куриной попкой». Поражают они обычно ладонки и подошвы. Внедряются они головкой в живую плоть, а нару-

жу выпускают многочисленные корешки свои. Кто имел несчастье обзавестись ими, тому и говорить не приходится, какая это мука!..

А спасение — рядом. Надо приготовить такую лепешечку: растереть дольку чеснока, взять чайную ложку уксусной эссенции, все это замешать пшеничной мукой до такой консистенции, чтобы тесто не расплывалось. Вырезать в ленте лейкопластыря дырочку, соразмерную бородавке, но на полсантиметра радиусом больше, и накладывать лепешечку. Затем поверх заклеить лейкопластырем, завязать бинтом. Дня через 2—3 снять, и вместе с повязкой извлечется бородавка. Если не поможет с одного раза, — повторить.

На месте бородавки образуется несколько болезненная дырочка-ямочка. Наложить бинтик с мазью Вишневского и поносить до скорого заживления.

Чрезвычайно осторожно следует обращаться с черными родинками, — с так называемыми меланомами. Опасная это штука! Отдельные народные целители знают действенное средство от меланом. К сожалению, по ряду причин предавать это средство широкой огласке не представляется возможным... Можно лишь посоветовать: если родинка вдруг принялась расти, следует ежедневно смазывать ее 3-процентной настойкой йода и принимать внутрь ежемесячно на протяжении десяти дней водный настой хрена огородного (в пропорции один к одному) по чайной ложке три раза в месяц. Таким образом можно приостановить рост меланомы. Если затронуты уже и лимфатические узлы, можно избежать беды, делая примочки из того же водного настоя хрена на лимфоузлы. Но к врачу обращаться надо обязательно и безотлагательно.

Поговорим о средствах против различных кожных заболеваний. Дерматиты, экземы, крапивницы, псориазы, эксудативные эритемы, нейродермиты и прочие кожные заболевания нельзя лечить без учета общего состояния всего организма. Парадоксальная наша медицина сумела перевернуть даже клятву Гиппократу, который, между тем, учил: лечится не болезнь, — лечится организм. Вот в результате и имеем

НОВОЕ И СТАРОЕ О «ЖИВОЙ ВОДЕ»

(Продолжение. Начало на 6—7-й стр.)

вые массы, способствует устранению запоров. С жидкостью, которая притягивается уриной из организма, выводятся шлаки, токсины, фактически очищается как клеточная, так и межклеточная жидкость. Тем самым улучшается кислотно-щелочное равновесие и омолаживается организм.

Для многих, особенно для врачей, слова, что в случае использования урины характер заболевания не имеет значения, звучат парадоксально, но, изучив имеющуюся по уринотерапии литературу и на основании собственного опыта применения урины, можно согласиться с этим утверждением. Это также подтверждается многочисленными случаями выздоровления больных, даже практически безнадежных, правда, в комплексе с другими, приведенными в книге мероприятиями. Конечно, это не панацея от всех болезней, но способ заслуживает того, чтобы о нем не только вспомнили, но и начали изучать. Главное при этом — помнить, что не важно средство, которое принимает больной, а важен результат, механизм же действия рано или поздно будет изучен, уточнен.

Появились сообщения о якобы наступивших смертях, связанных с приемом урины. Я это допускаю, но со следующими поправками. Урина не такое уж безобидное вещество. Вот вам пример из моей практики. Человек был малоприятен в быту, злобен, завистлив. У таких людей частотный режим организма работает в тяжелых отрицательных электромагнитных излучениях, которыми, конечно, насыщена и вода. Так вот, принимая такую урину, насыщенную тяжелыми микрорептонами, организм получает дополнительную их порцию и умирает. Как говорят в народе, что породил, то и получил. Я посоветовал такому больному отказаться от приема урины, так как у нее уже отмечалось тяжелое уремическое состояние. Помимо этого есть четкие противопоказания к приему урины. Повторю их еще раз: гиперзотемия, уремическое состояние, нарушение азотовыводительной функции почек. Поэтому, прежде чем принимать урину, надо посоветоваться со специалистом, знакомым со спецификой уринотерапии.

Одним из неперемных условий, которое должно предварять прием урины, является очистка кишечника и печени. Вы помните, что если в кишечнике завалы, печень, ее детоксикационная функция не работает, и все яды отсюда в первую очередь поступают в почки, в кровь.

Существует несколько способов приема урины.

Прием внутрь. Вначале необходимо преодолеть психологический барьер, ведь и врачи рекомендуют принимать горькие, соленые ле-

карства, к тому же одно лечашее, другое калечащее. В ряде случаев этот барьер можно преодолеть тем, что в урину добавляют варенье, морс, чувство брезгливости в данном случае преходяще. У меня была больная, которую особенно беспокоили остеохондроз и полиартрит. К моим рекомендациям по приему урины она отнеслась с предубеждением, но в какой-то мере повлияли моя убежденность и авторитет. Прошло недели три, встречаю ее на улице, спрашиваю: «Как дела?». Отвечает: «Хорошо. Знаете, я принимаю урину и придумала новый способ. Выплюю ее и сразу же закусываю малосольным огурчиком». Какая прелесть! Дальше спрашиваю: «А сколько вы пьете?». Отвечает: «Как сколько? Всю, что выделяю в течение дня. Я не такая дура, чтобы такое добро выливать в канализацию». Сейчас эта больная излечилась от полиартрита, остеохондроза, бегаёт трусдой, раздельно питается, а ей уже больше 80 лет. Конечно, принимать урину постоянно не следует, организм быстро научается жить за счет других, надо делать перерывы между приемами в 2—3 недели. Но если у вас кишечник работает, как часы, нет болезней, зачем принимать урину? Достаточно того, что это лекарство всегда с вами и в случае необходимости вы сразу начнете его принимать.

Не пренебрегайте такой мелочью, как правильно мочиться. Для того, чтобы набрать урину для приема, надо стоять лицом к востоку. При этом струя урины пересекает перпендикулярно магнитное поле Земли, что дополнительно насыщает ее энергией.

Итак, вы начали принимать урину после чистки кишечника и печени. Как это делать? Выдохнули, выпили одним залпом нечетное число глотков, вытерлись и все. Через 2—3 дня урина становится светло-желтой, без запаха. Если у вас заболевания почек, пиелонефрит, займите у однополох детей или члена семьи, но через несколько дней обязательно переходите на собственную урину, только там есть специфические лекарственные средства против ваших болезней.

Свежую урину некоторые целители называют живой водой, а если она постоит несколько дней, она мертвая. Можно попробовать постепенное привыкание к урине: вначале вымыть ею руки, затем лицо, через некоторое время смыть теплой водой без мыла. Прополощите рот, закапайте в нос. Если же у вас выхода больше нет, не привередничайте, начните принимать урину сразу, если соблюдать все, что я сказал, от такого приема еще никто не умирал, а только выздоравливали.

Прием лекарств с уриной несовместим, они становятся вам просто не нужны. После первых приемов урины может быть урчание в живо-

те, жидкий стул. Это нормальное явление, через несколько дней все пройдет. Хорошо сочетается 1—3-дневные голодания с приемом урины. Это способствует более эффективному выведению токсических веществ из организма. В настоящее время доказано, что несколько коротких голоданий с уриной дают больший эффект, чем одно длительное, которое требует и напряжения, и времени последующего выхода из него.

Так как урина является мощным тонизирующим, бактерицидным и, главное, специфическим средством как профилактики, так и лечения собственных заболеваний, то принимать ее рекомендуем при любых состояниях.

Особенно ценна урина при острых состояниях на фоне повышенной температуры, когда за счет иммунной системы идет мощный выброс всех веществ, которые помогут блокировать патологический процесс. Итак, урина, попадая в организм, с помощью своих включений очищает желудочно-кишечный тракт, сосуды, мембраны клеток, межклеточную жидкость, снимает шлаковую блокаду органов, устраняет бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, укрепляет естественные защитные силы организма и способствует оздоровлению.

Наружное применение урины. Существует два способа применения урины для наружного использования. Первый — это обычная урина, которая постоит 2—3 и больше дней. Второй, как советуют некоторые уринологи, в том числе и Г. Малахов, выпаривают урину до 1/4 части ее первоначального объема. Как говорилось ранее, урина состоит из жидких кристаллов, связанных с мочевыми структурами в агрегативном состоянии, причем каждый агрегат состоит из 24—81 молекулы, на образование которых идет очень много энергии. При разложении эта энергия освобождается. Кроме того, в урине находятся продукты азотного обмена и биологически активные вещества. При выпаривании идет процесс разложения агрегатов и других соединений, за счет чего идет мощная энергетическая подпитка урины. Кроме того, при выпаривании до 1/4 первоначального объема жидкие кристаллы урины превращаются в шестиугольники. Если урину выпаривать дальше, то образуется мыльная пена. Этого делать не надо.

Шестиугольники обладают интересной особенностью, они аккумулируют не энергию, а время, образующее вокруг себя «стоячие волны». Это явление получило название «эффекта полостных структур». Их много в природе: это и пчелиные соты, и бензольные кольца молекул, это и структура костей, и многое другое. За счет уплотнения времени, оказыва-

(Окончание на 12-й стр.)

ется, можно оздоравливаться, например, с помощью «органного аккумулятора» Райха.

Малахов рекомендует использовать такую выпаренную урину с учетом энергетических каналов, которые имеют два пика отлива и прилива в соответствии с правилом «полдень — полночь». Необходимо напомнить, что процесс выпаривания происходит с появлением в квартире специфического запаха, хотя такая урина более эффективна, чем обычная, которую вы подержали 2—3 дня в закрытой банке.

Лучше всего массировать тело уриной 6 раз в сутки. Этим вы гармонично стимулируете все внутренние органы. Схема массажа выглядит так:

1. Желчный пузырь — печень — 1 час.
2. Легкие — тонкий кишечник — 5 часов.
3. Желудок — селезенка — 9 часов.
4. Сердце — тонкий кишечник — 13 часов.
5. Мочевой пузырь — 17 часов.
6. Перикард — «три обозревателя», район солнечного сплетения — 21 час.

Начинать массаж надо за 20—30 минут до указанного времени и заканчивать через такое же время после него. Если вы будете массировать тело только один раз в сутки, то выбирайте время массажа в интервале функционирования наиболее слабого органа вашего тела. Например, при слабой печени это время будет с 23 до 3 часов. Если же этот массаж проводить с 11 до 15 часов, то вы будете угнетать функции печени.

При использовании урины во время массажа необходимо помнить о возможных осложнениях: высыпании на кожных покровах, зуде. При наличии кожных заболеваний в виде гнойничков, псориаза массаж делать нельзя, только компрессы. Компресс положить на 1—2 часа, затем снять, тело обмыть теплой водой без мыла. Обратите внимание, что психологический настрой при урино-терапии, так же, как и другие средства, играет не последнюю роль для достижения должного эффекта.

Вот еще некоторые рекомендации по наружному применению урины.

Ожоги, незаживающие трофические язвы — компрессы на 1—2 часа, можно 2 раза в день. Соотношение 1:1 с кипяченой водой.

Головные боли, выпадение волос. Массаж головы, лица, шеи. Вначале можно свежей уриной. Кожу на голове надо смещать по отношению к черепу, а затем волосы как бы отрывать от головы. Завязать платком голову, подержать 1 час, после чего смыть теплой водой без мыла.

Гайморит, заболевания носоглотки. Закапывать по 5—8 капель в нос или промывать носоглотку так: наберите урины в ладошку, левую ладонь поднесите к правой ноздре, закройте ее и втяните в себя урину. То же самое сделать другой рукой, 2—3 раза в день.

Воспалительные заболевания гениталий. В межменструальный период

ввести тампон, смоченный уриной, на 30 минут, через день тампон с 1-процентным раствором мумие. И так 14 дней. В спокойный период повторить еще раз. В дальнейшем по самочувствию.

Массаж в ванне. Нагревается ванна. В нее наливается горячая вода, в которую добавляются 3—5 литров урины, собранной в течение недели, воды в 1,5—2 раза больше. Лечь в ванну и провести массаж. После этого закутаться в простыни, посидеть 1,5 часа, а затем обмыть теплой водой без мыла.

Как правило, наружное использование урины сочетается с приемом ее вовнутрь.

Запор, колит, геморрой, парапроктит. Раздельное питание, прием урины внутрь, клизмочки с уриной по 100—150 мл. При первых процедурах лучше использовать урину, разбавленную кипяченой водой в соотношении 1:1.

Прием лекарств во время проведения урино-терапии нежелателен, кроме острых и тяжелых случаев, связанных с неотложной терапией. Побочных явлений, осложнений от использования урины не наблюдалось, если лечение проводилось на фоне раздельного питания, предварительной очистки кишечника, печени.

Как относиться к приему детской урины? Как вы уже знаете, собственная урина необходима вам для лечения своих болезней. А если вы здоровы и хотите подпитаться энергией дополнительно, можно использовать детскую урину. До 12 лет организм наиболее устойчив к различным проявлениям и насыщен мощным энергетическим полем. Принимая такую урину, вы как бы омолаживаетесь. В своей книге «Нить Ариадны» В. И. Сафонов описывает состояние, которое он испытывал во время медитации: вспоминая свое детство, он как бы подпитывается, подмагничивает свое биополе молодой энергией. Это состояние называют еще состоянием «имаго», когда, расслабившись, вы переноситесь в то время, когда вам было хорошо, вы были здоровы.

Какую пить урину? Мне представляется, что это надо делать во время туалета утром, пропустив первую порцию урины, потому что в ней содержатся вещества, накопившиеся в уретре в течение ночи. Американские исследователи рекомендуют пить урину через 2—3 часа после еды, объясняя это тем, что в такой урине больше ферментов. В принципе это не имеет большого значения, ибо днем прием урины сопряжен с определенными трудностями.

Настройте себя, возьмите в руки стакан с «божественным нектаром», как его называют йоги, выдохните, не прерываясь, сделайте нечетное количество глотков и... все. С каждым разом новая энергия, вливаясь в ваше тело, будет способствовать не только избавлению от всех недугов, но и служить профилактическим средством против возникновения новых заболеваний. Все в ваших руках.

БАБУШКИНЫ

РЕЦЕПТЫ

(Окончание. Начало на 10-й стр.)

свыше 200 специализированных врачей... Впрочем, тибетская медицина в кои-то веки «узаконила» все 404 болезни.

Следует знать, что на кожные заболевания непременно влияют нарушения выделительной функции печени, почек, желудка, кишечника, нарушение обмена веществ, а также лимфогенные и гематогенные механизмы.

Кожные заболевания возникают спорадически и непредсказуемо — в особенности в наши послечернобыльские времена. Конечно же, «Бабушкины рецепты» отнюдь не панацея, и вовсе не пособие по самолечению. А посему консультации терапевта, дерматолога, невропатолога, конечно же, не исключаются.

Наиболее употребительные лекарственные растения, входящие в арсенал фитотерапевтических средств, достаточно пристально изучены и клинически испытаны.

Казалось бы, мозоли да натоптыши не принадлежат к числу смертельных заболеваний, — да вот жить нормально и не дают. Они являются не только лишь следствием деятельности нашей отечественной обувной промышленности, — тут срабатывает еще и фактор нарушения обмена веществ. Поэтому от мозольных явлений, представьте себе, необходимо нормализовать стул, надобно придерживаться и бессолевой диеты.

Регулярное смазывание на ночь натоптышей, мозолей, ороговелостей касторовым маслом пополам с глицерином станет хорошей подготовкой для основательного лечения. Смазывать следует обильно; можно накладывать тряпицу льняную, хорошо пропитанную сказанным средством. А внутрь надо принимать настой из смеси зверобоя, календулы, туи декоративной в равных долях. Столовую ложку смеси залить 500 мл кипятка и еще прокипятить минуту. Настоять два часа. Лечение — три недели.

Не упустить бы и совет пожилым людям, у которых стали нарастать на ногах жесткие многосложные ногти. Посреди драгоценнейших раритетов обязательно отыщутся и затерханные кожаные перчатки. Не жалея, извлеките и тут же отчищайте так называемые напальчники. Пропитав обильно тряпицу касторовым маслом и глицерином, оберните ногтистый палец, наденьте напальчник и постарайтесь уснуть. Если есть возможность походить в напальчниках целый день до вечера, очень хорошо и даже великолепно. Если же такой возможности нет, то, конечно, придется снять, дабы окружающие не поняли превратностей. При этом следует пить вышесказанный настой.

Очень помогает простое средство: перетереть в кашу зеленые перья лука и накладывать на мозоли да на трещины пяток.

Кто не рискует, тот шампанское не пьет

Эта встреча состоялась довольно давно — лет пять назад. Но сегодня, в канун праздника бега, в потоках разговоров о том, что, дескать, на Западе интерес к оздоровительному бегу ослабевает, она необычайно актуальна.

Мой собеседником был руководитель американской общественной организации «Бегуны мира за мир без голода» господин Дэн Дрю, семейный врач по профессии. В ту пору это был высокий подтянутый рыжеволосый 47-летний человек, отец большого семейства из городка Джаспер, что в штате Индиана. Кстати, позже у меня состоялась и еще одна встреча с Дэном Дрю. Его позиции, изложенные в первом интервью, несколько не изменились.

— Доктор Дрю, хотелось бы поговорить прежде всего о беге — джоггинге, как называют его у вас на родине. В нашей прессе появились сообщения, будто мода на джоггинг в США прошла и большинство американцев от него отказались, увлекшись аэробной ходьбой.

— Не представляю, откуда у вас такие сведения.

— Из ваших же газет и журналов.

— Ну, мало ли что и как в них пишут... Берусь утверждать, что слухи о закате моды на джоггинг — у вас, кажется, он называется бегом трусцой — абсолютно несостоятельны. Просто у нас по каким-то таинственным законам рекламы то вдруг начинают расхваливать оздоровительный эффект аэробики Джейн Фонды, то принимают превозносить замечательные преимущества ходьбы, то поднимать престиж велосипеда... В принципе же в нашей стране, как и в вашей, наверное, популярны несколько особо эффективных и удобных в плане оздоровления видов спорта — добавлю к перечисленным бег, плавание и теннис, интерес к которым ни в коем случае не снижается.

— Сколько же у вас в США, скажем, поклонников джоггинга и сколько ходьбы?

— Не берусь назвать точные цифры, но их — достаточно достоверных — можно найти в наших специальных журналах и других изданиях. У меня просто нет времени их просматривать. Главное же состоит в том, что я не стал бы делать каких-то категорических разграничений между бегом и ходьбой. У нас очень многие сочетают в занятиях бег и ходьбу или выбирают то или иное упражнение в зависимости от ситуационных обстоятельств.

Что же касается цифр, то в моем городке живет примерно 10 тысяч человек. Около трех тысяч занимаются оздоровительным спортом, так сказать, спортом

для себя. Среди них примерно тысяча человек отдают предпочтение бегу.

— Они объединены в какие-то клубы?

— В стране у нас много клубов бега. В нашем городке, правда, такового нет, но мы проводим десять пробегов в год, в которых участвуют поклонники джоггинга из Джаспера и близлежащих городов.

Нет, нет, говорить о каком-либо падении интереса у американцев к бегу было бы неправильно. У нас повсюду и в любое время встретишь бегущих — одиночек, группами, семьями...

— Но ходьба популярна тоже?

— Я же говорил: мы не делаем особых различий. Скажем, Мерилен — моя жена — довольно давно уже бегаёт для здоровья. Она даже участвовала в Чикагском марафоне. Но когда к ней приходят подружки, у нее есть две-три очень близких подружки, они ходят.

— Мы не поняли. Подружки — это люди, близкие по духу или именно по увлечению ходьбой?

— Это именно подружки. Но в Америке сейчас не модно, как было еще в недалеком прошлом, собираться для общения в домах — посидеть за чашкой кофе или чая. Все более утверждается такой способ общения с друзьями, как прогулка. Бег здесь меньше подходит, ибо у каждого — своя скорость, а темп прогулки устраивает практически всех.

— Кстати, вы бегаёте?

— Разумеется. Час в день.

— А члены семьи?

— А у нас с Мерилен трое сыновей и дочь. Все занимаются различными видами спорта. Один же из сыновей — Роберт — пловец международного класса и ставит целью попасть в олимпийскую сборную США.

— Дэн, вы ведь врач?

— Да, я семейный врач.

— Семейный? Как это понимать? Вы терапевт, хи-

рург, педиатр?..

— Нет, я именно семейный врач. Обслуживаю определенное количество семей. Знаю, точнее, должен знать, все о каждом члене каждой семьи в плане уровня здоровья, образа жизни, predispositions к тем или иным болезням, наследственности. Я связан с членами этих семей от их рождения и до смерти. Я, к примеру, принял уже около трех тысяч родов. Лечу и детей и взрослых. Или консультирую, что необходимо им предпринять, куда обратиться в тех или иных сложных случаях.

— И в этих семьях вы пропагандируете бег?

— Да, я очень многих обратил в свою веру.

— К сожалению, среди наших врачей слишком много расхождений во взглядах на пользу бега.

— Чему тут удивляться? Среди наших — тоже. Особенно ужесточились споры после внезапной смерти Джеймса Фикса — американского основоположника и теоретика джоггинга.

— Но ведь Кеннет Купер утверждал, что Фикс страдал тяжелым сердечно-сосудистым заболеванием. Зная о своем недуге, о подстерегающей опасности, он все же продолжал бегать.

— Он правильно делал. Мое мнение и мнение многих моих коллег состоит в том, что если бы Фикс не бегал, то умер бы на десять лет раньше.

— Однако смерть его потрясла Америку.

— В какой-то мере. Она обсуждается и по сей день. На бегу случаются разные неприятные истории, но чаще всего оттого, что люди не знают, как правильно бегать. Однако истории случаются и с поклонниками других оздоровительных упражнений — ходьбы, велосипеда, плавания. А мы же не сомневаемся в пользе этих упражнений для здоровья. Почему же мы вдруг засомневались в пользе самого ценного из них? Да только потому, что оно в действительности самое ценное. Абсолютно ценное! И вдруг...

— Вы заметили, что эти вдруг чаще всего происходят от незнания, как бегать. У вас есть своя методика?

— Да, обязательно. И я предлагаю ее всем, кто обра-

щается ко мне за советом.

— Считайте, что мы обратились.

— Хорошо. Главный принцип: на первых порах важна не дистанция, а исключительно время бега. 30 минут — хорошо, 60 — отлично.

— Вы предлагаете сразу 30 или 60 минут бегать?!

— А что здесь такого?

— Но если человек не может?

— Может же он ходить! Пусть идет, какие-то отрезки при этом пробегая. Хотя бы очень короткие и очень-очень медленно. Но главное, повторяю, время. Надо твердо пообещать себе, что будешь заниматься 60 минут, и сдерживать свое слово. Так вот, первые две-три недели вы бегаёте или ходите на каждый третий день. Следующие две-три недели делаете точно то же, но уже через день. После второй программы, если все идет хорошо, приступайте к ежедневным занятиям.

— Но ведь тот же Кеннет Купер говорит, что безопасность занятий, достижение их оздоровительной цели лежат в пределах 20—30 минут бега в день или 20—25 километров в неделю. В противном случае вы бегаёте не за здоровьем, а за чем-то другим.

— Я ни в коем случае не возражаю против взглядов Купера. Но кто, скажите мне, занявшись джоггингом, не загораются стремлением выйти на старт какого-то пробега? Пусть 10—12-километрового. Но это акт огромного психологического воздействия. И нужно иметь какой-то запас прочности. Поэтому я настаиваю на часе, хотя всегда напоминаю: не думайте о скорости. Она — ваше личное дело. Стало трудно бежать — идите. Это тоже прекрасно.

— Но ведь сегодня 10—12 километров, завтра — все двадцать, а послезавтра — марафон. Кстати, мы располагаем интересной цифрой: в прошлом году на старты различных марафонов в США вышли приблизительно 180 тысяч человек. Но ведь и вокруг марафона идут нескончаемые споры. Причем большинство врачей против него...

— К сожалению, и у нас, и у вас многие врачи слишком ленивы. И не только для того, чтобы бегать, но и для

...бы постичь философию бега. Цель врача — свести к минимуму боль и риск. И марафон для врача — это парадокс. Марафонец должен терпеть боль и идти на риск. То есть, марафон где-то сродни болезни. Она ведь тоже и боль, и риск. Но если больной чаще всего безволен, в марафонце живет, воспитывается огромная сила воли. Это очень важно. Большинство людей выбирают такой образ жизни, который обеспечивает комфорт и безопасность. Марафонцы выбирают дискомфорт и смотрят опасности в лицо. Но я сомневаюсь, чтобы жизнь первых, лишенная естественных эмоций, гарантировала бы более высокий

уровень здоровья, нежели жизнь, которую ведут бегуны, в том числе и приверженцы марафона.

— Значит, фактор опасности, риска вы рассматриваете как благо?

— Да, жить — значит рисковать. Попытаюсь объяснить свою философию. Она основана не только на умозрительных заключениях, но и на медицинских фактах. Сегодня в организме человека открыты химические вещества, которые осуществляют тонкую регуляцию всей нашей нервной деятельности, лучшим образом влияя на самочувствие, поднимая тонус и предохраняя от депрессий.

— Вы имеете в виду эндорфины?

— И их, и многие другие.

Одни из них выделены, но мы не знаем точного их предназначения, другие предполагаются. Но главное, что все эти вещества вырабатываются с помощью физических упражнений. Сталкиваясь с депрессивными состояниями своих пациентов, я всегда задаю им вопрос: «Вы видели дровосека, который бы пребывал в депрессии?». Но это еще не все. Мы много говорим о гиподинамии. Однако — и это очень возможно — страшно не то, что ваше сердце бьется лениво и медленно гонит по сосудам кровь, и не то, что слабеют мышцы. Главное, может быть, состоит в том, что при гиподинамии не работает этот самый химический завод.

— Но при чем здесь риск?

— Любые длительные физические упражнения — это согласитесь, осознанный риск по отношению к жизни без движения, хотя такая жизнь на самом деле много опаснее. Но в последнем случае мы опасность не осознаем. Я знаю много случаев, когда к бегу обращались люди в возрасте уже за семьдесят. По всем морфологическим показателям этим людям была бы, казалось, полезнее ходьба. Однако именно бег, присутствие ситуации риска, давал положительный эффект.

— Что ж, убедили. Не случайно, видно, в России говорят: «Кто не рискует, тот шампанское не пьет...».

— О, это сказано очень верно.

А. КОРШУНОВ.

Зеркало души

(Окончание. Начало на 8—9-й стр.).

пратьяхара (отвлечение чувств от внешних объектов), дхарана (сосредоточение), дхьяна (созерцание), самадхи (реализация).

Почему эти компоненты существуют вместе и какова их внутренняя взаимосвязь — тема очень обширная и должна быть предметом отдельного рассмотрения. Мы же поговорим сегодня лишь о тех из них, которые имеют прямое отношение к здоровью.

ОБ ИСКУССТВЕ ЙОГА-ТЕРАПИИ

Врачевание посредством йоги традиционно связывают с двумя ее аспектами — асанами (позами) и пранаямой (управлением дыханием). Тем не менее, вопросы типа: «Какая асана поможет при данном заболевании?» — не совсем правомерны. Ведь йога — это отнюдь не медицинская наука. Йога — это путь к освобождению посредством интеграции тела, ума и души. Однако, ее побочным продуктом является совершенное физическое и психическое благополучие.

Здоровье и даже самое наше существование зависит, в первую очередь, от правильного функционирования двух систем — дыхания и кровообращения. Улучшая циркуляцию крови и кислорода, асаны и пранаяма способствуют излечению всех заболеваний, которые вызваны ее нарушениями: артрита и астмы, бронхита и заболеваний печени, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваний. Но асаны и пранаяма не просто отлаживают функции той или иной системы или органа — они изменяют всю биохимию нашего организма, корректируют деятельность каждой клетки. Поэтому йога с успехом используется не только для лечения конкретных заболеваний, но и для оздоровления всего организма, и, конечно же, для профилактики.

В каких же случаях «лекарство» йоги наиболее эффективно?

В соответствии с йогическими представлениями, все болезни делятся на три большие категории. К первой из них относятся заболевания, требующие хирургического вмешательства. Конечно, существует множество примеров тому, как йога помогает избежать операции. Но есть и такие случаи, когда помочь может только хирург. Тогда роль йоги — это физическая и психологическая подготовка пациента к операции, а также быстрая его реабилитация в послеоперационный период.

Ко второй категории относятся острые заболевания типа гриппа, диареи, лихорадки, требующие быстрого излечения. По представлениям йоги, такие болезни есть проявление того, как сильный и крепкий организм пытается избавиться от накопившихся в нем токсинов. Если у вас насморк, лихорадка, простуда или понос, это значит, что вы совершили нечто, противное естественному ходу вещей, а ваше тело, будучи достаточно сильным и энергичным, пытается избавиться от собственных ядов и токсинов.

Допустим, что старший ребенок в семье практически не болеет, а младший, напротив, часто простужается, болеет гриппом или страдает от желудочно-кишечных расстройств. Родители в таких случаях считают, что со старшим ребенком им повезло, а младший — слаб и болезнен. Йога утверждает обратное. Когда внутренняя энергия велика, тело легко избавляется от токсинов: вы тяжело болеете 2—3 дня, у вас, к примеру, высокая температура или сильный понос, а после этого короткого, но трудного периода вы опять совершенно здоровы.

А вот если у вас постоянно течет из носа или все время что-то не в порядке с желудком — то слабо выраженный понос, то сильный запор, тогда вы должны быть очень осторож-

ны. Ситуация означает, что ваш организм недостаточно силен для того, чтобы самостоятельно избавиться от накапливающихся в нем ядов.

Вспомните, как часто ваши знакомые, постоянно болея, доживают до глубокой старости. Они так слабы и болезненны, что, кажется, вот-вот покинут этот мир, но продолжая болеть, они живут до 70—80 лет. Их внутренняя энергия велика, и, регулярно болея, они регулярно освобождаются от токсинов.

Но бывают и другие случаи — вам вдруг сообщают о внезапной смерти знакомого и вы не можете этому поверить: «Как же так? Ведь он никогда не болел!». Именно поэтому он и умер: в организме не было достаточно сил для того, чтобы регулярно выбрасывать токсины, и они накапливались, незаметно подтачивая жизненные силы.

К третьей категории йога относит хронические заболевания. Мы не будем здесь излагать их теорию, но отметим лишь, что асаны и пранаяма эффективны для терапии как острых заболеваний, о которых говорилось выше, так и для большинства из известных науке хронических заболеваний, в том числе и таких, которые считаются неизлечимыми.

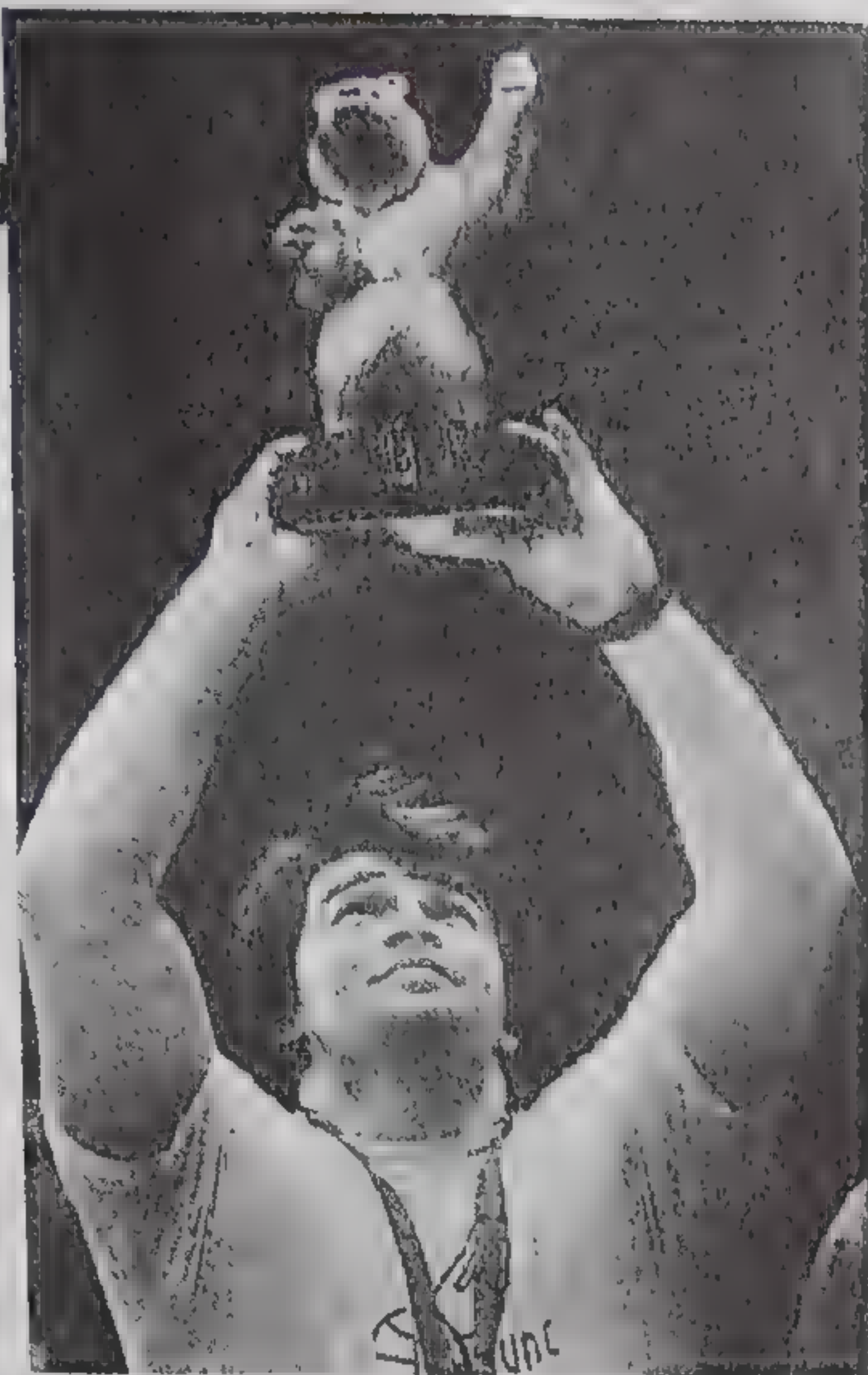
Теперь практический аспект. Если вы хотите разучить несколько асан, которые, подобно лекарству, помогут вам при насморке и ангине, болях в пояснице и суставах, или же облегчат приступ астмы или мигрени, то советы такого рода мы дадим вам в одном из следующих выпусков. Если же вы хотите излечить хроническое заболевание, то это можно сделать только под руководством и непосредственным наблюдением опытного учителя. При этом необходимо избегать тех «йога-терапевтов», которые освоив 3 асаны за 6 месяцев, берутся лечить все и вся. Подобно врачу, обучения и самостоятельной практики, чтобы обрести возможность лечить.

Е. ФЕДОТОВА.

Свистать силачей наверх

Два дня — 24 и 25 апреля — в Москве в рамках традиционного турнира «Золотой медведь» проходил 32-й чемпионат мира среди профессионалов по армрестлингу. Это было увлекательное зрелище, которое не оставило равнодушных ни в Концертном зале гостиничного комплекса Измайлово, ни во время финалов в цирке на Цветном бульваре.

Силачи были все разные. Каждый со своим миром, со своим темпераментом, со своей стратегией. Были поединки, которые заканчивались мгновенно, особенно когда к столу выходили такие мастера армрестлинга, как знаменитый канадец Дэйв Хикс или наши чемпионы Андрей Кузнецов и Ирина Турчинская. Кстати, Андрея вы видите на снимке сверху. К типичным призам — 200 долларов и вырезанному из дерева медведю — он получил еще впридачу от фирмы «Технология» мини-заводик по производству кирпича. Намотайте на ус этот факт, силачи. Есть

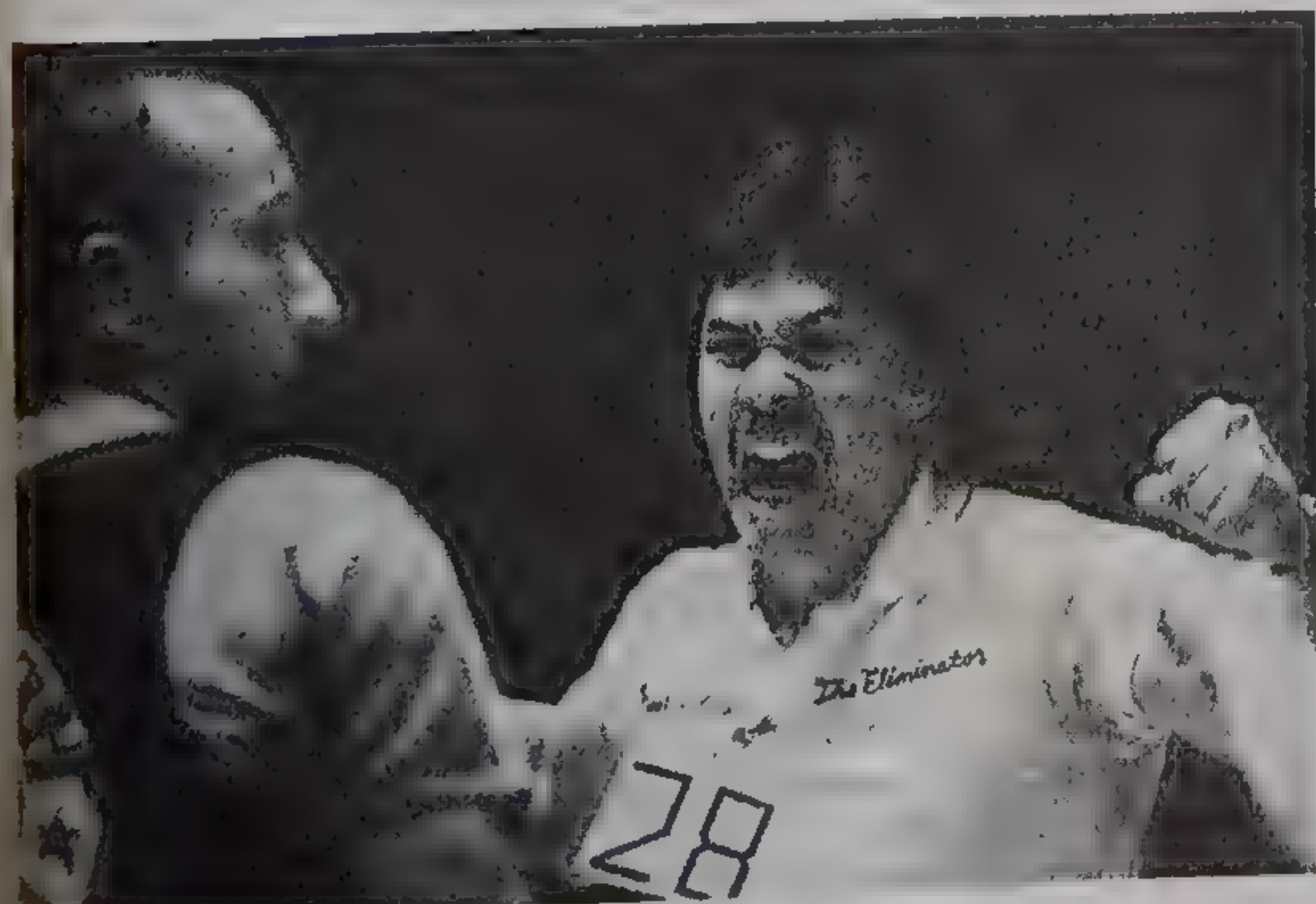


смысл бороться на руках, есть!

Или взгляните на снимок внизу. Слева Майрбек Золоев — он стал серебряным и бронзовым призером в борьбе на левой и правой руках, в то время как его брат Казбек завоевал титул чемпиона мира. Так вот, Золоев на протяжении всей схватки — короткая ли, длинная ли — сохранял на лице невозмутимость Будды, а американец Трэнтон Майер, ковбой из штата Монтана — он на снимке слева — независимо от того, победил он или проиграл, бурно выпускал из себя пар эмоций.

Да что много говорить. Ищите партнеров, предлагайте: локоть на стол, ладонь в ладонь — и кто кого. Простенько и доступно. В этом сила армрестлинга.

Фото В. Каратаева.



АНОНС

«КРЕМЛЕВСКАЯ МИЛЯ» — МИЛЯ МИРА И СОГЛАСИЯ

11 июня во второй раз на Манежной площади состоится «Кремлевская миля» — миля «Мира и согласия», посвященная Дню независимости России. Необычное спортивное состязание в самом центре столицы станет увертюрой и торжественным открытием международных легкоатлетических соревнований «Мемориал братьев Знаменских».

В этом году мы узнаем имена первых чемпионов России в беге на милю. Это звание учредила Федерация легкой атлетики России, которая вместе с «МММ» является соорганизатором «Кремлевской мили».

Соревнования на милю очень популярны во всем мире и считаются престижными. Они проводятся уже десятки лет, а в нашей стране официально во второй раз. Откроются состязания массовыми народными забегами — членов клубов любителей бега, учащихся детских спортивных школ, вузов и техникумов, спортивных семей... А апофеоз фестиваля — два забега выдающихся спортсменов, — мужчин и женщин — участников международных состязаний памяти братьев Знаменских.

Второй раз подряд главным спонсором «Кремлевской мили» выступает внешнеэкономическая ассоциация «Мир и согласие», возглавляемая Иваном Тарго-ния. Вместе с ней спонсорами и учредителями призов станут постоянные помощники в осуществлении массовых московских спортивных программ — СП «Олимпийская лотерея» — Лотто «Миллион», «Пьер Смирнофф и компания», «Кофе монтана трейдерс», «Виктор», «Совинтерспорт», супермаркет «Садовое кольцо». Главный страхователь — акционерное общество «Русский стиль». Общими усилиями удалось собрать призовой фонд в 2 миллиона рублей. За первое место чемпионы России получат по 300 тысяч рублей.

Особый колорит состязаниям придаст то обстоятельство, что они проводятся в пятницу в 20 часов, когда Москва будет уже утихать и десятки тысяч москвичей после работы смогут прийти посмотреть бег лучших средневики, слетевшихся в столицу. Это станет некоей шоу-программой.

«Кремлевская миля» будет транслироваться Центром коммерческого телевидения и широко освещаться средствами массовой информации.

Деревообрабатывающие станки А/О



Деревообрабатывающие станки и оборудование для дачного и жилого, промышленного и не промышленного строительства для ремонта и производства столярных изделий и мебели поставит известная своим высоким качеством московская фирма «Станкоросс».

Обращаться по адресу:
107082, Москва,
Б.Почтовая, 36 или по
телефону —
261-53-46, 261-60-82,
факс — 265-27-45.



«Станкоросс» — это не
реклама. Это уровень и
национальная гордость
россиян.

Комитет по физической культуре и спорту Правительства Москвы
Внешнеэкономическая ассоциация "Мир и согласие"
Федерация легкой атлетики Москвы
СП "Московский Международный Марафон Мира"
Ассоциация ветеранов военнослужащих любителей спорта "Марс"



СВИДЕТЕЛЬСТВО

Участник
МОСКОВСКОГО МЕЖДУНАРОДНОГО
ПОЛУМАРАФОНА - ВУД - ВЭА "Мир и согласие"
Международной миротворческой акции
"ПАРАД ПОБЕДЫ МИРА - 93"

проявил мужество,
настойчивость и успешно
закончил дистанцию

_____ км. с результатом
_____ час. _____ мин. _____ сек.

Благодарим Вас за участие,
желаем Вам доброго здоровья,
новых спортивных достижений.



Организационный комитет

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

АХ, ЛЕТО!

Дождались, дождались. Прошла весна, настало лето. Прежде каламбурили: «спасибо партии за это». А кому спасибо теперь? Нам с вами спасибо. Перетерпели, перемучились, выжили. И вот уже прилавки ломятся от зеленого лука, редиски, чеснока, укропа, кинзы. Куча есть и других съедобных трав. Мы пишем об этом постоянно. Так что ешьте побольше зелени, друзья.

А там, глядишь, пойдут овощи, ягоды, фрукты, заколосятся и нальются силой злаки. Так что проблема продовольствия, о которой так много говорят сегодня повсюду, не столь уж и злободневна. Деликатесы и заморские кушанья, конечно, фантастически дороги и большинству не по карману. Но вы знаете, прожить без них вполне можно. Так что не завидуйте тем, кто их лопают. Думайте о том, что у вас есть шанс прожить дольше и не болея.

Ах, лето! Идея рыночных отношений для большинства из нас обернулась полунищетой и теперь не очень-то махнешь куда-нибудь в Сочи, Сухуми, Анапу. Разлюбезная Прибалтика стала труднодоступным зарубежьем. Поэтому устраивайтесь отдыхать, не тратя колоссальные средства на дальние вояжи. В субботу и воскресенье ходите в походы. всей семьей, в одиночку, со знакомыми — как угодно. Да и в отпуске обоснуйте в какой-нибудь деревушке у реки, где есть ягоды, грибы, рыбалка — не пожалеете.

Побольше купаний, побольше воздушных ванн, побольше ходьбы. Простая и здоровая пища при этом. Вот, собственно, вы и сделали первые шаги на пути приобщения к здоровому образу жизни. Лето — лучшая для этого пора.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Советский Спорт

ИЮНЬ 1993 г.

№ 9

ВЕСТНИК

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- ЕЩЕ РАЗ О РАЗДЕЛЬНОМ ПИТАНИИ
- ЙОГА: КУРС ДЛЯ НОВИЧКОВ
- МИТИО КУСИ: СЕМЬ ТЕСТОВ МАКРОБИОТИКИ



Итак друзья, перед вами девятый номер нашего вестника «Здоровый образ жизни». Мы сделали первый выпуск в конце 1992 года. Подавляющее большинство коллег предрекали нам неудачу, заверяли, что первый выпуск станет и последним. Но мы, несмотря ни на что, держимся. Более того, мы протиснулись в каталог подписных изданий и таким образом с 1 июля начали свое уже абсолютно легальное существование, ознаменовав его подписной кампанией на II полугодие.

Что принесет нам эта кампания, увы, пока неизвестно, но хотелось бы надеяться. Тревожит нас вот что: мы неоднократно в выпусках «ЗОЖ» «Советского спорта» говорили об условиях подписки, и тем не менее на столе у нас груды писем с одним sacramентальным вопросом — а как подписаться?

Отвечать на вопрос уже поздно. Но будет новый год, и будет новая подписка, а потому дать еще одно разъяснение все-таки стоит. Наш каталожный номер 50153. Мы обитаем на 6-й и 13-й страницах каталога. Наше каталожное название «Здоровый образ жизни», приложение к газете «Советский спорт».

Беда состоит в том, что люди идут на почту и спрашивают, как подписаться на вестник «ЗОЖ», а то и того хуже — на вестник «Белых ворон».

Разумеется, служащие почты, если только они сами не читают наш вестник, судорожно начинают искать его в каталоге и конечно же не находят.

ПОЭТОМУ СПРАШИВАЙТЕ ПРАВИЛЬНО.

Однако эта ситуация — не единственный источник наших тревог. Мы, как известно, объявили и альтернативную подписку. Прежде всего она касается москвичей, а конкретно тех людей, которые готовы получать вестник в редакции. То есть приходиться и забирать его. Во-вторых, альтернативно подписаться на газету могут жители тех городов, где у нас так или иначе налажена доставка вестника подписчикам. Городов — подчеркнем. Мы неоднократно разъясняли читателям эту позицию. Разъясняли по одной простой причине. Во-первых, штат вестника состоит пока что из трех человек. Во-вторых, отправка бандероли сегодня даже не в ближнее зарубежье, а просто в дальнее Подмосковье, стоит подчас дороже, чем цена самого выпуска. Надеемся, вы не хотите, чтобы мы окончательно разорились. Впрочем, так бы оно и было, если бы нам не помогали спонсоры.

Так вот, несмотря на все эти разъяснения, идут и идут переводы из далеких сел, деревень. Откуда-то с севера Камчатки поклонник «ЗОЖ» прислал нам 192 рубля. Ну, а сколько будет стоить для нас отправка бандероли по камчатскому адресу.

Отсюда второй пункт правил игры. Мы очень просим всех, кто имеет такую возможность, подписываться на вестник «ЗОЖ» официально, через местное почтовое отделение.

Разумеется, очень много писем от тех, кто выслал деньги на вестник в середине 1992 года и все еще не получил ни одного номера. Заверяем читателей: все наш вестник получат.

«Уважаемые сотрудники вестника. Получила ваше издание и хочу высказать огромное спасибо. А я ведь было перестала уже ждать. С удовольствием подписалась на вестник на второе полугодие. Большое вам спасибо за возможность и за доступность информации, которую, пожалуй, не найдешь ни в одной газете и в такой последовательности». Так вот это письмо нам прислала Т. Костенко аж из Владивостока. Поэтому еще раз: не волнуйтесь, друзья, мы выплатим все свои долги.

Итак, вы подписались на вестник. Вы читаете его. Обязательно передайте знакомым, сослуживцам, убедите их подписаться на приложение к газете «Советский спорт» — «Здоровый образ жизни». Наш индекс 50153. Страницы в каталоге 6-я и 13-я.

АДМИНИСТРАЦИЯ «ЗОЖ».

КРАСНАЯ СВЕКЛА — ЭТО ЧУДО

В последнее время в литературе встречается немало упоминаний о лечении различных заболеваний, вплоть до раковых, красной свеклой.

Однако о целебных свойствах красной свеклы люди знали с незапамятных времен. Греческий врач Гиппократ 2500 лет тому назад описал лечебное действие красной свеклы и красного вина. Заквашенная красная свекла предназначалась для лечения инфекционных заболеваний и кожных воспалений уже греческим врачом Диоскоридом из Аназаобеса. Знал о лечебном действии красной свеклы и древнегреческий врач Гален. По его мнению, красная свекла благотворно действовала на кроветворение, излечивала лихорадки, болезни пищеварительных органов и лимфатических сосудов.

К сожалению, позже эти наблюдения были забыты. Пожалуй, первым о красной свекле вспомнил знаменитый Парацельс. В 1540 году из-под его пера вышел трактат, в котором он советовал использовать красную свеклу для поднятия защитных сил организма и при болезнях крови.

В наши дни красная свекла не утратила своего авторитета. Вспомните хотя бы знаменитую книжку доктора медицины американца Н. Уокера про сырые овощные соки. Об успешном применении сока красной свеклы на основании 18-летнего опыта сообщает и венгерский врач А. Ференци.

А вот мнение специалиста медика Зигмунда Шмидта. «Нельзя красной свеклой излечить ракового больного, — считает он. — Но можно, как показывает опыт, при помощи действующего вещества красной свеклы так поднять защитные силы и нарушенное клеточное дыхание, что значительно улучшит результаты классической терапии. Достижение успеха при применении препаратов из красной свеклы не представляет никакой

утопии»

Ниже мы предлагаем несколько правил приема свекольного сока при лечении злокачественных опухолей.

Принимать сок в количестве 600 миллилитров за сутки.

Пить сок через равные промежутки времени по 100 — 200 миллилитров за прием, то есть 5—6 раз в сутки.

При пятиразовом приеме пить сок днем через 4 часа и 1 раз ночью.

Лучше пить сок на голодный желудок за 10—15 минут до еды и в слегка подогретом виде.

Нельзя заедать сок дрожжевым хлебом или запивать кислым молоком. Дрожжи вызывают брожение в кишечнике с образованием кислой среды вместо щелочной.

Ни в коем случае не пить только что отжатый сок, так как в нем содержатся летучие вещества, действующие отравляющим образом, вызывая тошноту, рвоту, икоту, общую слабость, падение пульса и артериального давления, вплоть до коматозного состояния. До употребления сок должен постоять несколько часов в прохладном месте, лучше в холодильнике. Прием свежего сока вызывает абсолютную непереносимость его употребления в дальнейшем.

Помимо приема назначенного количества свекольного сока рекомендуется съедать в сутки около 200 граммов вареной свеклы за обедом и ужином как гарнир: вареная свекла сохраняет действующее против интоксикации вещество — антоциан бетеин.

Лечение необходимо проводить длительное время без перерыва не менее полугода.

БРОСЬТЕ СИГАРЕТУ

Мы понимаем, что уговаривать заядлого курильщика бросить сигарету — это почти столь же бесперспективное дело, как уговаривать ярого поклонника Бахуса отказаться от ежедневной солидной рюмки водки. В подобных случаях нужны крутые медицинские меры. Однако и ме-

год убеждения не следует обрасывать со счетов. Вот, скажем, о чем говорит американский опыт.

Более 38 миллионов американцев, прислушиваясь к ежегодному предупреждению главного врача США о том, что курение ведет к раку легких и другим болезням, бросили курить. В отчете главного врача за 1990 год приводятся новые подтверждения правоты тех, кто бросил эту привычку, и суровые предупреждения оставшимся 50 миллионам американских курильщиков. Основные выводы из отчета «Польза для здоровья от прекращения курения» таковы:

Прекращение курения приносит огромную и немедленную пользу для здоровья мужчин и женщин всех возрастов. Это касается и тех, у кого уже есть болезни, связанные с курением, и тех, у кого таких болезней нет.

Бывшие курильщики живут дольше тех, кто продолжает курить. Например, у тех, кто бросил курить до 50-летнего возраста, на 50 процентов меньше риска умереть в течение следующих 15 лет по сравнению с теми, кто продолжает курить.

Прекращение курения снижает риск заболевания раком легких, другими видами рака, риск инфаркта, инсульта и хронических легочных болезней.

Женщины, бросившие курить до наступления беременности или в первые три-четыре месяца беременности, снижают риск рождения детей с недостаточным весом до показателя среди женщин, которые никогда не курили.

Польза от прекращения курения намного превосходит риск прибавки в весе (в среднем два с половиной килограмма) или каких-либо психологических эффектов, связанных с отказом от курения.

Добавим от себя. В период перехода к рыночной экономике, особенно в той дикой форме, в которой проходит он в России, курить — это разорение для семьи. Подумайте о многих тысячах рублей, выброшенных на ветер в буквальном смысле этого слова.

Итак, бросьте сигарету. А на спасенные от сего мужественного поступка деньги привезите домой побольше овощей и фруктов.

МЕНЮ ДОЛГО- ЖИТЕЛЕЙ

Мы уже рассказывали в наших выпусках о ростовчанине Геннадии Малахове. В некотором роде это уникальный человек, ибо он перечитал львиную долю всего того, что издано в мировой литературе на тему «здоровый образ жизни».

Мы вовсе не настаиваем на том, чтобы вы становились исключительно поклонниками Шелтона или вегетарианской диеты. Но проанализируйте рацион долгожителей, список которых приводит Малахов, и задумайтесь, насколько правильно питаетесь вы.

Жительница Сербии 119-летняя Эмма Бегович всю жизнь в основном питалась продуктами из козьего молока.

Ширин Гасанов, 150 лет. Съедобные травы, ягоды, плоды диких деревьев и кустарников, зерно, мед, собственную простоквашу, творог, масло и сыр.

Ширали Мислимов, 168 лет. Сыр, фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, мед, из напитков — молоко и родниковая вода, а в последние годы чай из цветов различных растений.

Бен Салин Муали, житель султаната Оман, 150 лет. Кушает часто, но малыми порциями. Предпочитает дичь, мед и хлеб.

Пауло де Са, португалец, 105 лет. В питании себя особо не ограничивал, обожает лимоны. Целебный сок этих плодов, по его словам, является «эликсиром долголетия».

Зора Ага, турок, 156 лет. Употреблял черствый и черный хлеб, постное мясо, зрелые оливки, финики и много фруктов и овощей. Кроме воды, ничего не пил, и еще — чай из мяты. Он не употреблял сливочное масло и никогда не ел больше двух яиц за неделю.

Таким образом, меню каждого долгожителя ясно говорит, что пища должна быть предельно некалорийной, содержать как можно меньше жиров и животных белков, и как можно больше овощей и фруктов, и блюд с большим содержанием железа.

ЛЕТО — ПОРА ИЗОБИЛИЯ

От ветра, что подул минувшей ночью,
Весь персиковый цвет с ветвей опал.
Выходит мальчик с веником из дома,
Чтоб подмести и во дворе прибрать.
Но ведь цветы и на земле цветы!
Зачем же ты их убираешь, мальчик?!

Неизвестный автор.

Земля принесет нам в это время изобилие овощей и фруктов, солнце позолотит нашу кожу и нарядит природу. Лето — время долгих прогулок и собирания диких фруктов, ягод, трав и орехов. Количество салатов, которые можно сделать летом, ограничено только вашей фантазией.

Вкус и вид салата замечательно украсят цветы. Они также хороши поджаренными в масле.

В пищу идут: сладкий горох, лепестки розы, хризантема, одуванчик, гвоздика, тюльпан, анютины глазки, фиалка, настурция, ноготки.

Цветы хорошо подходят и для украшения бутербродов.

ПРИПРАВЫ К ЛЕТНИМ САЛАТАМ

ЧЕСНОЧНАЯ ПРИПРАВА. Натрите или мелко порежьте чеснок, залейте его оливковым маслом, добавьте лимонного сока, дайте настояться несколько дней.

ПРИПРАВА ИЗ ТРАВ. Готовится так же, как и чесночная приправа, но вместо чеснока возьмите лук. Добавьте 1 ст. ложку измельченной травы по своему выбору (шалфей, тимьян, базилик, петрушка, укроп и др.).

ФРУКТОВАЯ ПРИПРАВА. Смешайте кефир и лимонный или фруктовый сок, добавьте мяту.

ПРИПРАВА ИЗ ЙОГУРТА. Натрите чеснок, добавьте его в йогурт, посолите, смешайте с накрошенными травами.

ПИКАНТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ПШЕНИЧНО-ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ. Отварите зерна пшеницы, добавьте мелко нарезанные яблоки, поджаренные орехи, лепестки цветов. Заправьте растительным маслом и острым соусом по вкусу.

ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ. Протушите все овощи и травы, какие есть в вашей кухне, до мягкости. Измельчите это в смесителе. Посолите, залейте кипятком и доведите до кипения.

ЛЕТНИЙ ГОРОХ. Залейте свежие стручки гороха небольшим количеством воды и кипятите 15 минут. Освободите горох от стручков и проварите еще немного в оставшейся жидкости, посолите. Добавьте разведенный в холодной воде крахмал, варите до загустения. Это блюдо можно подать с любыми зернами.

СВЕЖИЕ БОБЫ. Разные сорта бобов измельчить, смешать и потушить.

ПШЕНО С ОВОЩАМИ. Поджарьте крупу до золотистого цвета в масле, смешайте с припущенными овощами, потушите немного вместе. Добавьте 4 чашки кипятка, посолите и варите на небольшом огне до мягкости (примерно полчаса).

ШПИНАТ. Потушите 2 фунта шпината или ботвы свеклы, добавьте мелконарезанную луковицу, 1/2 чашки очищенных семян подсолнечника или кунжута, 2 ст. ложки масла и сок одного лимона. Подайте горячим или охлажденным.

ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ. Лучшая начинка для пирогов.

ПШЕНО С КЛУБНИКОЙ. Отварите пшено, добавьте измельченную клубнику, тертые грецкие орехи. Заправьте сметаной.

ЖЕЛЕ ИЗ МАЛИНЫ. 1 стакан малины доведите до кипения в 1 стакане яблочного сока. Добавьте желатин, разлейте по формочкам, ополоснутым холодной водой.

Бабушкины рецепты

Клара Доронина продолжает делиться опытом своей бабушки. Сегодня — окончание рассказа, начатого в вестнике № 8, и разговор о... любви. Прочитайте. Очень ценные, на наш взгляд, советы.



Две головки чеснока растолочь и смешать с растопленным нутряным жиром — старинная противомозольная рекомендация.

Натертая на терке сырая старая картошка, смешанная со свежим помидором, действует размягчающе и противовоспалительно.

Ежедневные ванночки в горячей сыворотке от кислого молока в течение 25—30 минут рассасывают натоптыши и разгоняют «шпоры».

Лечение, конечно, довольно продолжительное, а потому и требует терпения. Но зато дает отменные результаты.

Бич пожилых людей, у которых угасают гормональные функции, — нестерпимый зуд кожи, очень трудно поддающийся лечению. Народно-врачебная эмпирика предлагает в таких случаях терпеливое длительное употребление водного настоя из порошка корневищ валерианы, травы крапивы двудомной, листьев девясила, корней лопуха, листьев и цветов яснотки белой, цветков репешка, травы и цветов фиалки трехцветной, корня солодки голой. Смешать в равных долях и две столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, довести до кипения, варить пять минут на медленном огне или держать 15 минут в водяной бане. Потом настоять ночь. Пить по три четверти стакана длительное время.

Для смягчения кожи и заживления расчесов следует приготовить такое средство: два стакана высушенных и растертых почек тополя черного, залить литром кукурузного или оливкового масла, довести до закипания и тут же отставить. Смазывать на ночь. Готовить эту мазь придется ежедневно на протяжении недели.

Для тех же, кто не в состоянии упорядочить свой режим дня, есть более упрощенное средство: 15—20 капель концентрированного лаврового масла или же укропного, или там гвоздичного масла на кусочке сахара 3—4 раза в день существенно облегчают страдания.

Можжевельные ягоды — 6—7 штук, три раза в день принятые (надо по мере возможности тщательно разжевывать), улучшают выделительную функцию почек и снимают зуд кожи.

При анало-генитальных зудях хорошо бы принимать ванночки из медного купороса: чайную ложку на пять

литров кипяченой и процеженной воды в течение 10—15 минут. Ванночки — температуры тела. Вагинально применяется водный настой марьяна корня из такого расчета: чайную ложку размолотого в порошок корня на стакан кипятка варить на медленном огне 3—5 минут. Настаивать 2—3 часа.

Предварительно надобно произвести ирригацию солевым или содовым раствором (чайную ложку на стакан кипяченой воды температуры тела). Затем встать и походить по комнате минут десять. Потом опять в лежачем положении провести ирригацию подогретым водным настоем марьяна корня.

Этот корень весьма не случайно носит имя Марьи. Испокон веков его использовали при лечении женских болезней. Регулирует гормональный баланс женского организма, действует успокоительно при гипертериозах, повышает кислотность при гипосекреции желудка, излечивает эрозии шейки матки. Марьян корень в старину давали бабки-повитухи роженицам при проявлениях послеродовых психозов; соком из листьев этого растения лечили золотушных детей.

При невозможности приобрести марьян корень (корень пиона дикого) можно использовать корень садового пиона — тем же способом.

При нетерпимом вагинальном зуде, когда патентованные средства, в которые обязательно входят гормональные препараты, не помогают, — в сокровищнице народно-врачебного опыта все же можно отыскать надежный рецепт. Масла какао 50 г, да масла пихтового 5 г растопить в глиняном горшочке или в эмалированной кружке (на худой конец), довести до вскипания. Охладить до 35—40 градусов. После промывания вагины содовым раствором вставить тампон (марлевый на ниточке), обильно пропитанный масляным раствором. Наутро извлечь. Наступит облегчение — по крайней мере на несколько дней. Если же зуд возобновится, — процедуру повторить.

Только при этом не надо бы забывать о необходимости принимать попутно внутрь водный настой растений, подобранных строго индивидуально (здесь уж не обойтись без надлежащих рекомендаций опытного специалиста-фитотерапевта). Наиболее употребительный состав, конечно же, при-

дется тут сообщить хотя для ориентации... Взять в равных частях травы череды трехраздельной, цистрия дикого и зверобоя, цветов календулы, листьев березы, шишек смели. Тщательно перемешав, залить две столовые ложки смеси 500 мл кипятка. Отстояв, как обычно, пить по три четверти стакана три раза в день за полчаса до еды.

Есть еще один старинный рецепт при вагинальных зудях, связанных с сахарным диабетом. В кипящее молоко (500 мл) бросить растолченные зубчики чеснока (одну головку среднего размера). Затем охладить до температуры тела, процедить через три слоя марли, провести ирригацию на ночь — при обязательном предварительном промывании содовым раствором. А для снижения сахара в крови необходимо длительное время пить настой из корней шелковицы белой.

Кстати, существует классический противодиабетический сбор лекарственных растений, прошедший вековой клинический опыт народно-эмпирической фитотерапии. Сбор — многокомпонентный; дабы избежать неминуемых попыток бесконтрольного самолечения, придется рецепт на всякий случай попридержать. Однако сам факт существования действенного средства здесь упомянут не всуе: чрезвычайно «заинсулиненные» болящие ни в коем случае не должны терять надежды. Ибо надежда — последнее, что оставляет нас...

Поговорим, наконец-то, шепотом, что называется при свечах.

Мяса мало, стрессов много. А страдают от этого преимущественно женщины; мужчины — тоже, но по-своему. Все настолько сложно, потому что слишком просто. Естественный могучий инстинкт человеческих отношений, осуществляемый в паре, достигим в исключительной гармонии: он и она. Маленькая пошлость: можно и в одиночку; но — потом пошептаться не с кем. Начало всех начал — в этом. К счастью, именно таким образом мы и «запрограммированы».

К великому сожалению, на протяжении длительных веков эта тема для христианского мира была сокрыта и закрыта, и только Восток лелеял свои поколения в искусстве сладострастия, в обожествлении любви. Любви — возвышенной и созидающей, когда на свет Божий является чудо из чудес — дитя человеческое.

Материал, из которого скульпторы — мать и отец — могут явить миру произведение великого и простого искусства, — достаточно известен. Но вот неумелые «скульпторы» — проклятые роду.

Женщина — существо эмоциональное, она — сокровищница любви всеобъемлющей. Не случайно планета наша — женского имени.

Мужчина — производитель, мужчина — кормилец и повелитель, которому необходим очаг, беспрерывно поддерживаемый женщиной.

Строгие неписанные законы верности выработаны человечеством во имя сохранения чистоты и здоровья. Из глубинных преданий доносится вопль

от коих любви и вновь так
закон, предиктивный
и в этом горниле priestet
многочисленные детали семей-
ства. Как же дом по-
строит? — дом разрушит —
дом Мудрости. Дочь не-
пременно повторяет судьбу матери по
всем линиям: у развоухи — развоу-
ха. У чрезмерно властных матерей сы-
новья по характеру обязательно слаби-
ки, дочери — расслабленные психо-
патки, предрасположенные к заболева-
ниям щитовидной железы, а следова-
тельно, и к расстройствам половой сфе-
ры. В таком лоне весьма проблематич-
но появление полноценного человече-
ского материала. В итоге падение мо-
рали, опошление интимных отношений
— прямой путь к заразе.

В нынешние времена на бракораз-
водных процессах можно услышать из
уст молодой (скорее — юной) женщи-
ны, что в сексуальном плане муж, ви-
дите ли, ее не удовлетворяет. А ведь
природа, создав женщину, наделила
ее уникальными способностями и, рас-
пределив на великолепно созданном
теле эротические зоны, вложила в этот
сосуд нежное сердце, накопила гро-
мадные возможности быть прекрасной
спутницей мужчины-созидателя.

Уверяю вас: практически нет импо-
тентов, но есть изумительно бездар-
ные, бестактные женщины, с позволе-
ния сказать, — бабы. Ведь чувстви-
тельная зона не внутри, и она не требует
механических усилий.

Существует целый ряд поведенчес-
ких моментов, которые необходимо
знать ради счастливого содружества.
Не «киснуть», не кукситься и не
плакать: настоящие мужчины терпеть
не могут всех этих соплей-воплей. Не
вымогательствовать от любимого и
любящего сверх его возможностей.
Особенно — в плане материальных
благ, — здесь и сами сообразуйтесь
с размером глотки. Не завистничайте:
в чужих руках кус всегда больше. Ни-
когда не пережевывайте с вечера у рас-
крытой постели великие семейные про-
блемы. Спать пора. А с этим — и, ко-
нечно, праздник хрустящей простыни.
Только самое лучшее — не потреби-
тельствовать, не выжидать, первоначаль-
ных ласк, следует самой быть лас-
ковой, ибо мужчина свой трудовой
день успевает «сдохнуть». Интимно
раскованная женщина дорогого стоит.
Никогда, слышите, — ни-ког-да не пы-
тайтесь оскорблять, — даже в том слу-
чае, когда он сорвался. Плебейское и
повсеслышимое «дурак» проглотите
про себя: мужчины очень ранимы и,
как видим по сводкам, менее выжива-
емы, нежели женщины. Великое терпе-
ние — немалая любовь.

Помимо этих общих рассуждений,
вот вам несколько советов из арсенала
народной медицины, которые помогут
сохранить здоровье семьи.

После месячных хорошо бы на про-
тяжении 10—12 дней попить чай из
мелиссы. Чайную ложку измельченной
травы заварить стаканом кипятка и
настоять 20—30 минут. Пить медлен-
но, смакуя, наслаждаясь ароматом
этой волшебной травы. Подсластить

не сахаром, а медом. Пить утром и
вечером через день; перед сном про-
водить спринцевание настоем таких
растений: ромашка, шалфей, донник,
душица — в равных долях. Две столо-
вые ложки смеси залить с утра 500 мл
кипятка, отстаивать до вечера. Затем
процедить, подогреть до температуры
тела и провести ирригацию, не забыв
вложить во влагалище крохотульку
сливочного масла. Такая процедура —
раз в три месяца — избавит от мучи-
тельных болей при менструации, за-
щитит от заболеваний «по-женскому»,
отрегулирует работу желудочно-ки-
шечного тракта.

Для любимого следует хотя бы вре-
мя от времени готовить салат, со-
стоящий из листьев базилика, кинзы,
петрушки, любистка (зори лекарствен-
ной), крапивы, пастернака, мелиссы.

Итак, едем дальше. Дабы любимый
человек сохранял свою физическую
состоятельность и «концептуальность»,
в рационе его должны обретаться хо-
рошая рыба, кальмары, крабы и даже
омары (где их, правда, взять?). — Но
советская женщина может все и даже
чуть-чуть больше. В процессе приго-
товления желательно заправлять рас-
тительным маслом, майонезом, смета-
ной.

В доме всегда и постоянно надобно
иметь под рукой водочку, настоящую
на корнях айра: 100 г корня на литр
водки, настаивать полмесяца в тем-
ном месте. Рюмочка 30 г подобной на-
стойки очень даже неплохо тонизирует
и соответствующие «помыслы движет»,
а попутно «подремонтит» желудоч-
но-кишечный тракт, который — следу-
ет знать, — играет немаловажную
роль на подмостках любви, а также
снимет у любимого нервное перена-
пряжение. Да если быть еще при этом
доброжелательной, веселой, изобре-
тательной и не поскупиться на нежные
слова, а к тому же успеть принять
ванну из травы любистка или же (что
даже неплохо) чебреца, — ответом бу-
дет неизмеримая чуткость и благодар-
ность любимого.

Нас ведь в жизни учат всему на све-
те, — но больше политграмоте, нежели
искусству любви.

...Супруг занемог, недосыпает, ноче-
ми покуривает угрюмо, с утра подав-
лен. Тайком пытается обратиться к
урологу. Да что тут и говорить, —
простатит... Он возникает не обяза-
тельно как следствие «грехов моло-
дости», — чаще всего простуда вино-
вата. Опыт общения с подобными бо-
лящими дает основания упрекнуть ор-
тодоксальную медицину в том, что ча-
ще всего она в таких случаях прибега-
ет к самым крайним мерам, реше-
тельно указывая на операционный
стол...

Положение усугубляется еще и тем,
что большинство мужчин таких забо-
леваний, как геморрой и простатит,
отчего-то очень даже стыдятся. Да ес-
ли при этом еще и подруга не слиш-
ком внимательна, более того — с губ
ее время от времени срываются недо-
брожелательные слова, в доме бук-
вально повисает напряженная атмос-
фера.

Подушечка — думочка, набитая
ками хмеля, принесет спокойный сон
любимому. Сорокадневный курс лече-
ния при помощи целебных растений
восстановит здоровья. Здесь трудно
обойтись без некоторых рекоменда-
ций, совершенно безвредных и вполне
помощных.

Взять смесь из семян подорожника
ланцетовидного, лука-чернушки, пет-
рушки, кориандра, сурепки, моркови
дикой (можно и огородной) — в равных
частях. Две столовые ложки растереть
в ступке, залить 500 мл кипятка и про-
держать на водяной бане полчаса.
Настоять ночь и пить утром за пол-
часа до еды, а вечером — уже в пос-
тели — выпить тоже стакан этого на-
стоя.

Неплохо действует и первоцвет ве-
сенний: две столовые ложки цветков
заварить 500 мл кипятка, настоять
ночь и употреблять по ранее сказан-
ной методе.

Хорошо срабатывает (правда, при
длительном употреблении) и такое
средство: два стакана конопляного се-
мени прожарить на сковородке, чуть
присолить и растереть в глиняном со-
суде. Постепенно доливать кипятком,
доводя до состояния густого «моло-
ка». После процеживания выпивать по
стакану три раза в день — вместо чая,
кофе или там компота. Вполне достой-
ны применения при этом и микроклиз-
мочки из конопляного «молочка».

Корни и корневища мыльнянки и
траву вероники лекарственной взять
в равных долях, тщательно измель-
чить. Две столовые ложки залить
500 мл кипятка. Продержать минутки
три на медленном огне. Настаивать
ночь, а затем пить по три четверти
стакана три раза в день за полчаса пе-
ред едой. На сон грядущий ввести в
прямую кишку свечечку апилака.
Срок курации — 20 дней.

Корень любистка (зори лекарствен-
ной), настоянный на спирту, действует
как отменный мочегон, тонизирует,
бодрит организм, укрепляет деятель-
ность сердца, стимулирует кровона-
полнение органов таза, предотвращает
преждевременное извержение спермы.
Следует помнить, что любисток у нас
произрастает исключительно в культу-
ре — и то большей частью в палисад-
никах любителей-цветоводов.

Добытые корни следует тщательно
промыть и затем высушить на чердаке
(у кого он есть) или под навесом.
Впрочем, он более эффективен в сы-
ром виде. 100 г измельченного корня
любистка настоять в 300 г крепкой
водки (не менее 60°) полмесяца. Упот-
ребление по столовой ложке подобной
настойки три раза в день до еды, не-
сомненно, окажет самое благотворное
влияние на весь организм. Пить следу-
ет неторопливо, смакуя, чтобы средст-
во поступало в слизистую ротовой по-
лости. Помимо всего прочего таковую
настойку можно да и следует употреб-
лять при дурном запахе изо рта, при
воспалении десен и корневом воспали-
нии языка.

ШАГ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

Мы продолжаем наши уроки йоги. Занятия проводят директор Парижского института йоги Фаек Бириа и директор Московского центра йоги Шри Б. К. С. Айенгара Елена Федотова.

10—12 НЕДЕЛЯ 1-й ДЕНЬ

На этой неделе мы предлагаем вам два цикла занятий — цикл первого дня и цикл второго дня, которые следует выполнять попеременно. Вас ожидает знакомство с несколькими довольно сложными, но очень важными позами. Постарайтесь хорошо освоить их. На осваивание же курса 10—12-й недель в целом уйдет у вас, по крайней мере, 3—4 недели. Не торопитесь, и вы не только овладеете новыми асанами, но и каждый раз, выполняя уже известные вам позы, будете делать для себя множество открытий. Необходима строгая дисциплина и внимательность при выполнении упражнений, а также регулярность занятий.

Итак, 1-й день. Акцент делается на выполнение поз стоя. Вы познакомитесь с новой позой стоя — Ардха Чандрасана — позой половинной луны. Для того чтобы выполнить ее, сначала надо принять уже хорошо

знакомую вам позу треугольника — Уттхита Триконасана. Так что, описывая Ардха Чандрасана, мы еще

раз напомним вам о том, как следует выполнять Уттхита Триконасана — этот фундамент всех стоячих поз. Кроме этого, мы освоим новый вариант Паршвоттанасана, а также еще одну стоячую позу — Падахастасана. Обратите так-

Напоминаем: белым кружком помечены позы, которые нужно держать указанное время.

Упражнение № 1: Уттхита Триконасана. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 2: Паршваконасана. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 3: Вирабадрасана I. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 4: Вирабадрасана II. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 5: Ардха Чандрасана (фото 1—6).

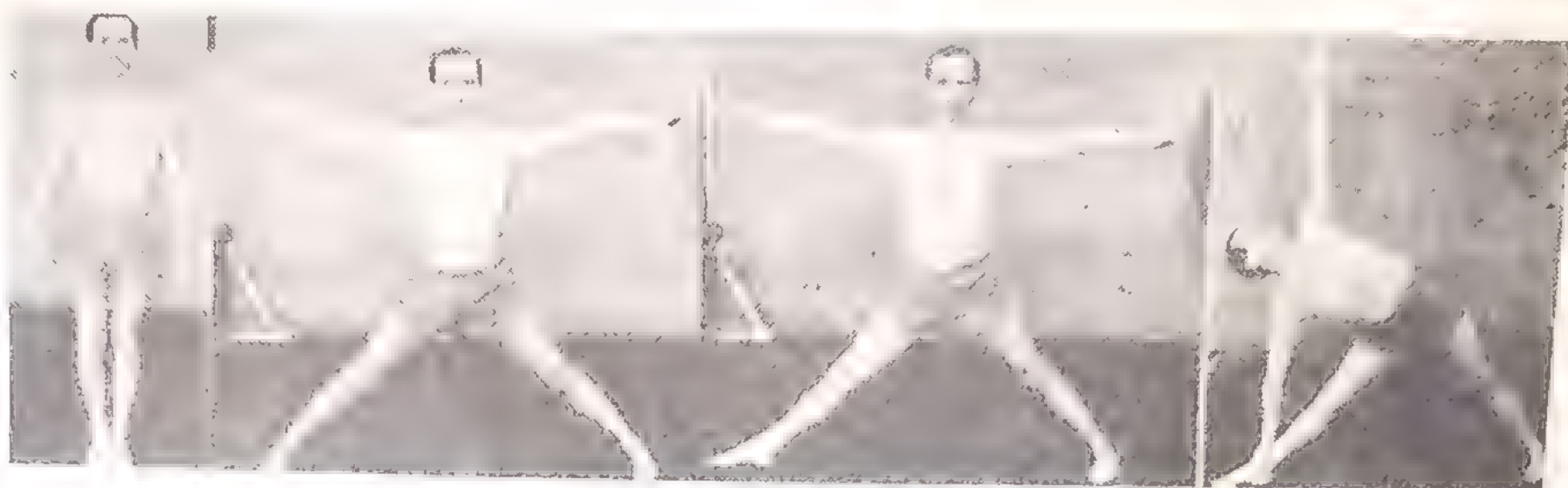


Фото 1

Фото 2

Фото 3

Фото 4



Фото 5

Фото 6

Ардха — половина; Чандра — луна.

Время: 20 сек. × 2.

Эффект: тонизирует поясницу, укрепляет колени, улучшает пищеварение.

Ардха Чандрасана. Исходная поза — Тадасана: поставьте стопы вместе, отведите плечи назад, хорошо раскройте грудь; подтяните коленные чашечки вверх. Из Тадасана перейдите в Уттхита Триконасана. Для этого сделайте вдох и прыжком расставьте ноги примерно на 1 м. Поверните левую стопу не-

же внимание на то, что, выполняя Утттанасана, вы поставите ладони на пол (см. фото).

ВИДЕНИЕ ИСТИНЫ

В восьмом номере нашего вестника вы прочитали материал «Зеркало души». Этот материал вызвал большой интерес читателей. Мы получили несколько писем, в которых читатели справедливо замечают, что в разговоре о йоге мы обратили внимание на ее, так сказать, внешнее проявление, но упустили проявление внутреннее. А точнее, опустили разговор о медитации. Сегодня с учетом этих вопросов Фаек Бириа продолжает тему. Речь, в частности, о медитации как способе расслабления.

Я бы не сказал, что медитация — идеальное средство. Вопрос в том, что под самой медитацией понимать. Медитация — слово, образованное от латинского корня, и им, как правило, пользуются именно на Западе, для обозначения трех последних стадий йоги — сосредоточения, созерцания и реализации. Традиционная йога к термину «медитация» относится весьма скептически. Бум медитации на Западе начался с трансцендентальной медитации Махариши. Что это такое?

10—20 минут в день вы сидите в удобной позе, закрыв глаза, и повторяете мантру — так называется священный слог. Современный человек настолько устает от агрессии и враждебности, скорости и спешки, шума и стресса, что «когда ему предоставляется возможность на несколько минут забыть обо всем, закрыть глаза и просто спокойно посидеть в тишине, то это быстро порождает в нем состояние покоя, умиротворения, благополучия. Естественно, регулярное расслабление та-

кого типа благотворно сказывается на нервной системе. Но это вовсе не медитация, а всего лишь одна из многочисленных разновидностей сидячей релаксации. «А как же мантра?» — спросите вы. Еще лет двадцать назад, когда американцы — нация молодая, и поэтому, наверное, наивная и доверчивая — увлеклись медитацией, в многочисленных научных экспериментах было установлено, что благотворный эффект «медитации» одинаков и не зависит от того, повторяете ли вы мантру, бессмысленный слог или, к примеру, слово «один».

В принципе, в такого типа релаксации и повторении ничего плохого нет. Не надо только называть это медитацией и ждать, что в вас пробудится некая Божественная сила.

Гораздо опаснее, если вы повторяете мантру постоянно, а тело и ум нездоровы, и воля несильна. В этом случае медитация может стать чем-то вроде наркотика, и вам в дальнейшем будет трудно без нее обходиться.



Фото 7

Фото 8

Фото 9

Фото 10

много внутрь, а правую — на 90 градусов наружу. Сделайте выдох, опустите тело и захватите ладонью правую лодыжку. Разверните тело, посмотрите на ладонь левой руки. Это Уттхита Триконасана. Теперь согните правую ногу, а кончики пальцев правой руки поставьте вперед и сзади от стопы. Подтяните левую ногу немного вперед. Сделайте выдох и поднимите левую ногу. Поверните голову и смотрите на ладонь левой руки. Оставайтесь в этом положении 20 сек. Не забывайте ровно дышать хорошо раскрытой грудью. Затем согните правую ногу и поставьте левую стопу на пол. Отведите ее назад, выпрямите обе ноги и перейдите в Триконасана. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, а затем сделайте вдох и поднимитесь. Поверните правую стопу внутрь, левую наружу и выполните сначала Триконасана, а затем Ардха Чандрасана в другую сторону. Затем вернитесь в Триконасана. Через несколько секунд сделайте



фото 11

фото 12

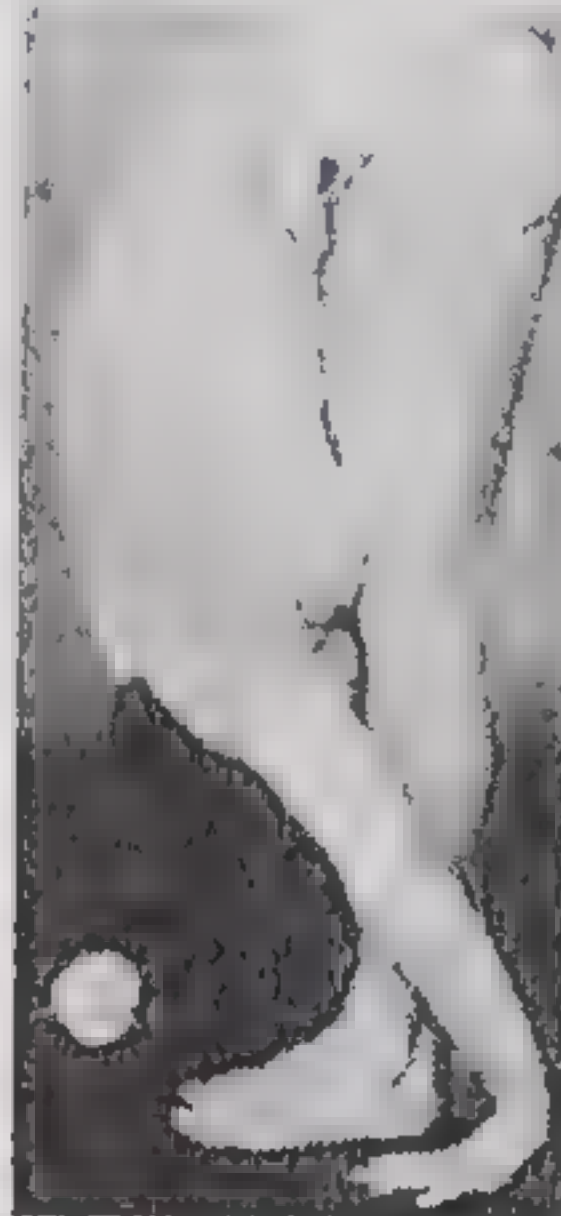


фото 13

вдох, поднимитесь, поверните стопы параллельно друг другу и прыжком встаньте в исходную позу.

Упражнение № 6: Паривритта Триконасана. Время: 20/30 сек. × 2.

Упражнение № 7: Паршвоттанасана (фото 7—10). Время: 20 сек. × 2.

Дополнительный эффект: укрепляет запястья и увеличивает их подвижность.

Паршвоттанасана (конечный вариант). Исходное положение — Тадасана. Поднимите руки над головой, хорошо вытяните, и затем опустите их и соедините кончики пальцев. Поверни-

те пальцы вверх и поднимите ладони как можно выше. Прижмите ладони друг к другу. Разверните плечи назад, сделайте вдох и прыжком расставьте ноги примерно на 1 м. Поверните левую стопу внутрь, а правую стопу на 90 градусов наружу. Поверните тело. Разверните плечи назад и хорошо раскройте грудь. Сделайте выдох и опуститесь. Опустите подбородок и оставайтесь в этом положении 20 сек., не забывая о дыхании. Затем сделайте вдох, поднимитесь и поверните правую стопу внутрь, левую наружу. Выполните упражнение в другую сто-

рону, затем прыжком расставьте ноги параллельно друг другу и прыжком встаньте в исходную позу.

Упражнение № 8: Парашвоттанасана I. Время: 30 сек.

Упражнение № 9: Парашвоттанасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 10: Парашвоттанасана (фото 11—12).

Паданасана — нога; Хастасана — рука.

Время — 30 сек.

Эффект: тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, укрепляет печень и селезенку.

Падасана. Исходное положение — Тадасана. Поставьте ноги на ширину бедер. Выдохните и наклонитесь вперед, не сгибая ноги в коленях. Продвиньте ладони под стопы. Посмотрите вперед и прогните спину. Не забывайте ровно дышать. Выдохните и поместите голову между коленей, согнув руки в локтях. Оставайтесь в позе 30 сек. Затем сделайте вдох и поднимите голову. Поднимитесь и встаньте в Тадасана.

Упражнение № 11: Уттхитасана (руки на полу, фото 13). Время: 30 сек.

Упражнение № 12: Саламба Сарвангасана I. Время: 5 мин.

Упражнение № 13: Халасана. Время: 1—3 мин.

Упражнение № 14: Сету Бандха Сарвангасана. Время: 3 мин.

Упражнение № 15: Йога Мудрасана. Время: 30 сек./1 мин. × 2.

Упражнение № 16: Шавасана. Время: 5—10 мин.

Так же все-таки понимает под медитацией настоящая йога. Первые пять ступеней практики (включая асаны и пранаяму) йоги называют внешними составляющими, а три последние (то, что мы и называем медитацией) — внутренними. При этом, вслед за отцом йоги Патанджали, они подчеркивают, что практиковать можно только внешние составляющие (то есть, например, выполнять асаны или делать пранаяму), а практиковать внутренние составляющие, то есть, собственно медитацию, невозможно. Медитация, по определению Патанджали, это не практика, а состояние, которое возникает (или не возникает) в результате практики внешних составляющих йоги.

Это первый момент ортодоксального понимания медитации. Второй аспект — интенсивность и длительность занятий. Двадцатью минутами в день никогда не ограничивался ни один духовный поиск ни в какой из мировых традиций. Но это не означает, что если вы будете часами зани-

маться пранаямой или повторять мантру на протяжении многих лет, то в конце концов попадете в состояние медитации или достигнете просветления. Отнюдь. Единственное, чего вы добьетесь, так это расшатаете здоровье, растеряете друзей и разрушите семью. Йоги не зря подчеркивают, что только все восемь аспектов в их единстве поведут вас по пути духовного совершенствования. Все священные тексты утверждают, что для того, чтобы подготовиться к возможности медитации, абсолютно необходимо закалить тело и ум при помощи асан и пранаямы, укрепить себя физически, психологически, духовно. Когда в нас пробуждается энергия, мы должны быть готовы к этому: наше тело и психика должны быть абсолютно здоровыми. Пробуждение внутренней энергии — это шок, и можно себе представить, что происходит с телом и душой, если они не способны перенести его. В Бхагавад Гите могучий герой Арджуна просит Бога Вишну о том, чтобы тот предстал пе-

ред ним. И Бог отвечает: «Я дам тебе такое зрение, которое способно вынести мой вид». Вот каким сильным нужно быть, чтобы пережить видение истины.

Поэтому так важно постепенное овладение стадиями йоги. Также велика и роль Учителя.

Даже если вы не ставите перед собой каких-то высоких целей, а просто хотите укрепить здоровье, улучшить самочувствие, изменить свое отношение к жизни, начните с самого простого — выполнения поз йоги. Относитесь к занятиям рационально и благоразумно, ставьте перед собой конкретную земную цель, и вы увидите, как быстро улучшится ваше здоровье, поднимется настроение, вы почувствуете себя сильнее и более уверенными в себе. И тогда совершенно естественно вы сможете осуществить переход к чему-то высшему, тому, что, по выражению Патанджали, позволит вам «плыть против течения жизни с радостью и блаженством».

Факс БИРИА.

ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С ТОБОЙ

Событие, о котором пойдет речь, по газетным меркам состоялось довольно давно — 9 мая. И все же этот репортаж по целому ряду причин можно отнести и числу настрадавшихся. В нем — разговор о спонсорах. Сегодня, когда у государства недостает средств на развитие народного спорта, помощь спонсоров — благороднейшее дело.

И еще в нем речь о беге — о самом эффективном оздоровительном упражнении. Если вы поклонник бега, нам незначит убеждать вас в этом. Если вы поглядываете на бегунов с завистью, не стесняйтесь и сами выходите на беговую тропу. Если же вы не задумывались о том, что настало время позаботиться о своем здоровье — задумайтесь — и проштудируйте всю литературу о беге, которая окажется под рукой.

9 мая был очень жаркий день. И он был преисполнен событий, главным из которых стал Московский международный полумарафон «Бад». Почему «Бад»? Так называется американское пиво, которое производит крупнейшая в США компания «Анхойзер-Буш». Но именно она и стала главным спонсором полумарафона. О нем и подробнее чуть позже. Начался же день с открытия фирменного магазина «Рибок», что на площади Восстания — первого магазина известной спортивной фирмы «Рибок» в России. «Рибок» — официальный спонсор олимпийской сборной России. Церемония открытия прошла с участием президента Олимпийского комитета России Виталия Смирнова.

История «Рибок» исчисляется примерно с 1895 года. Некто Джозеф Уильям Фостер, англичанин из Болтона, решил заняться бегом и вступил в местный клуб любителей бега. Представляете? В Англии нечто подобное нашим КЛБ существовало уже в прошлом веке. Так вот, этот человек — Фостер — всерьез увлекся

бегом и в итоге перешел от оздоровительной трусцы к участию в соревнованиях. Тут он понял, что многие его одноклубники бегут быстрее. И стал думать о том, как улучшить свои результаты. Джозеф Фостер приладил к подошвам своих беговых туфель несколько гвоздей. Получились шиповки, которые впоследствии совершат революцию в легкой атлетике, но и тогда уже команда Болтонского клуба, выступавшая в «шиповках» Фостера, не знала поражений.

Рибок — так в переводе называют быструю африканскую антилопу. И так назвал новую компанию в начале 50-х годов внук Джозефа Фостера. Такова короткая история «Рибок», которая к нашему репортажу имеет непосредственно еще и то отношение, что под эгидой фирмы помимо велогонки по Садовому кольцу, прошли забеги на 1 милю — на площади Восстания и «5 московских миль «Рибок», — что стартовали на Олимпийском проспекте. Фирма учредила шикарные призы. Победители в забегах получили по комплек-

ту спортивной одежды «Рибок».

К трем часам дня у «Олимпийского» все было готово к старту полумарафона. Он был дан одновременно с забегами на 3 км и 5 миль. Собралось свыше 5 тысяч участников — бегуны из США, Канады, Швеции, Италии, Германии, приехали и наши бывшие соотечественники из Литвы, Украины, Беларуси, Россия была представлена 117-ю городами. Царил праздник. Палило солнце. Над стартовым городком висели воздушные шары — «Небесный кузнечик» и шар в форме банки из-под пива «Бад». Само же пиво «Бад» лилось рекой. Играл духовой оркестр. Трасса была расцвечена флагами.

На старте собралось много детей, семей, ветеранов, молодых мужчин и женщин, парней и девушек. И очень много знакомых лиц. Среди финишировавших я встретила, например, Владимира Волкова, председателя Калининградского КЛБ «Муравей». Он бежал с детьми. Алена, Алеша, Светлана и Володя, преодолев свои 3 километра, с нетерпением ждали отца на финише полумарафона, прижимая к груди коробки конфет. Все дети — участники забега на 3 километра получили по такой коробке. Эти призы подготовил для них супермаркет «Садовое кольцо», а вручал прямо на финише директор супермаркета Сергей Новиков. Детям — кон-

феты, ветеранам — шампанское.

Пробежал полумарафон и Эдуард Яковлев, председатель красногорского КЛБ «Пилигрим» и заместитель председателя Мособлсовета по социальной политике. В свои 52 года он каждое утро преодолевает 10 километров и одержим идеей пробега Париж — Москва.

Познакомилась на финише с семьей Романовых. Все — врачи. Нина Борисовна — заведующая отделением «Семья и брак» 71-й поликлиники Ленинградского района, ее дочь Лена и внучка Аня бежали 3 километра. Муж Нины Борисовны Вячеслав Иванович — он глав-

ный врач врачебно-физкультурного диспансера в Крылатском — преодолел 5 миль, а зять — Юй Богданов, врач 67-й больницы — полумарафон. Вся семья спортивная, увлекается альпинизмом, лыжами, все вместе участвуют в марафонах.

42-летний полицист завода «Текстильмаш» из Коломны Николай Ловицын бежал вместе с сыном Володей. Мы разговаривали у Николая троих детей. Все мальчишки, и все увлечены борьбой, а вот Володя — средний — еще и бегают. Вместе с отцом каждый день они преодолевают по 20—30 км.

— С тех пор, как начал бегать, — говорит Николай,



ЖАРКИЙ ДЕНЬ В





В МОСКВЕ

— физ-
сера в
долей 5
ий Болга-
льницы —
а семья
еется аль-
все вме-
афонах.
щик за-
из Ко-
овицын
ом Во-
ились. У
ей. Все
увлечены
Володя —
и бегают.
каждый
евают по
как начал
Николай,

— не курю и не выпиваю да-
же по праздникам.

— Бег — единственное, что
не дает падать духом, —
печально сказал Николай
на прощание.

Познакомились и с гостя-
ми с Украины, из города
Изюм, что в Харьковской
области. Александр Яровой
тоже бежал вместе с сыном,
третьеклассником Павлом.

— Прочитал в «Советском
спорте» анонс и решили при-
ехать, — говорит Александр.
— Вообще мы бегаем всей
семьей — жена и двое де-
тей. Но так дорого стоит
добраться до Москвы, что
все вместе мы просто не
смогли позволить себе это
удовольствие. А полностью
отказаться от него — тоже

не в силах. Я ведь во всех
последних ММММ участво-
вал.

Александр — председатель
местного КЛБ «Донец». Там,
правда, всего 15 человек —
членов клуба.

— Зато у нас есть все ус-
ловия для бега, — убеждал
Александр. — Сосновый лес,
чистый воздух. Что касает-
ся меня, то бег помогает
поддерживать тонус, быть в
отличной форме. Раньше
как жил? Пришел с работы
— поел — и спать. Был тол-
стым, уставал. А сейчас —
хоть я и бегаю всего четы-
ре года — работаю, как ло-
шадь.

По мнению 61-летнего Ва-
силия Сизова — водителя
автобуса из Калининграда,
так лучше бега просто ниче-
го нет. Он все перепробов-
вал — и велосипед, и бокс,
и даже пятиборьем занимал-
ся, но лишь бег, которым
Сизов увлекается уже 10
лет, способствует продле-
нию молодости. Такого же
мнения и голландка Кло-
зин Бандерфейен. Она —
медсестра из Амстердама.
Ей 40, и бегают из них уже
15 лет исключительно для
поддержания здоровья и мо-
лодости.

Можно рассказывать об
участниках много. Все их
истории сводятся к одному:
бег дарит радость, дисцип-
линирует, поддерживает, ук-
репляет, способствует, при-
общает. Но, наверное, было
бы не справедливо умолчать
о спонсорах, которые этот
праздник подарили. Ведь
согласитесь, что просто про-
бежать хорошо, но кто отка-
жется от этих фантастиче-
ских призов — телевизора,
хохломы, швейной машинки.

По нынешним временам —
это роскошные призы.

Так, победитель в полу-
марафоне Вячеслав Степа-
нов из Нововоронежа полу-
чил импортный телевизор,
трехлитровую бутылку вод-
ки «Смирнофф», кофе «Мон-
тана» и упаковку пива
«БАД», а занявшие 2-е и
3-е места москвич Алексей
Коробов и Олег Отмахов из
Кавалерова — соответствен-
но целый поднос хохломы и
импортный магнитофон. Але-
вине Наумовой из Лытка-
рино — героине среди жен-
щин вручили швейную ма-
шинку «Зингер». Москвичкам
Светлане Нечаевой и Зи-
наиде Семеновой — одной
хохлому, второй — магни-
тофон.

О призах, действительно,
особый разговор. Их было
много и они раздавались
щедро. Разнообразные при-
зы были приготовлены Вне-
шнеэкономической ассоциа-
цией «Мир и согласие» —
главным спонсором спор-
тивного праздника. Специ-
альным призом газеты «Де-
ловой мир» отмечен лучший
среди предпринимателей в
беге на 5 миль — им стал
Евгений Педько — генераль-
ный представитель фирмы
«Смирнофф и компания» в
России. Не забыли и старей-
шего участника — 75-лет-
него Алексея Медведева из
Рязани. «Совинтерспорт» вру-
чил ему костюм, майку и
кроссовки «Рибок».

Призеров среди юниоров
в беге на 5 миль обеспечи-
ло призами акционерное
общество «Виктор». Акцио-
нерное страховое общество
«Русский стиль» (президент
Владимир Бучнев), помимо
того, что учредило призы

— хохлому и магнии
— застраховало полумара-
на на 1,5 миллиарда руб.
Это была своего рода
плата за риск. Ведь в слу-
чае срыва спортивного дей-
ствия (памятуя о событиях
1 мая) «Русскому стилю»
пришлось бы раскошелить-
ся. Однако этого не случи-
лось. По оценке Виктора
Коробченко, первого замест-
ителя премьера правитель-
ства Москвы, праздник спо-
собствовал миролюбивой ат-
мосфере в городе, и даже
люди, настроенные на прово-
кационные действия, пони-
мали, что улицы перекрыты
для спортивных состязаний.
Хотя организаторы пробе-
гов и предусмотрели не-
сколько вариантов дистан-
ций.

И. КОЧЕТКОВА.

На верхнем снимке: пе-
ред стартом Московского
международного полумара-
фона «БАД». На снимках
внизу слева направо: пред-
ставители фирм-спонсо-
ров — заместитель генераль-
ного директора Лотто «Мил-
лион» Александр Гресько
(слева) и Олег Гришенков
— «Монтана кофе трей-
дерс»; генеральный дирек-
тор супермаркета «Садо-
вое кольцо» Сергей Нови-
ков вручает призы дина-
стии Романовых; прези-
дент акционерного общест-
ва «Русский стиль» Вла-
димир Бучнев, который за-
страховал всех участни-
ков, журналистов, судей,
тренеров на полтора мил-
лиарда рублей, вручает
призы победителям среди
инвалидов — колясочников; а
генеральный представитель
фирмы «Смирнофф» в Рос-
сии Евгений Педько не
только учредил фирменные
призы — трехлитровые бал-
лоны «самого чистого про-
дукта в мире», но и стал
победителем в беге на 5
миль среди предпринимате-
лей.

Фото Ю. БЫКОВСКОГО.



О МИТИО КУСИ

У нас уже стало традицией рассказывать о знаменитых поборниках здорового образа жизни, о тех людях, которые работают в области натуропатии и пытаются изменить мир к лучшему. Один из таких борцов за истинную цивилизацию Митио Куси.

В 1982 году в Токно издательской фирмой «Джан-пан пабликейшнз инкорпорейтед» был издан сборник «Рак и болезни сердца» по проблемам макробиотики («макро» — большой, «био» — жизнь; дословно «макробиотика» — большой, широкий, философский, комплексный взгляд на мир. — Прим. авт.). Составителем и автором ряда материалов сборника был известный деятель движения за макробиотику японец Митио Куси, проживающий в США. Ниже дан перевод справки о Митио Куси, помещенной в названном сборнике.

«Митио Куси родился в Кокава (префектура Вакаяма, Япония) в 1926 году. В молодые годы он изучал международное право в Токийском университете. После войны стал прояв-

лять активный интерес к проблеме установления мира во всем мире на базе «всемирного федерально-го правления». На этой почве он близко познакомился с Юкикадзу Сакурадзава (известном на Западе как Джордж Озава), который пересмотрел и внедрил принципы восточной медицины и философии под названием «макробиотика». Вдохновленный учением Озавы Митио Куси посвятил жизнь изучению применения традиционного миропонимания к разрешению проблем современного мира.

Он приехал в США 30 лет назад для учебы в Колумбийском университете. С тех пор читает лекции по восточной медицине, философии, культуре и макробиотике в Северной и Южной Америке, Европе, на

Дальнем Востоке. Он провел множество семинаров по макробиотике и восточной медицине для профессиональных медиков, давал консультации для семей и отдельных лиц, включая раковых больных. Утвердив себя в качестве выдающегося мирового авторитета по макробиотике, он побудил тысячи людей к восстановлению своего физического, психического и духовного здоровья как фундаментального средства достижения всеобщего мира. Он направил послание специальному совещанию в Белом доме и два послания в ООН по использованию принципов макробиотики для решения мировых проблем.

Куси — основатель и президент Фонда «Восток — Запад» — зарегистрированной, федеральной, неприбыльной культурно-просветительской организации, созданной в Бостоне в 1972 году с целью содействовать развитию и распространению всех аспектов макробиотического образа жизни с помощью семинаров, изданий, исследований и других средств. Куси также основал фирму «Эрехон инкорпорейтед», которая занимается распространением

естественной и макробиотической пищи в Северной Америке. Наконец, Куси — учредитель ежемесячного журнала «Джорнал И Вест» («Журнал «Восток — Запад») и периодического ежеквартальника «Порядок Вселенной».

В 1976 году супруги Куси основали Институт Куси в Бостоне — учебное заведение, выпускающее педагогов и практиков по макробиотике, с филиалами в Лондоне и Амстердаме. Одновременно Куси организовал ежегодные Конгрессы по макробиотике в Северной Америке и Западной Европе с целью дополнительного обращения к разрешению мировых проблем. В 1981 году был учрежден «Фонд Куси» для координации учебной и исследовательской работы.

Опубликованы следующие работы Митио Куси: «Естественное лечение с помощью макробиотики», «Книга о макробиотике», «Книга До-Ин», «Как видеть свое здоровье», «Восточная диагностика», «Видение нового мира», «Эра гуманизма».

Живет в Бруклине (штат Массачусетс) с женой Авелиной и детьми.

Л. ВЛАДИМИРСКИЙ.

Нам всем пора остановиться и подумать

Итак, вы познакомились с Митио Куси и теперь — одна из его работ. Она вышла в свет в 1980 году и в принципе касается американцев и американского образа жизни. Но это в еще большей степени касается и нас, россиян, ибо если Америка прислушалась к советам натуропата и решает проблемы защиты окружающей среды и здоровья людей на государственном уровне, если американцы сделали несколько шагов назад от края пропасти, у которого они стояли, то мы к этой пропасти движемся семимильными шагами.

Многие века Восток и Запад жили практически изолированно друг от друга, несмотря на шествие научного и технического прогресса по планете. Потребовались столетия, чтобы народы Азии решились представить миру свою универсальную традиционную философию и образ жизни в терминах, понятных всем людям.

Таким образом начались синтез и единение Востока и Запада, знаменующие новую эру в развитии человечества.

Да, да, во многих отношениях все люди на Земле стали едиными. Они разделяют один и тот же уровень

культуры и цивилизации, одни и те же средства связи и транспорта, схожий стиль питания и жизни. При этом люди мира также разделяют и общую судьбу.

В настоящее время все мы, независимо от национальности, религии, культуры, стоим перед величайшим кризисом в истории человечества. Этот кризис — результат всепроникающей деградации человечества на всех уровнях — физическом, психологическом, социальном и духовном. Мы, человеческие существа, быстро деградируем, ибо в течение последнего столетия игнори-

ровали природный и космический порядок.

Цивилизация развивалась, имея своим главным мотивом получение прибыли и коммерческие интересы. Современные экономические системы ориентированы в основном на эти цели, без истинного внимания к тому, что отвечало бы здоровью и благосостоянию общества.

И сейчас мы подошли к крайней черте. Если в скором времени не изменить направление, в котором мы движемся, то к 2000 году, то есть, менее чем через 20 лет, пятьдесят процентов или более населения США будет постоянно страдать от той или иной дегенеративной болезни, включая рак, сердечно-сосудистые заболевания, психические болезни, диабет и множество других. Другая

же половина населения США будет вынуждена работать с тем, чтобы поддерживать первую половину. При этом каждому придется нести огромное бремя расходов на здравоохранение, социальное обеспечение, благосостояние и страхование.

Пятнадцать лет назад я встречался с группой врачей в крупном нью-йоркском госпитале. Когда они спросили меня о причине рака, я ответил просто: «Диета». Они спросили, не думаю ли я, что наследственные и внешние факторы окружающей среды также имеют важное значение. Я ответил: «Они имеют относительно меньшее значение. Диета — главная проблема». Они поглядели друг на друга и пожали плечами. После некоторого мол-

...одни из врачей спро-
«Можете ли вы до-
казать, что диета является
главной проблемой?» Я от-
ветил: «Да, если вы предо-
ставите в мое распоряже-
ние несколько ваших боль-
ных. Я оставлю вам мой ад-
рес и номер телефона. Свя-
житесь со мной в любое
время». Однако врачи про-
игнорировали мое предло-
жение.

Не так давно во время
завтрака с группой профес-
соров и ученых из Бостон-
ского университета мы при-
нялись обсуждать пробле-
мы здоровья и особенно
продолжающийся рост ра-
ковых и сердечных заболе-
ваний. Я высказался в том
плане, что остановить эту
тенденцию можно только в
том случае, если большин-
ство людей изменит свою
диету и образ жизни! Ина-
че будущее человечества
представляется мне весьма
мрачным. Услышав мое за-
мечание, коллеги вступили
в дискуссию. «Мы, дейст-
вительно, дегенерируем? —
не без иронии спрашивали
они. — Может быть, та-
ким образом идет наше
развитие? Может, это толь-
ко необходимый переход-
ный этап к новому типу
мировой цивилизации?» Мой
аргумент не был принят.

Четыре года назад я и
мои помощники встретились
с советниками президента
США в Белом доме для
обсуждения американской
продовольственной полити-
ки. Во время разговора я
сказал: «Если мы резко не
изменим курс, в течение
двадцати лет страну постиг-
нет крах».

Я ожидал, что советники
президента не согласятся
со мной. Однако, к моему
удивлению, все пять совет-
ников кивнули в знак сог-
ласия. Я был очень рад,
когда в 1977 году Комитет
Сената США по вопросам
питания выпустил доку-
мент «Цели Соединенных
Штатов в области пита-
ния». Этот важный доку-
мент содержал мнения
многих совестливых ученых
вроде М. Хегстеда и Ф. Ли.

Я также счастлив тем,
что за последние пятнад-
цать лет придерживающие-
ся макробиотики люди про-
явили инициативу в деле
развития движения за нату-
ральное питание, стимули-
руя использование органи-
чески выращенных злаков,
бобов и овощей, а также та-
ких продуктов, как «тофу»,
«темпекс», «натто» (япон-
ские названия соевых соу-
сов) и морские овощи.

Ныне в США имеются
почти 10 тысяч продоволь-
ственных магазинов, тор-
гующих естественными про-
дуктами высокого качества.
Вдохновляет тот факт, что
многие врачи, медики, уче-
ные и исследователи откры-
то отстаивают необходи-
мость изменения в диете
как средства предотвраще-
ния болезней. Прекрасно,
что после многих лет упор-
ной борьбы Америка изме-
няет свой курс и тем самым
— судьбу современной ци-
вилизации.

Фактически каждый че-
ловек — хозяин своей судь-
бы. Вину за болезни нельзя
возлагать на общество,
судьбу или наследствен-
ность. Болезнь вызывается
тем, что мы ели и что ели
наши предки, а также на-
шим повседневным мыш-
лением и поведением. Все
наши физические, умствен-
ные и социальные пробле-
мы вытекают из этих ос-
новных причин. Если мы
больны, источник болезни
не кто иной, как мы сами.

Например, такая болезнь,
как рак молочной железы,
является естественным след-
ствием приема большого
количества таких продук-
тов, как мороженое, сыр и
молоко. Рак кожи возника-
ет из-за чрезмерного по-
требления жирной и слад-
кой пищи. Человек с сер-
дечно-сосудистым заболе-
ванием должен понимать,
что оно появилось из-за то-
го, что он потреблял слиш-
ком много мяса, слишком
много яиц и слишком много
сахара. Мы вновь должны
задать вопрос: «Кто созда-
ет эти болезни?» И ответ
будет один: «Никто, кроме
нас самих». Но если мы са-
ми создаем эти болезни, то
от нас же зависит и их
преодоление.

Я очень уважаю совре-
менную медицину. Но до
сих пор она делала глав-
ный упор на избавление от
симптомов. Когда у кого-то
появляется симптом болез-
ни и он идет в больницу,
врачи обычно пытаются
устранить этот симптом с
помощью лекарственных
инъекций, хирургической
операции или другой искус-
ственной процедуры. Од-
нако болезнь может счи-
таться «излеченной» толь-
ко тогда, когда человек
осознает свою роль в ее
возникновении и решает из-
менить свое состояние пу-
тем удаления самой при-
чины заболевания. Мы дол-
жны ждать пять лет для
выявления нового или схо-

жего симптома прежде,
чем заявить, что болезнь
излечена. Даже если симп-
томы временно подавлены,
пока больной не изменит
своего образа жизни, фун-
даментального лечения не
произойдет.

Недавно министр обра-
зования Венесуэлы посе-
тил Бостон для обсужде-
ния вопроса о том, как мак-
робиотика может служить
будущему его страны. Во
время разговора я спросил,
что он думает об амери-
канском рационе питания. И
он сразу же ответил: «Аме-
риканская диета — самая
плохая из всех, которые я
когда-либо встречал во
всем мире». Тогда я спро-
сил: «Что вы намерены де-
лать сейчас, когда аме-
риканский образ жизни, и
в том числе питания, рас-
пространился и на вашу
страну?» Он ответил: «Вот
за этим я и приехал к вам.
Моя главная забота — сох-
ранить естественные каче-
ства наших традиционных
продуктов питания, таких
как злаки, бобы и овощи,
ради здоровья и благосо-
стояния своего народа».

Вот один из любопытных
фактов в пользу макро-
биотики. В Португалии в
одной из тюрем предлага-
ется желающим макробио-
тическое питание. Из 400
заключенных двадцать два
начали самостоятельно го-
товить и принимать мак-
робиотическую пищу. За
шесть месяцев питания по-
явилась значительная раз-
ница в состоянии этих
двадцати двух человек и ос-
тальных заключенных. Пе-
решедшие на макробиоти-
ку, теперь ежедневно про-
водят какое-то время за
изучением философии мак-
робиотики, проблем инди-
видуального и социального
здоровья. Некоторые из
них ранее совершали ог-
рабления, банков, кражи и
другие тяжкие преступле-
ния. Но теперь они хотят
служить обществу и помо-
гать людям. Их лица про-
светлели, они стали более
энергичными и в то же вре-
мя более миролюбивыми.
Когда я недавно посетил
эту тюрьму, все они зая-
вили, что хотят посвятить
себя знаниям, упорной ра-
боте и помощи другим лю-
дям. Директор тюрьмы
согласился с их предложе-
ниями о предоставлении ма-
кробиотической пищи всем
400 заключенным. А тем
временем заключенные, пе-
решедшие на макробиоти-
ку, заработали особые при-
вилегии. Им даже разреши-

ли проводить уик-энд. Да-
же. Конечно, я не стану воз-
ражать, если вы решите
съедать по галлону моро-
женого каждый вечер, но
в таком случае сначала ос-
тавьте завещание в город-
ском магистрате. Главным
образом нет возражений,
если вы станете ежеднев-
но наслаждаться литрами
сладких напитков, однако
вам заранее придется запи-
саться на прием к зубному
врачу. Если же вы хотите
снизить уровень холесте-
рина, наслаждаться гиб-
костью своего ума и тела,
повысить благополучие соб-
ственное и своей семьи, пи-
тайтесь правильно.

При оценке вашей еже-
дневной диеты ответьте на
следующие вопросы:

1. Потребляю ли я еже-
дневно цельные злаки и
тщательно ли я пережевы-
ваю каждый кусок пищи?
2. Является ли моя пища
естественной по своему ка-
честву и избегаю ли очень
обработанной и очень ис-
кусственной пищи?
3. Принимаю ли я каж-
дый день свежие овощи?
4. Прибавляю ли я к пи-
ще ежедневно необходи-
мое количество богатой
минералами морской соли
или я принимаю рафиниро-
ванную поваренную соль?
5. Не пытаюсь ли я по-
треблять слишком много
мяса, яиц, сыра, дичи и дру-
гих продуктов, содержа-
щих обилие насыщенных
жиров и холестерина?
6. Потребляю ли я высо-
кокачественные естествен-
ные сладости из зерна или
же рафинированный сахар
и концентрированные слад-
ости, такие как мед и сиро-
пы?
7. Избегаю ли я чрезмер-
ного потребления фруктов
и фруктовых соков, особен-
но из тропиков?

Если ваши ответы на эти
вопросы включают много
«да», считайте, что вы при-
держиваетесь макробиоти-
ческой диеты и макробиоти-
ческого образа жизни.

В настоящее время воз-
рождение правильной пи-
щи является самым насущ-
ным вопросом для США и
современного мира. Начав
с правильного питания, мы
будем двигаться в направ-
лении более здорового об-
раза жизни. Давайте на-
учимся использовать нашу
ежедневную пищу для вос-
становления разума, тела и
духа с тем, чтобы наши
семьи, наше общество и
мир развивались в более
мирном и гармоничном на-
правлении.

НЕ ВИНИТЕ В СВОИХ БОЛЕЗНЯХ НИКОГО, КРОМЕ САМОГО СЕБЯ

Ну, а теперь как бы некий практический комментарий и теоретическим измышлениям Куси. Этот комментарий принадлежит профессору Ивану Павловичу Неумывакину. Его материал довольно труден для усвоения, но если вы действительно хотите встать на путь здорового образа жизни, избавиться от болезней, изменить свой характер к лучшему, мы настоятельно вам советуем разобраться в нем. (Этот материал станет для вас ключевой точкой, отправным пунктом во всех ваших начинаниях, связанных со вступлением на путь оздоровления.

Итак, смешанное или раздельное питание? Г. Шелтон в своей практической работе, так же как и Семенова, доказали результативность высказанной И. П. Павловым идеи о раздельном питании, вылечив тысячи людей. После того, как я также стал пропагандировать раздельное питание, «Медицинская газета» в 1989 году предала анафеме меня вместе с Г. Шелтоном. Правда, в августе 1990 года та же газета уже писала о Шелтоне как о великом ученом. Таковы парадоксы нашей системы, и надеюсь, что они в дальнейшем уйдут в прошлое.

И. Мечников утверждал, что главным препятствием долголетия является кишечная интоксикация: вводя животным гнилостные продукты, извлеченные из кишечника человека, он получал у них выраженный склероз аорты. Это явление было названо «кишечной интоксикацией», которой способствуют малоподвижный образ жизни, питание рафинированными мясными, молочными продуктами, недостаток в питании растительной пищи.

Для того, чтобы проверить, как работает желудочно-кишечный тракт, существует простая проба. Примите 1—2 столовые ложки свекольного сока (пусть он отстоится 1,5—2 часа), и если урина после этого окрасится в бурый цвет, это означает, что ваш кишечник перестал выполнять свои детоксикационные функции, и продукты распада, токсины попадают через печень, которая также выходит из строя, в почки, в кровь, отравляя организм в целом. Вкратце разберем механизм работы и физиологию желудочно-кишечного тракта.

Если схематично разрезать стенку кишечника, то она выглядит так. Снаружи кишечника находится серозная оболочка, под которой циркулярный и продольный слой мышц, затем подслизистая, где проходят кровеносные и лимфатические сосуды, и слизистая оболочка. Общая длина тонкого кишечника до 6 метров, и движение по ней пищи занимает 4—6 часов; толстого — около 2 метров, а пища задерживается до 18—20 часов (в норме). За сутки желудочно-кишечный тракт вырабатывает около 10 литров сока: в ротовой полости слюны 2 литра, в желудке 1,5—2

литра, желчи — 1—2 литра, поджелудочной железы — 1 литр, тонкий кишечник — 2 литра, а выделяется всего до 150 мл.

Слизистая кишечника имеет до 4 тысяч выростов, где расположены микроворсинки, которых на 1 кв. мм находится до 100 миллионов. Эти ворсинки вместе со слизистой оболочкой кишечника имеют общую площадь около 5 кв. м, благодаря чему здесь и происходит превращение одних веществ в другие, так называемый холодный термоядерный синтез. Именно здесь происходит полостное и мембранное пищеварение (А. Уголев). Здесь же находятся клетки, синтезирующие и выделяющие гормоны, являющиеся как бы дублером гормональной системы человека. Микроворсинки, в свою очередь, покрыты гликокаликсом, продуктом жизнедеятельности кишечных стенок — энтероцитов. Гликокаликс и микроворсинки выполняют функции барьера и в норме препятствуют или снижают поступление в организм токсинов, в том числе и аллергенов. Именно здесь лежит первопричина аллергических расстройств. Бедность микрофлоры желудка, 12-перстной кишки и тонкого кишечника объясняется антибактериальными свойствами желудочного сока и слизистой оболочки тонкой кишки.

При заболеваниях тонкой кишки микрофлора из толстого кишечника перемещается в тонкий и даже дальше, что в целом еще больше усугубляет патологический процесс. В толстом кишечнике обитает до 500 видов различных бактерий. Именно здесь происходит синтез витаминов группы В, аминокислот, энзимов, веществ, стимулирующих иммунную систему, гормонов и другие процессы. В толстом кишечнике происходят процессы всасывания, реабсорбции микроэлементов, витаминов, электролитов, глюкозы и других веществ.

Нарушение одного из видов деятельности толстого кишечника может привести к патологии. Например, группой латвийских ученых было доказано, что при гниении белков в толстом кишечнике образуется метан, разрушающий витамины группы В, которые, в свою очередь, выполняют функции противораковой защиты. При отсутствии фер-

мента уреказы, вырабатываемого щечником, мочевая кислота не протрачивается в мочевины, а это одна из причин развития остеохондроза. Для нормальной работы толстого кишечника необходимы пищевые волокна и слабая среда.

Большая заслуга академика А. Уголева в том, что он внес существенные коррективы в систему питания. В частности, сказал о роли клетчатки так называемых балластных веществ в формировании микробной флоры щечника, полостного и мембранного пищеварения. Наше здравоохранение, течение десятилетий проповедующее сбалансированное питание (сколько расходовали, столько и оприходовали), фактически сделало людей больными только из-за того, что из пищи исключались балластные вещества, а рафинированные продукты, как мономерная пища, не требовали значительной работы желудочно-кишечного тракта. Атеросклероз, гипертония, диабет и другие болезни — это в первую очередь отсутствие в пище клетчатки, а рафинированные продукты практически исключают мембранное и полостное пищеварение, которое не работает уже как средство защиты от вредных веществ, не говоря уже о том, что при этом значительно снижаются нагрузки на ферментные системы, и они тоже выводятся из строя.

Вот почему диетическая пища, используемая длительное время, также вредна. Толстая кишка многофункциональная, ее задача эвакуаторная, всасывательная, гормоно-энерго-теплообразующая и стимулирующая.

Особенно следует остановиться на тепловыделительной и стимулирующей функциях. Микроорганизмы, населяющие толстый кишечник, перерабатывают каждый свой продукт даже в зависимости от того, где он находится: в центре просвета кишечника или ближе к стенке, выделяют много энергии биоплазму, благодаря чему в нем температура всегда выше температуры тела на 1,5—2°C. Биоплазменный процесс термоядерного синтеза обогревает не только протекающие кровь и лимфу, но и органы, расположенные со всех сторон кишечника. Биоплазма задерживает воду, электролиты всасываются в кровь и, являясь хорошими аккумуляторами, переносят энергию по всему телу, подзаряжая его. Восточная медицина область живота называет «печью Хара», возле которой всем тепло и где совершаются реакции физико-химические, биоэнергетические, а затем психические. Удивительно, но в тол-

том кишечнике на всем его протяжении и в соответствующих участках находятся «представители» всех органов и систем. Если в этих участках все в порядке, микроорганизмы, размножаясь, образуют биоплазму, которая оказывает стимулирующее действие на тот или иной орган.

Если кишечник не работает, забит каловыми камнями, белковыми пленками, прекращается активный процесс микрообразования, угасают теплообразование и стимуляция органов, выключается реактор холодного термоядерного синтеза, что, как правило, является началом заболеваний. Известно, что каждый орган желудочно-кишечного тракта имеет свою кислотно-щелочную среду: в ротовой полости — нейтральную или слабощелочную, в желудке — кислую, а вне приема пищи слабокислую или даже нейтральную, в 12-перстной кишке — щелочную, ближе к нейтральной, в тонком кишечнике — слабощелочную, а в толстом — слабокислую.

Условно нашу пищу можно разделить на три группы: Белки: мясо, рыба, яйца, бульоны, бобовые, грибы, орехи, семечки. Углеводы: хлеб, мучные изделия, крупы, картофель, сахар, варенье, конфеты, мед. Растительная пища: овощи, фрукты, соки. Следует сказать, что все указанные продукты, кроме рафинированных, прошедших специальную обработку и в которых отсутствует клетчатка, практически имеют и белки, и углеводы, только все зависит от их процентного содержания. Так, например, в хлебе есть и углеводы и белки, так же как и в мясе. В дальнейшем речь будет идти о преимущественно белковой и углеводной пище, где составляющие продукта находятся в их естественном равновесии.

Учитывая особенности каждого продукта, углеводы начинают перевариваться уже в ротовой полости, белки в основном в желудке, а растительная пища только в тонком кишечнике. Причем, углеводы в желудке также задерживаются сравнительно недолго, так как для своего переваривания требуют значительно меньше кислого желудочного сока, ведь их молекулы более просты по сравнению с белками. Белки же из-за сложности пептидных связей, для того, чтобы организмом переработались до конечных продуктов, должны вначале отщепить азот, на что идет очень много энергии, до 60 процентов и более, и чем процесс их термической обработки был длительнее, тем больше требуется энергии.

При раздельном питании желудочно-кишечный тракт работает следующим образом. Тщательно пережеванная и обильно смоченная слюной пища создает слабощелочную реакцию. Затем пищевой комок поступает в верхний отдел желудка, где углеводы задерживаются относительно недолго, так как даже незначительного количества желудочной секреции достаточно для их обработки. Передвигаясь к пилорическому отделу желудка, PH среды становится ближе к нейтральной.

В 12-перстной кишке пища в минимуме времени за счет желчи и поджелудочного сока, имеющих резко выраженные щелочные реакции, становится

слабощелочной и в таком виде поступает в тонкий кишечник. Только в толстом кишечнике она снова становится слабокислой. Этот процесс происходит особенно активно в том случае, если вы за 10—15 минут до приема основной пищи съели растительную пищу, которая обеспечивает оптимальные условия для деятельности микроорганизмов в толстом кишечнике и создания там кислой среды за счет содержащихся в ней органических кислот. При этом организм работает без какого бы то ни было напряжения, так как пища однородна, процесс ее переработки и усвоения проходит до конца.

То же самое происходит и с белковой пищей. Некоторые специалисты рекомендуют принимать пищу так: вначале съесть белковую пищу, через некоторое время углеводную или наоборот, считая, что эти продукты при переваривании не будут мешать друг другу. Это не совсем так. Желудок — это мышечный орган, где, как в стиральной машине, все перемешивается, и чтобы соответствующий фермент или пищеварительный сок нашел свой продукт, нужно время. Главное, что происходит в желудке при приеме смешанной пищи, — это брожение.

Представьте себе конвейер, по которому движется смесь различных продуктов, требующих для своей переработки не только специфических условий (ферменты, соки), но и времени. По И. П. Павлову, если механизм пищеварения запущен, остановить его уже нельзя. Начала работать вся сложная биохимическая система с ферментами, гормонами, микроэлементами, витаминами и другими веществами. При этом включается специфическое динамическое действие пищи, когда после ее приема происходит усиление обмена веществ, в котором принимает участие весь организм.

Жиры, как правило, усиливают его незначительно или даже угнетают, углеводы повышают до 20 процентов, а белковая пища — до 40 процентов. На прием пищи увеличивается также пищевая лейкоцитоз, то есть включается в работу иммунная система, когда любой продукт, поступающий в организм, воспринимается как инородное тело. Углеводная пища, съеденная вместе с белковой, в желудке перерабатывается гораздо быстрее и готова передвигаться дальше, но она смешана с белками, которые только начали обрабатываться и не до конца использовали выделенный для них кислый желудочный сок. Углеводы, захватив эту белковую массу с кислой средой, поступают вначале в пилорический отдел, а затем в 12-перстную кишку. И чтобы быстро инактивировать кислое содержимое пищи, необходимо достаточно много желчи и сока поджелудочной железы.

Если это происходит часто, то постоянное напряжение в пилорической части желудка и 12-перстной кишке приводит к заболеванию слизистой оболочки, гастриту, перидуодениту, дискинезии желчевыводящих путей, панкреатиту, а затем к язвенным процессам, желчекаменной болезни, диабету.

Но основная беда впереди. Как вы помните, в 12-перстную кишку поступи-

ла белковая пища, переработка которой должна была закончиться в кислой среде и которой в нижележащих отделах кишечника нет. Хорошо, если какая-то часть белковой пищи выведется из организма, но остальная является источником гниения, брожения в кишечнике. Ведь съеденные нами белки — это чужеродные для организма элементы, они представляют опасность, изменяя щелочную среду тонкого кишечника на кислую, что способствует еще большему гниению.

Но организм пытается все-таки извлечь из белковой пищи все, что возможно, и в результате процессов осмоса белковая масса прилипает к микроворсинкам, нарушая пристеночное и мембранное пищеварение. Микрофлора меняется на патологическую, возникают дисбактериозы, запоры, тепловыделительная функция кишечника прекращает свою работу.

На этом фоне остатки белковой пищи способствуют образованию каловых камней, которые накапливаются особенно активно в восходящем отделе толстого кишечника. Меняется тонус мускулатуры кишечника, он растягивается, нарушаются его эвакуаторные и другие функции. Температура в кишечнике снижается. Из-за переполнения кишечника каловыми камнями, его раздувания происходит смещение органов брюшной области и малого таза.

При этом диафрагма смещается вверх, поджимая сердце, легкие, в железных тисках работают печень, поджелудочная железа, селезенка, желудок, мочевыделительная и половая системы. За счет сдавливания сосудов отмечается застой в нижних конечностях, в малом тазу, в животе, в грудной клетке, что дополнительно приводит к тромбозам, тромбофлебитам, эндартериитам, геморрою, портальной гипертензии, то есть к нарушениям в малом и большом кругах кровообращения — лимфостазу.

Это способствует также воспалительному процессу в различных органах: аппендиците, гениталиях, желчном пузыре, почках, простате и других, а затем развитию там патологии. Барьерная функция кишечника нарушается, и токсины, поступая в кровь, постепенно выводят из строя печень, почки, в которых также идет интенсивный процесс образования камней. И пока не наведется в кишечнике порядок, бесполезно лечить печень, почки и другие органы.

Если врачи забыли, то патологоанатомы-то должны знать, сколько в кишечнике, особенно толстом, находится каловых камней: по некоторым данным, до шести и более килограммов. Прошедшие школу очистки кишечника порою поражаются: откуда иногда в тщедушном теле содержится так много каловых камней? Только проделав процедуру очистки кишечника, можно убедиться в том, что одна из немаловажных причин заболеваний есть состояние кишечника.

Как же избавиться от таких завалов? Официальная медицина, например, против того, чтобы кишечник

очищать с помощью клизм, считая, что этим нарушается микрофлора кишечника. На фоне смешанной пищи, как это видно из сказанного, в кишечнике давно нет микрофлоры, а если есть, то патологическая, и трудно сказать, что полезнее: не трогать ее или вычистить все и восстановить нормальную микрофлору, перейдя на раздельное питание? Мы из двух зол выбрали чистку кишечника, тем более что древние уже давно знали и делали ее.

Вот передо мною удивительный документ, написанный в I веке нашей эры, апокрифическое Евангелие мира Иисуса Христа от ученика, Иоанна. Во время какого-то праздника страждущие и больные собрались вокруг Христа и спросили его: «Иисус, ты все знаешь, все можешь, почему мы бодем и как нам быть здоровыми?» На что Иисус им ответил: «Вы забыли, что Вы дети Матери Природы и ее ангелов света, воды, воздуха, пищи». И далее: «Поистине говорю Вам: внутренняя грязь — еще большая грязь, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается лишь снаружи, оставаясь нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную блестящей живописью, но внутри заполненной грязью и мерзостью».

Так как раньше не было клистирных принадлежностей, то Иисус советовал следующее: «Достать большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем длиной в человеческий рост, очистить ее от внутренностей, заполнить речной водой, подогретой Солнцем. Подвесить тыкву на ветке дерева, преклонить колени перед ангелом. Воды и потерпеть, пока конец тыквенного стебля приникнет в ваш... чтобы вода протекала по всем вашим кишкам. И потом вы увидите собственными глазами и почувствуете собственным носом все мерзости и нечистоты, которые оскверняли храм вашего тела. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало бесчисленными болезнями. Это надо делать все дни поста, пока не увидите, что вода, вытекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки».

Как же делать очистительные клизмы? Если у вас нет готового приспособления, достаньте шланг толщиной в палец, воткните его в носик чайника или горлышка пластмассовой бутылки, в дне которой сделайте дырочку, замотайте липкой лентой — и система готова. Наконечников никаких не надо. Вода для клизм должна быть прохладной, комнатной температуры. В воду добавить 1 столовую ложку яблочного уксуса или сок половины лимона. Если у вас нет ни того, ни другого, можно взять лимонной кислоты на кончике ножа или 0,5 стакана собственной урины (мочи). Вы помните, что в толстом кишечнике должна быть слабощелочная среда, а при патологии она щелочная, и добавка кислоты ускорит нормализацию микробной флоры. Второй способ. Вскипятите воду, чуть остудите, чтобы тыльная сторона руки могла ее терпеть, и такой водой делайте клизму, добавив туда 0,5

стакана урины. В первый день такой воды войдет немного, на второй — больше, а на третий — 1,5—2 литра войдут полностью. Положение для клизм коленно-локтевое, голова чуть ниже таза. После введения шланга, смазанного маслом, надо сделать глубокий вдох животом, медленно выдохнуть, сделать вдох несколько раз, и проблем с клизмами у вас не будет.

Классический метод проведения клизм предложил Уокер: 1-я неделя — ежедневно, 2-ю неделю — через день, 3-ю — через 2 дня, 4-ю — через 3, а затем один раз в неделю. Люди, как правило, нетерпеливы, заболевают годами, а выздороветь хотят немедленно. Так не бывает. Но я на собственной практике убедился, что 2 недели подготовки для дальнейшей очистки организма вполне достаточно. Народные целители, например, Г. Малахов, Ю. Андреев, рекомендуют после 4 дней клизм переходить к очистке печени, а некоторые вообще проводят ее в течение одних суток. Запомните, процесс зашлакованности шел длительное время, поэтому не надо форсировать события, и если вы решили быть здоровыми, то будьте ими.

Итак, после 2 или 4 недель клизм ваш кишечник готов для очистки печени, желчного пузыря, поджелудочной железы. Если вы имеете книги Семеновой, в них вы найдете, что после очистки кишечника надо провести бой дисбактериозу с помощью чеснока, очистить суставы и только потом печень. Все дело в том, что от состояния кишечника и печени зависит все происходящее в организме, и поэтому, не очистив печень, нельзя переходить к другим процедурам.

В течение четырех дней вы переходите на вегетарианскую пищу, то есть исключаете любые белки, пьете как можно больше яблочного сока или едите кислые сорта яблок. Клизмы ежедневно. Выберите дни так, чтобы с четвертого на пятый день вы не работали, а отдыхали. На четвертый день приготовить 200 мл оливкового или рафинированного растительного масла. Если нет рафинированного, возьмите постное масло и на водяной бане прокипятите его 30 минут, остудите, осадок выбросьте. Помимо этого взять 200 мл лимонного сока, но для нас это и дорого, и трудно. Возьмите хотя бы один лимон, разрежьте его на 6 долек. В крайнем случае возьмите на кончике ножа лимонную кислоту и разведите ее в 200 мл воды. В 6 стаканов разлейте 200 мл масла и сока или воды с лимонной кислотой или возле каждого стакана положите дольку лимона. Очень редко, но могут быть диспептические расстройства во время очистки печени: тошнота, рвота. Чтобы этого не случилось, дольку чеснока растолките, положите в баночку и закройте, в случае надобности понюхайте, все сразу пройдет.

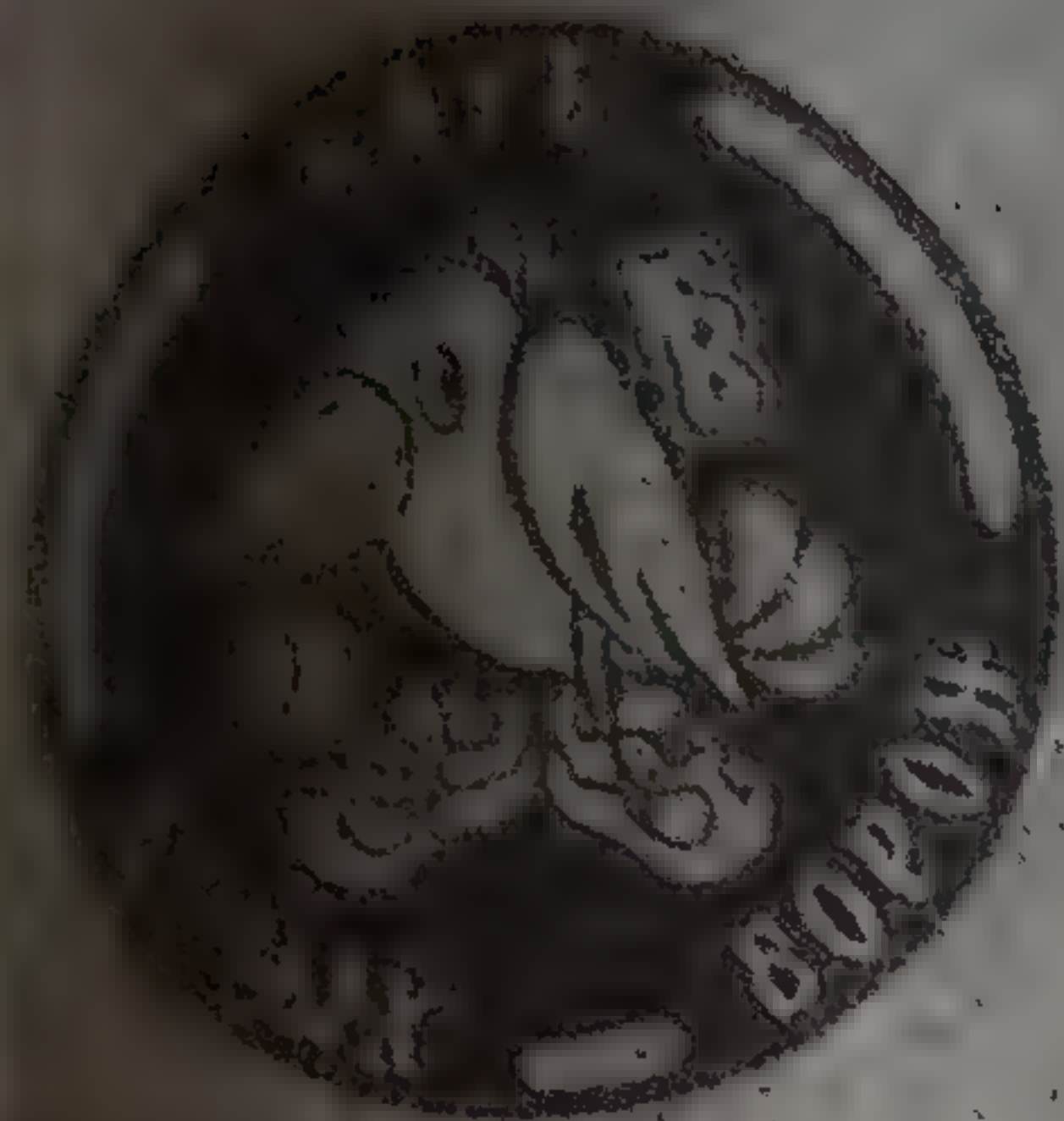
В 18.00 принять две таблетки аллахола и 2 таблетки но-шпы. В 18.30 лечь в ванну, хорошо прогреться в течение 15 минут или принять горячий душ. В 19.00 лечь в теплую постель

на спину или правый бок, куда положить грелку, и начать принимать, но через 15 минут каждую порцию предварительно размешав смесью жечкой, или каждую порцию «засасывать» соком дольки лимона. 19 до 21 часа лучше не ходить. При приеме всех доз лечь спать, грелка тается с вами.

К утру начнутся позывы, и для собственного интереса все, что выйдет из вас, соберите в какую-нибудь емкость, чтобы посмотреть, сколько дет каловых камней: они зеленого цвета и будут плавать сверху. В часов сделать обычную клизму. В первый день наблюдается общая слабость, скоро проходящая. Диета даящая. Так как кишечник будет у пустой, заполнять его надо растительной пищей, которая имеет большую массу, да и будет способствовать более быстрому восстановлению микробной флоры и повышению тонуса мускулатуры кишечника.

Очистку печени лучше делать в полнолуние. Ровно через месяц все повторить и при соблюдении раздельного питания подготовку делать только 4 дня. Г. Малахов считает, что если после очистки печени и толстого кишечника выйдет хотя один каловый камень, то чистку надо делать и третий раз. С помощью клизмы хорошо очищается только нисходящий отдел толстого кишечника, а восходящий отдел очищается только с помощью приведенной выше процедуры. Поэтому многие люди, делая клизмы, думают, что они навели в кишечнике порядок, но они заблуждаются. В последующем такую очистку делать один раз в год, некоторые делают ее 2—3 раза. Один из патологических процессов, развивающихся в результате запоров и нарушения обменных процессов, — полипы, которые обнаруживаются в кишечнике, желудке, носоглотке и других местах. Хотя полипы считаются доброкачественными новообразованиями, они иногда переходят в злокачественные, вот почему хирурги стараются их убрать. О наличии полипов в организме (место локализации их безразлично) свидетельствует наличие висячих родинок. Оказывается, можно избавиться от таких родинок и полипов народными средствами, в частности чистотелом.

Таким образом, желудочно-кишечный тракт легко можно вывести из нормального состояния смешанной пищей или даже несколькими приемами тех же антибиотиков, но чтобы восстановить его, нужно время. Не надо бояться, что микрофлора не восстановится. Конечно, если вы будете придерживаться и в дальнейшем привычек есть смешанную пищу, жареное, то результата не будет никакого. Но если вы будете принимать больше грубой, растительной пищи, которая является основой развития нормальной микрофлоры и основным источником органических кислот, способствующих поддержанию, особенно в толстом кишечнике, слабощелочной реакции, то проблем с восстановлением микрофлоры не будет.



за «белые вороны». От-
ветьте! Живы ли? Как
здоровы? Были време-

ОТЗОВИТЕСЬ!

Написать письмо застави-
ла беда. Моя дочь (скоро ей
будет 3 годика) заболела. По-
ставили диагноз: нефропа-
тия. В анализах мочи белки,
соли-оксалаты. Хочу попро-
сить совета у «белых во-
ронов». Может, кто-то подска-
жет, как надо лечить это за-
болевание. Может, кто-то
знает нетрадиционные мето-
ды лечения. Таблетки приме-
нять не хочется, ведь орга-
низм слишком молодой,
страшно навредить еще
больше.

Хочется также закалить
ребенка, помочь дочери ок-
репнуть. Она у меня блед-
ная, худая. Только вот не
знаю, что делать — обти-
рать, обливать?

Адрес: 353720, Краснодар-
ский край, Каневский пос.
Сах/завода, ул. Раздольная,
д. 2 «А», кв. 7. Киреевой
Ирине.

Пишет вам инвалид I
группы. Большое спасибо
за вашу газету. Читая ее,
отвлекаешься от мрачных
мыслей. Мне 22 года.
Очень люблю футбол, иг-
раю в Спортлото и Спорт-
прогноз. 3 года назад благо-
даря выпуску «ЗОЖ» «Со-
ветского спорта» стал инте-
ресоваться темой здорово-
го образа жизни. Собрал ли-
тературу — Брэгга, Уокера,
Иванова, Армстронга. С
интересом слежу за публи-
кациями в ваших выпусках
Семеновы и Шелтона. Го-
лодаю по Брэггу, стараюсь
жить по «Детке».

У меня есть несколько
вопросов, связанных со здо-
ровьем. Переболел желту-
хой. Врач прописал на пол-
года диету. Но в ней упор
делается на молочные про-
дукты. Правильно ли это?

Что касается моей основ-
ной болезни — ДЦП — мо-
жет, кто знает адреса лю-
дей, которые могли бы мне
помочь? У меня одна опора
в жизни — моя мама. Но у
нее коксартроз и сильно бо-
лят ноги. Как хотя бы умень-
шить эти боли?

Адрес: 310162, Харьков,
пр. Героев Сталинграда, д.
144, кв. 68. Куц Олегу Ана-
тольевичу.

Вашу газету выписываю с
1972 года. Мне 37 лет. Во-
семь лет назад у меня обна-
ружился кровооточающий ге-
моррой. Пять лет назад сде-

на, ежедневно к нам достав-
ляли чуть ли не мешок пи-
сена. А теперь жиденький
ручеек — не разгуляешься.
Понятно, почтовые расходы
велики. Да и голое у
большинства забита — где,
что, как достать, добыть. Но
при всем при этом не забы-
вайте о клубе «Белых во-
ронов». Он нам еще пригодит-
ся. Потому пишите, расска-
зывайте о себе. Спрашивай-
те, ищите и находите дру-
зей, а пока за неимением
лучшего, наша традицион-
ная рубрика — «Отзовитесь!»

дали операцию, но вот через
1,5 года вновь появилось
кровотечение, которое ни-
как не удается остановить.

«Белые вороны», если зна-
ете старинные рецепты и
советы против этой болезни,
помогите! Очень прошу!

Адрес: 624600, Свердлов-
ская обл., г. Верхняя Салда,
ул. Воронова, д. 11, кв.
82, Сергею П.

Пишу вам в надежде на
помощь. Моим сыновьям (5
лет и 3 года) по наследст-
ву передалась болезнь —
ихтиоз. Может, кто-то знает
народные рецепты?

Адрес: 347330, Ростов-
ская обл., Волгодонский р-н,
х. Рябичи, ул. Новоселов, д.
55. Бойко А. А.

Моему сыну 22 года. Из
них уже 14 лет он болеет са-
харным диабетом. Резко па-
дает зрение. Может, кто-
то знает старинные рецепты
или нетрадиционные методы
лечения? Напишите.

Адрес: 163061, г. Архан-
гельск, пр. П. Виноградова,
д. 102, кв. 122. Боричевой,

Есть ли верное средство
излечиться от варикозного
расширения вен без опера-
ции? Содрогаюсь при мыс-
ли о том, что в 25 лет мне
придется стать изуродован-
ной многочисленными шра-
мами после операции, зная
при этом, что эффект лече-
ния незначителен.

Мне 14. Веду здоровый об-
раз жизни, но два недуга
замучили меня: это — бли-
зорукость и боли в колен-
ном суставе. Зрение быстро
снижается. Коленный сустав
болит уже целый год. Мно-
го раз обращался к врачам,
они ставят разные диагнозы
и назначают лечение, но все
безрезультатно. «Белые во-
роны», помогите! Может,
кто знает, как вылечить от
этих болезней.

Адрес: 403840, Волгоград-
ская область, Намышинский
район, г. Петров Вал, ул.
Ленина, д. 65, кв. 4. Бессо-
нову А.

В 28 лет я перенесла со-
трясение мозга, и вот с это-
го периода начало повышать-
ся артериальное давление.
Испробовала много средств,
но, увы, медицина плохо
помогает.

В кризисные моменты дав-
ление поднимается до
240/130. Еще выдерживаю.
Адрес: 423809, г. Н. Чел-

ны, ул. Космонавтов, д. 8,
кв. 68. Сотниковой Н. Л.

Мне 43 года. Седьмой год
страдаю артритом левого
колена. Сделали две опера-
ции, но стало еще хуже.
Дали II группу инвалидно-
сти и сейчас хожу при по-
мощи костылей. Пробовал
различные методы лечения,
но пока ничего не помога-
ет.

Обращаюсь к тем, кто
сталкивался с этой бо-
лезнью: дайте совет, как из-
бавиться от нее.

Адрес: 452088, Башкирия,
Миякинский р-н, ст. Аксено-
во, д. Баязитово. Хасанову
Булату.

Сыну 4 года. Он болеет
ревматоидным артритом. По-
ражены коленные и кисте-
вые суставы.

Просим отозваться тех,
кто знает методы лечения
этой страшной болезни.
Верим, что она излечима.

Адрес: 472510, Казахстан,
Карагандинская обл., п.
Ульяновский, ул. Черняева,
д. 19, кв. 1. Семья Челны-
шовых.

В нашей семье случилось
несчастье — заболел мой
брат, ему 30 лет. Тяжело
смотреть, как молодой, кра-
сивый, умный мужчина прев-
ращается в инвалида.

Первоначально по сним-
кам был выставлен диагноз:
вертебральный радикулит
5—6—7 позвонков.
Спустя 1,5 года — новый
клинический диагноз: миэ-
лопатия слева.

Помогите!
Адрес: 301670, Тульская
обл., г. Новомосковск, ул.
Молодежная, д. 10, кв. 128.
Песковой Валентине Лео-
нидовне.

Вот уже много лет страдаю
заболеванием ног — «гри-
бок» ступней. Медикаменты,

которые назначают
не помогают. Может, кто-то
из «белых воронов» смо-
жет мне помочь, подсказать
родное средство.

Заранее благодарен
тем, кто мне поможет.

Адрес: 660045, г. Крас-
ноярск, ул. Набережная, д.
34, кв. 201. Афонинко Вин-
тору Андреевичу.

Я инвалид II группы. Мне
30 лет. Не женат. Люблю
животных. Без вредных при-
вычек. Пропагандирую ме-
тод лечения уринотера-
пией.

Давно мечтаю жить в
сельской местности. Мо-
жет, кто-нибудь поможет
мне в этом.

Адрес: 652860, Кемеровская
обл., г. Мыски, ул. Звуко-
вая, 21, Семенову Сергею.

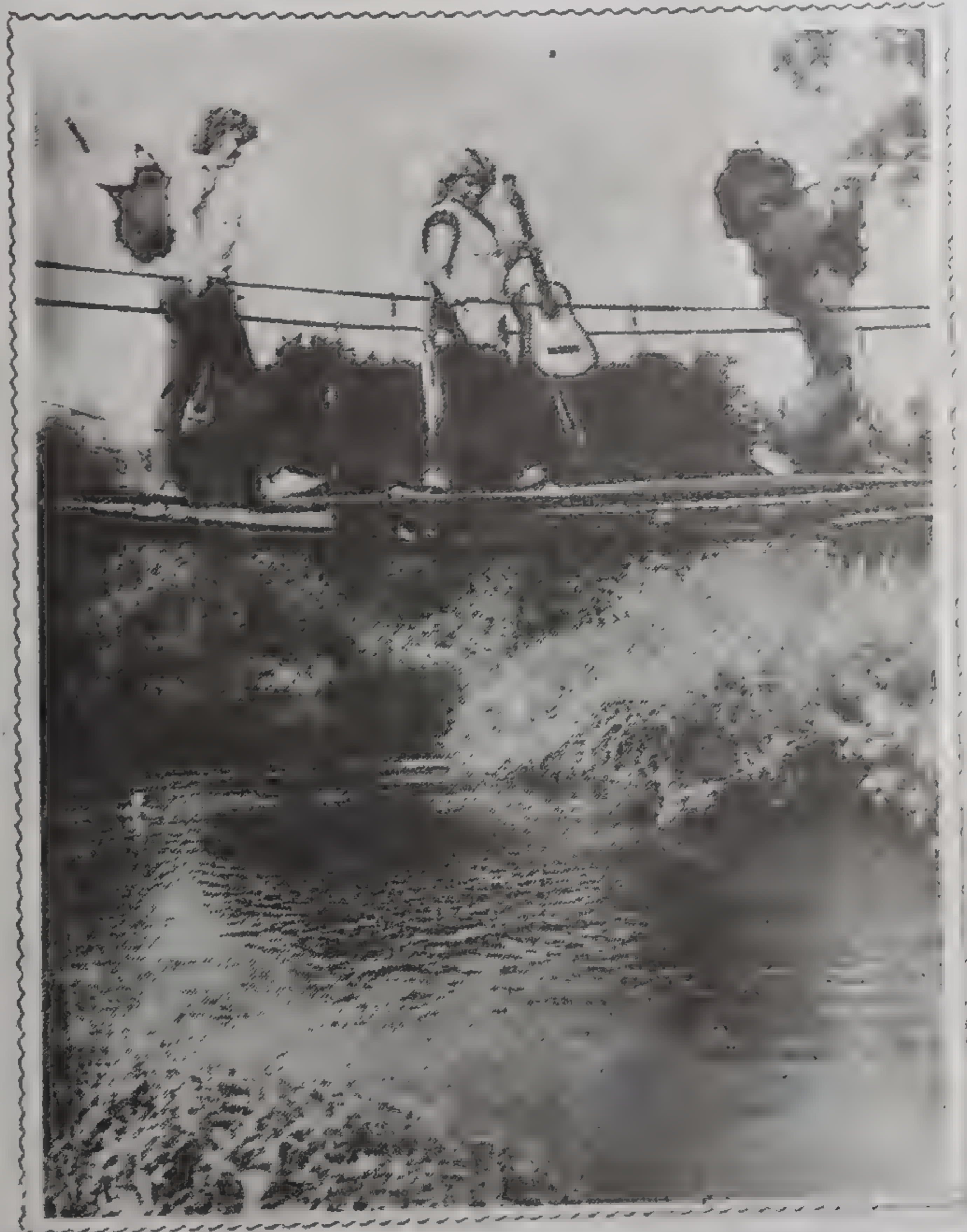
В 48 лет я стала инвали-
дом II группы из-за нару-
шения спинного кровообра-
щения. После операции на
позвочнике три месяца
лежала. Заново училась хо-
дить, сидеть, стоять, зани-
малась ЛФК. Понемногу с
тросточкой стала ходить, но
начался сколиоз. Из-за него
сейчас передвигаюсь с
большим трудом. Левая но-
га слушается плохо, мучают
сильные боли в спине, по-
яснице, ноге. Не могу дол-
го сидеть. Стала инвалидом
I группы.

Я стараюсь больше дви-
гаться, обливаюсь холодной
водой.

Врачи предлагают опера-
цию, но гарантий не дают,
а я очень боюсь неподвиж-
ности, тем более, что уже
пережила этот период.

«Белых воронов» прошу на-
писать мне, что еще можно
сделать в моем положении,
как вернуть способность хо-
дить?

Адрес: 660037, г. Красно-
ярск, а/я 6292. Ковальчук
Раисе Сергеевне.



Гимн ползучему пырею

О том, что экологическая ситуация в нашей стране отнюдь не на высоте, говорить, наверное, излишне. Загрязнение внешней среды нарастает с ураганным ускорением.

Да, то, что происходит в плане экологии вокруг нас, неизбежно отражается на нашем здоровье. Сегодняшний результат — это внутреннее загрязнение организма, то бишь еще одна страшная болезнь XX века.

Вначале она протекает скрытно. Просто человек чаще, чем обычно, подвергается простудным, аллергическим и инфекционным заболеваниям. Потом они переходят в хронические. Ну, а затем постепенно разрушается деятельность эндокринного и иммунного аппаратов.

Как же противостоять эндоэкологической болезни — так ее называют. Прежде всего старайтесь как можно больше бывать на свежем воздухе, в лесу, особенно в хвойном. Выходные дни отдавайте длительным прогулкам, велосипедным и пешим походам. Особое внимание обратите на оздоровительный бег. Он представляет собой сочетание серии прыжков и различных массажей не только мышц, кровеносных и лимфатических сосудов, но и печени, и кишечника, усиливая очистительную функцию в этих органах. Годится плавание в бассейне. Весьма полезны массаж и самомассаж.

Очень важна в этом деле так называемая очистительная диета. Первое место в ней я бы отдал пырею ползучему — старинному кровеочистительному средству. На группе истринских добровольцев в биохимической лаборатории санаторного комплекса «Истра» с помощью врачей Г. Черненко и Т. Черкасовой мы проверили очистительные возможности корней пырея. Результаты оказались потрясающими. У людей с повышенным содержанием в крови холестерина, протромбина, остаточного азота, липидов уже через две недели с начала употребления корня показатели либо нормализовались, либо значительно улучшились.

Повторяю, свойства пырея ползучего были давно известны на Руси. Еще лучше о них знают собаки и кошки, которые и по сей день в случае отравлений и болезни лечатся пыреем.

Между прочим, пырей еще и съедобен. В старину его собирали, сушили, мололи на мельнице и использовали при выпечке пресных лепешек. Мы в нашем народном институте натуропатии включили корни этого растения в кофе «Истринский». По нашим наблюдениям, в день достаточно 10 граммов корней. Их можно использовать на второй день, прокипятив повторно с добавлением сахара, для лучшей экстракции целебных начал.

На второе место среди целебных растений, обладающих очистительными свойствами, мы бы поставили арбуз, затем дыню. Особенно полезны корки дыни. Мы их сушим, мелем и пускаем в компот. Советую читателям, поклонникам «ЗОЖ» обратить внимание на бруснику (лист и ягоды), на толокнянку. Не уступает им корень репейника. Его копают в конце апреля и в октябре. Он прекрасно очищает почки и печень. Не случайно японцы возвели этот, в нашем представлении сорняк, в ранг ценной огородной культуры, так же, как одуванчик во Франции.

Очистительными свойствами обладают тыква, картофель, сырая морковь. Еще в большей степени свекла. Необходимо включать в рацион ягоды — крыжовник, малину, облепиху, рябину, красную смородину. Столь же сильное очистительное действие листьев петрушки, сельдерея, пастернака, ревеня и лесного ореха лешины. Хороши свежие огурцы и яблоки, а из злаков овес, пшеница и рис.

В. СЕРГЕЕВ, кандидат медицинских наук.

Наша реклама для вас

Господа рекламодатели! Не хвастовства ради, а для пользы дела заметим, что нас читают. Определенный контингент людей. Это все те кого так или иначе интересуют проблемы здоровья. Исходите из этого, собираясь направить нам свою рекламу. Расценки пока что самые минимальные. Полная страница — 200 тысяч рублей, 1/2 — 100 тысяч, 1/4 — 50 тысяч, 1/16 — 25. Частные объявления тоже принимаются, но это уже малочисленно.



«Reebok» СТАРТУЕТ НА РЫНКЕ РОССИИ

«Reebok» — официальный спонсор олимпийской сборной России

Главный принцип компании прост: каждая пара обуви Reebok должна давать максимум — по техническим характеристикам, качеству, удобству, и красоте. Каким бы ни был спортсмен или танцор, он должен быть уверен в мастерстве и в комфорте.

Reebok помогает ему достичь самых высоких результатов, на которые он способен. Сегодня Reebok применяет самые современные технологии, оставаясь верным традициям производства лучшей в мире спортивной обуви.

На российском рынке фирма «Reebok» представлена акционерной компанией «Reebok - Россия», дочерним предприятием фирмы «Reebok international».

Магазин «Reebok» - Новинский бульвар 28/35.

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

«Московский завод
деревообрабатывающих
станков и автоматических линий»

— «Станкоросс»

Малое государственное
предприятие

«Спецдревмаштехника»

предлагает к свободной
реализации

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ
ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЕ
РЕЙСМУСОВЫЕ
СТАНКИ**

У нас дается гарантия
на поставляемое
оборудование.

Для писем: 107082, Москва,
ул. Большая Почтовая, д. 36, МГП.

Телефон: 265-36-90.

Телекс: 111892 «Валик».



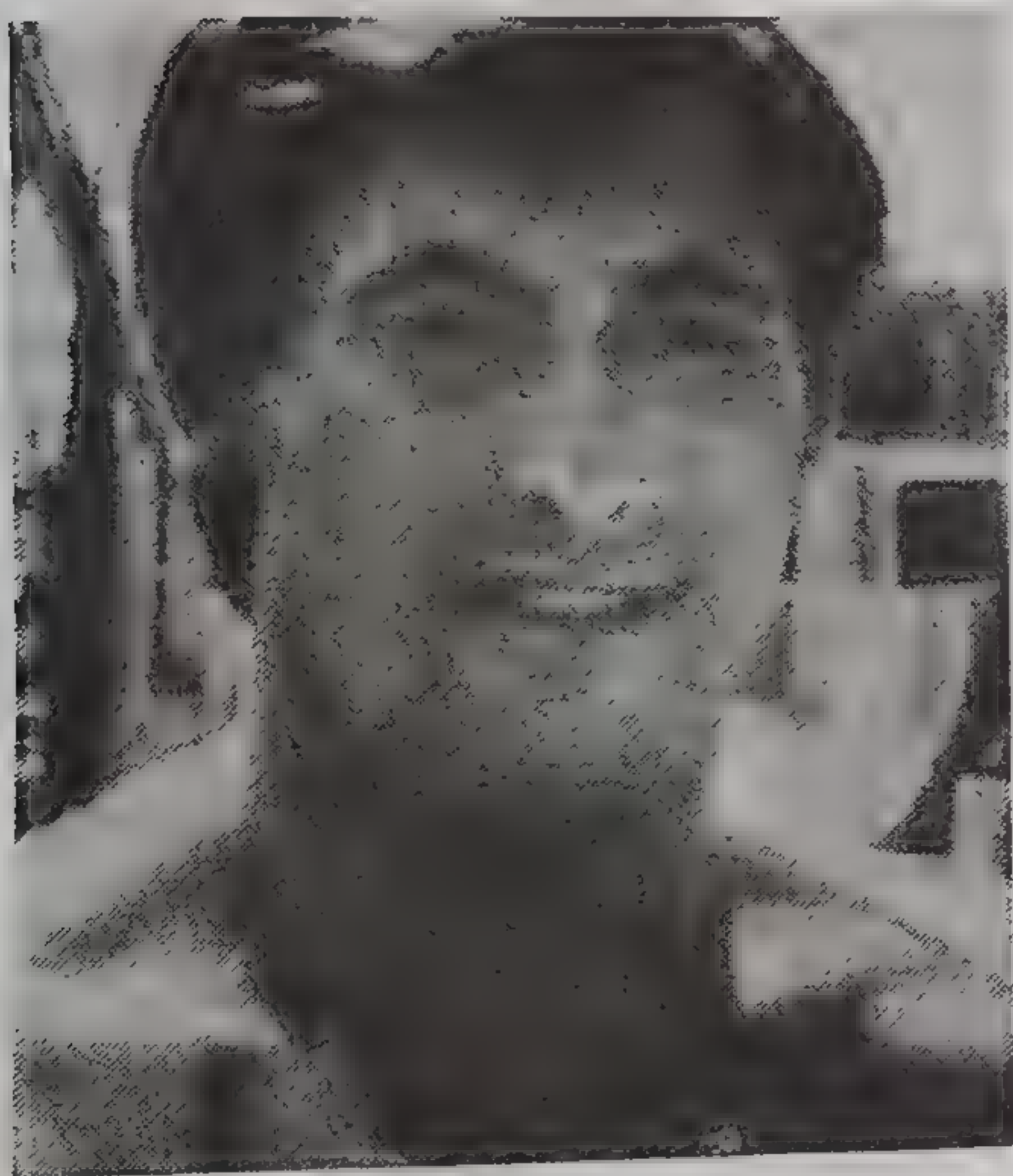
Советский спорт

No 10

ВЕСТНИК



СТУЛ
АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО



Подобности о нем — на
16-й странице.

«Хербалайф». Что это такое? Новое слово в питании и медицине или очередное модное увлечение? Читайте 2—3 страницы.

РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

ПОЧТАЛЬОНЫ ШАГАЮТ В ИЮЛЬ

Письма — лучшее свидетельство успеха этой работы.
Людмила Данилевич из Новочеркас-

«Итан, к нам в Минск поступил, дошел, добежал, доехал вестник «ЗОН»».

А. КОРШУНОВ.

НУЖНО ЛИ БЫТЬ АСКЕТОМ?

«Уважаемая Администрация «ЗОЖ»! В последнее время вы активно пропагандируете идеи Шелтона относительно раздельного питания, выдвигая последнее в качестве непреложного атрибута здорового образа жизни.

Известно, на Западе сейчас здоровье в большой моде. Престижно быть подтянутым, спортивным. Для этого используются все средства: и образ жизни, и спорт, и питание. Не верится, чтобы там не взяли на вооружение разработки Шелтона.

Однако знаменитые голландские бутерброды отнюдь не с одной морковкой, сосиску во всем мире подают запакрованной в разрезанную булочку, распространенное американское блюдо «Кентуккское» — курица, помидор и кусок хлеба, «Макдональдс» — котлета в булочке. Приехал друг из Германии — говорит: там все едят подряд. Смотришь рекламу — всю идет пропаганда мороженого (по Шелтону) — ужас! И тому несметное число примеров.

Не верится, чтобы на Западе люди себя сознательно губили. Так, может, все, что пишет Шелтон — для чудаков, фанатиков и больных? Хотелось бы все же знать: как на Западе следует заветам Шелтона обычный среднестатистический средненормальный мужчина.

Придерживается ли Шелтона Администрация «ЗОЖ»? Правда, Шоленгауэр говорил что-то в том роде, что тому, кто проповедует аскетизм, вовсе не обязательно самому быть аскетом.

Впрочем, это я так... Сам-то я питаюсь раздельно».

Не правда ли, любопытное письмо прислал нам старый знакомый из Самары Вячеслав Михайлович Пресняков. Каждый, кто читал Шелтона, вероятно, думал примерно о том же: мол, а надо ли следовать?

Администрация «ЗОЖ», увы, не следует. И не следует еще, наверное, сотни миллионов людей на планете. Но это вовсе не значит, что и Администрация «ЗОЖ», и те самые люди поступают правильно. Знают же сотни миллионов о том, что капля никотина убивает лошадь, но курят!.. Так и с Шелтоном.

Публикуя Шелтона, мы постоянно подчеркивали прежде всего научную ценность его идей. Важно делать. Но не менее важно знать, как делать, чтобы использовать знание в нужный момент. Этот момент — болезни. Вот тут-то люди и принимают решение штудировать Шелтона.

Впрочем, мы постараемся разобраться в вопросе, а пока предоставим возможность самим читателям ответить Преснякову. Особенно интересно, если ответят те, что, как и Пресняков, питаются раздельно.

Администрация «ЗОЖ».



ОТЗОВИТЕСЬ!

«Свою» газету «Советский спорт» выписываю более 26 лет. Бегаю трусцой, люблю спорт — футбол, шахматы, легкую и тяжелую атлетику.

Интересуюсь рецептами народной медицины. Много, очень много полезного материала для себя, своих близких и друзей прочитал и распространил, приобщив их к настоящей жизни благодаря «ЗОЖ» и «БВ». Не могу смотреть спокойно, как трудно моей крошечной внучке Настеньке. У нее атонический дерматит. Врачи не обнадеживают и говорят, что это на всю жизнь. Не верю! Народ мудр и знает рецепты от этой напасти!

Друзья, единомышленники по здоровому образу жизни, сильные, здоровые люди, помогите советом, методикой лечения, способом борьбы с этим недугом! Заранее всем благодарен!

Адрес: 344010, г. Ростов-на-Дону-10, пер. Газетный, д. 102/159, кв. 71. Мицыну Андрею Андреевичу.

«ХЕРБАЛАЙФ»:

«Хербалайф»... Во многих странах мира теперь все чаще можно услышать это слово. Проникло оно и в Россию. И уже начинают ходить легенды о чудодейственных свойствах этого комплексного препарата или продукта питания — как хотите. Он основан на витаминах и травах, произрастающих в Тибете, Китае, Бразилии и других странах, приготовленных по особой технологии.

Программа фирмы «Хербалайф» (США, Лос-Анджелес), хотя она и была первоначально разработана специалистами из НАСА как питание для космонавтов, далеко выходит за рамки обычных диетологических рекомендаций, касающихся в основном того, каких продуктов следует избегать. Легкая в усвоении и удобная в употреблении, она снабжает организм всеми необходимыми элементами. Независимо от исходного состояния, клетки нашего организма используют это питание с максимальной полнотой и эффективностью.

Как это часто случается в науке, средство, созданное для одних, в общем-то узких целей, неожиданно раскрывается в новом качестве, обнаруживает новые свойства и приобретает совершенно иные масштабы. Так произошло и с «Хербалайфом»... Его великолепная способность очищать организм от шлаков дает возможность предупреждать любые, даже самые тяжелые заболевания

и успешно бороться с ними

С 1980 года фирма приступила к распространению своей новой программы в США, а затем и в других странах. Попадает «Хербалайф» и в Россию — правда, пока как гуманитарная помощь.

Так каков же эффект «Хербалайфа»? Первое, что обращает на себя внимание, это потеря лишнего веса, причем «здоровая» потеря, когда, в результате, не стареет, не сморщивается кожа и не приходится переносить муки голода и всевозможные ограничения. Действие «Хербалайфа», строго говоря, похоже на реакции организма при лечебном голодании: в первое время могут иметь место нежесткие очистительные кризы, особенно если пить недостаточно воды (несильная головная боль, кожный зуд и тому подобное). Однако все эти явления обычно быстро проходят.

Известно, космонавты работают в условиях повышенного радиационного фона. Поэтому ученые, которые создавали питание для космонавтов, поставили перед собой задачу активизировать общие защитные функции организма, создать препятствия проникновению вредных радиоактивных веществ внутрь. Как это важно именно для России, где на последствия «старых» катастроф, к величайшему несчастью, накладываются все новые и новые!

Большие перспективы и

НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

Начало... длинной

Некоторое время назад мне позвонила Инна Литвина — автор весьма популярной книги «Три пользы» — и спросила:

— Вы слышали что-нибудь о «Хербалайфе»?

— Нет, — честно признался я, — а кто это?

— Это не кто, а что, — поправила меня Литвина. — Американский препарат. Заним в Москве сейчас просто охота. У меня тут знакомый

приготовил о нем материал. Я его к вам пришлю.

Знакомым и заодно автором оказался Владимир Гиль.

— А вы сами-то принимаете «Хербалайф»? — поинтересовался я, когда Гиль переступил порог редакционного кабинета.

— Уже год как «сизу» на нем, — ответил он.

И дальше последовала история из разряда тех, что мы нередко публикуем в выпус-

ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД ИЛИ ОЧЕРЕДНОЙ ОБМАН?

надежды открывает в этом отношении «Хербалайф». Так, известен случай (и зафиксирован историей болезни), когда одна женщина из Чернигова, пережившая чернобыльскую катастрофу, оказалась в тяжелейшем состоянии в результате крайнего обеднения организма кальцием: у нее выкрошились зубы, разрушились ногти... После 4-х месяцев приема «Хербалайфа» она почувствовала себя абсолютно здоровой, отросли даже ногти...

Поскольку в отличие от западных стран в России подготовка распространителей и специалистов по использованию «Хербалайфа» оставляет желать много лучшего, то целесообразно перечислить и описать, что именно должно входить в комплект израильского производства этого продукта, чтобы каждый, кто намерен его приобрести (а цена немалая!),

был уверен в его полноценности.

1. Большая банка порошка для коктейля. Он имеет высокое содержание сбалансированного белка и включает 18 аминокислот.

2. «Сезам» — бутылка с таблетками, содержащими специально подобранный травяной сбор, составленный по рецептам тибетской медицины.

3. «Целюлоз» — уникальная формула витаминов, минералов и трав, предназначенных для выведения излишней жидкости и улучшения внешнего вида пациента.

4. «Фибер» — активизированная клетчатка. Задерживает усвоение излишков жира и холестерина, создает ощущение сытости.

5. «Канола» — капсулы льняного масла, поставляющего организму необходимые жирные кислоты. Способствует оздоровлению кожи.

6. Таблетки гуараны (семян

бразильского кустарника). Способствуют повышению бодрости и активности.

Американский вариант «Хербалайфа» по комплектности отличается от израильского. Он содержит порошок для приготовления коктейля и три бутылки с таблетками («сезам»; сель-активатор, гуарана). По эффективности оба варианта адекватны.

Существуют различные программы «Хербалайфа»: для похудения; для оздоровления; для набора веса; для спортсменов; для детей до 13-ти лет; для укрепления организма детей. Они отличаются одна от другой порядком и временем приема коктейля, таблеток и пищи. Кроме того, возможно составлять программы для лечения различных заболеваний.

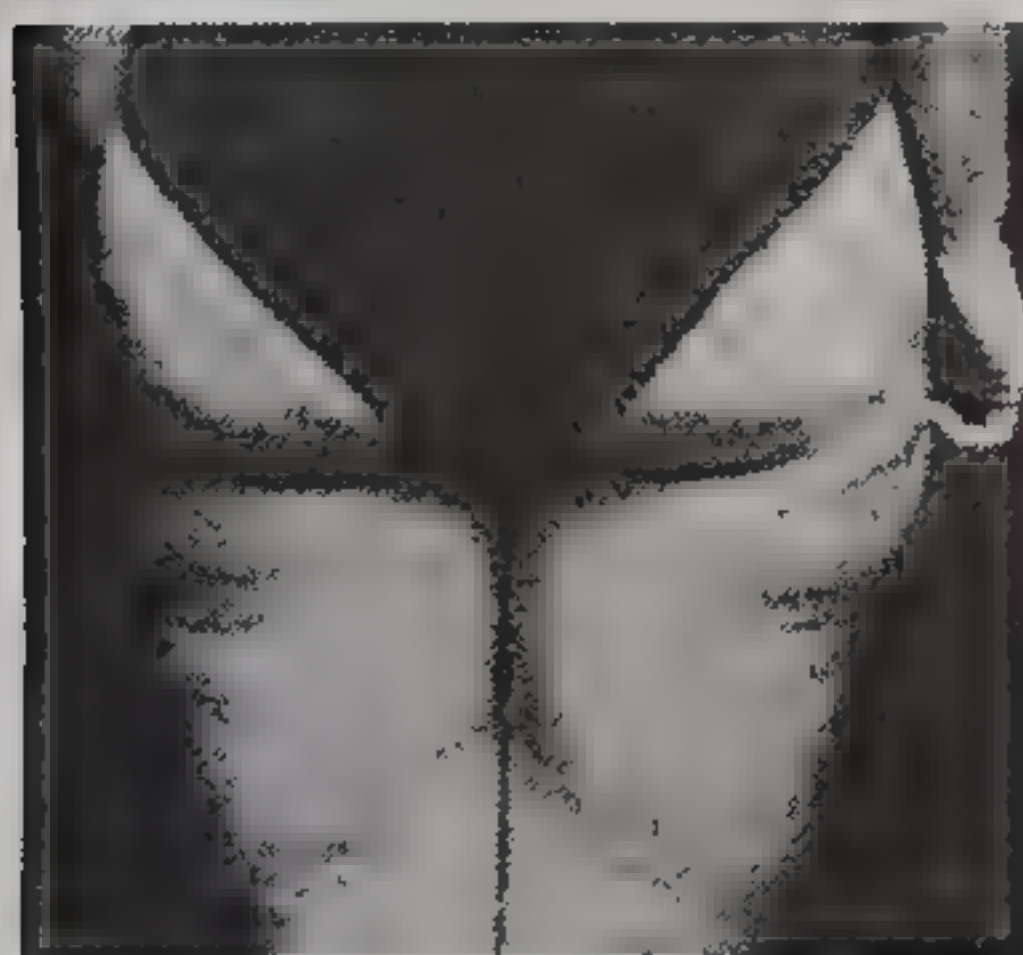
По заключению специалистов фирмы, препараты «Хербалайф» не имеют противопоказаний. Однако, как было сказано выше, они в какой-то степени проявляют скрытые болезни, поэтому в случае серьезных осложнений рекомендуется проконсультироваться у врача.

Медико-инженерный центр «Аквита» при Московском научно-исследовательском онкологическом институте в настоящее время проводит консультации для больных и организует обучение специалистов по использованию препаратов «Хербалайф».

Обращаться по телефонам: 181-33-64, 181-86-74, 396-77-64.

В. ГИЛЬ.

Как вы догадываетесь, эта женщина тоже принимает «Хербалайф». И вот результаты. Они говорят за себя.



Хотя наше издание не имеет ничего общего с эротическим и вид дамы сзади — не самое привлекательное зрелище, тем не менее результат приема «Хербалайфа» налицо. Препарат помогает не только похудеть, но и сохраняет эластичность кожи.

В 47 дней

ках «ЗОЖ» под рубрикой «Невыдуманные истории».

В 1980 году Владимир Гиль, инженер, кандидат технических наук, случайно содрал бородавку на руке. Заклеил ранку пластырем и забыл о ней. Жил, как жил, работал, бегал трусцой... Однако ранка о себе вскоре напомнила — стала болеть, кровоточить, затвердела... Встревоженный, Гиль обратился к знакомому врачу в институт красоты. Тот по-

ставил диагноз — антифиброма и посоветовал оперироваться.

«Резал» руку Гиль, на его счастье, известный хирург-онколог Григорий Борисович Титнер. После операции он оставил в кабинете только Гиль и сказал:

— Мне очень не нравится ваша антифиброма. На ее месте не было родинки?

— Была, — удивился Гиль.

— А что такое?

— Да так, ничего, — успокоил его Титнер. — У вас какие ближайшие жизненные планы?

— Собираюсь в отпуск к

друзьям, в Одессу.

— Ну и прекрасно. Только оставьте в институте свой адрес.

Гиль уехал. Но буквально следом пришла телеграмма: его вызывали в институт в связи с отрицательным результатом диопсии.

Так Гиль попал в онкологический центр на Каширке и прошел все круги ада, включая и три курса химиотерапии. От четвертого он отказался, ибо, во-первых, и морально, и физически почувствовал себя ужасно, а во-вторых...

Гиль не только жил в од-

ном доме со знаменитым академиком Александром Александровичем Микулиным, но и был хорошо знаком с ним на почве шахмат.

К тому времени почти 80-летний академик, как он любил говорить, «сбежал из морга» и готовил к публикации свою наделавшую немало шума книгу «Путь к долголетию». Он за партией шахмат, глядя в глаза Гилью, однажды сказал: «Кончай к ним ходить. Они тебя убьют... Читай лучше книги...» Академик дал Гилью и Брэ-

(Окончание на 4-й стр.).

Начало... длиной в 47 дней

(Окончание.)

Начало на 2—3-й стр.).

га, и Шелтона, и Азаву, и многое другое, что в ту пору ходило из рук в руки в качестве самиздатовской литературы.

И тут Гилю повезло вторично. В длинных и скорбных коридорах онкоцентра он услышал имя врача Лидии Александровны Пановой, которая, как говорили больные, использовала в лечении некоторых форм рака нетрадиционные подходы и буквально творила чудеса.

Гилю удалось попасть к ней на прием. Панова оказалась к тому же и прекрасным психотерапевтом. Она долго говорила с Гилем о жизни, о вере в свои силы, о великой способности организма к мобилизации. Когда услышала от Гиля о том, что тот бегаёт, воскликнула: «О, так вы еще и бегаёте... Что же вам лечиться!.. Вы уже лечитесь».

Панова предложила Гилю целый ряд мероприятий, среди которых главным, конечно, было голодание.

Из рассказа Владимира Гиля.

«Я пошел на длительный голод сразу. Во-первых, не было особого выбора, во-вторых, не было времени на подготовку, в-третьих, я был внутренне готов к голоданию. Я прочитал все, что дал мне Микулин и что нашел в библиотеках, и даже без рекомендации Пановой сам хотел поголодать.

К тому времени, как у всякого совслужащего, у меня накопилось множество отгулов и отпусков. Я взял двойной отпуск, переехал из квартиры жены в Москве на свою пустовавшую квартиру в Химках и начал свой эксперимент.

Особенно трудными оказались первые дни. Более всего меня донимал даже не голод, а ужасные ощущения во рту: запах, обложенный язык... И тут я постиг одну хитрую штуку — голодание на меде. Дело в том, что мед — качественный мед — не попадает в желудок. Он может всасываться в кровь прямо во рту. Я брал закристаллизовавшийся мед, клал комочек на язык, и мед постепенно исчезал, наполняя меня энергией.

Да, да, я вовсе не лежал.

Я постоянно двигался. Стояла грибная пора, и я уезжал с раннего утра бродить по лесам. Кроме того, я стал по утрам пить свежую урину, хотя процедура эта на первых порах вызывала у меня отвращение... Так я продержался 47 дней, до того момента, пока не очистился язык и я ощутил вдруг чувство неутолимого голода...»

Итак, я слушаю рассказ Гиля и у меня, естественно, возникают вопросы.

— Какое количество меда вы принимали?

— Начал с небольших доз, но постепенно довел прием до 100 граммов в день.

— Можно ли это считать голоданием?

— Да, ибо считаю, мед не попадал в желудок. Кстати, при лечебном голодании в клинике пациентам делают внутривенные вливания. Мед — примерно то же самое.

— Пили ли вы воду?

— Да, и очень много.

— Дистиллированную, как Брэгг?

— Нет, обычную кипяченую. Дистиллированной у меня просто не было под руками.

— А клизмы? При голодании рекомендуются клизмы.

— Нет. Один йог научил меня делать стул. Я наклонялся вперед, опираясь руками о колени и начинал «хлопать» желудком. То есть, резко втягивал и резко отпускал живот.

— Как вы выходили из голодания?

— Только на соках. Принцип: 1 соковый день на 5 дней голодания. 47 разделите на 5. Девять дней я выпивал по 1,5 литра соков. Лучше всего, разумеется, натуральные. Но у меня их не было, и я пил те, что имел возможность купить в магазинах.

— Что вы почувствовали, закончив голодание?

— То, что я совершенно изменился. Во мне появилась дикая уверенность в себе, вера в то, что исцеление придет неизбежно.

— Вы повторяли затем голодания?

— Да, несколько раз. От 30-и до 35-и дней. Но я бы хотел подчеркнуть одну деталь. Голодание — весь-

ма индивидуальная вещь. Я, например, знаю людей, которые на голоде и бегали, и моржевались. Я физически довольно слаб, и так — не мог.

— Кстати, о сроках. Поль Брэгг, как известно, на протяжении жизни голодал 24 часа в неделю, три дня в месяц, семь — в квартал, 12—13 дней — раз в году. А вы — сразу 47...

— Я уже говорил о том, что голодание — сугубо индивидуальная процедура. Есть, к примеру, люди, которые питаются так, что при голодании выходят на чувство голода очень быстро. Примерно так же, как Брэгг.

— Что вы имеете в виду?

— Я имею в виду вегетарианство. Есть такой термин — живая пища. Так вот пища должна быть, если уж не вегетарианской, то живой.

— А вы сами придерживаетесь вегетарианской диеты?

— После того, как я поголодал 47 дней, я много лет исповедовал строгое вегетарианство. В моем рационе были каши, овощи, фрукты, орехи и изредка творог. Сейчас я не так строг к себе и могу позволить изредка съесть кусок мяса или рыбы. Я могу пойти в ресторан и есть то, что едят все. Но мне бы очень хотелось, чтобы ваши читатели запомнили одну истину. Ее изложил знаменитый натуропат Кеннон Джеффри. «Врачи понавыдумывали десятки тысяч болезней», — писал он. — А я знаю одну — токсины в крови». И еще об индивидуальности голодания. Лично я голодаю по религиозным русским постам. В это время на землю из космоса устремляется мощный энергетический поток. Во время поста голодать значительно легче.

Из рассказа Гиля.

«Закончив успешно свой первый эксперимент с голоданием, я решил в довершение ко всему изменить образ жизни. Перебрался из Москвы под Рузу и увлекся пчеловодством. Мне открылись тайнства использования меда как лечебного средства. Речь, разумеется, идет о натуральном меде. Плюс ко всему я обратился к бегу на длинные дистан-

ции и понял, что длительный бег обладает мощным лечащим механизмом. Мне доводилось читать, что главное в этом механизме — насыщение клеток кислородом. Я не отрицаю этот фактор, но мне кажется однако, что решающий момент заключается в термодинамике. Он связан с повышением температуры тела и стремлением защитных сил организма привести эту температуру к норме. Кстати, тот же рецепт, только в перевернутом, так сказать, изображении, мы наблюдаем и при моржевании».

И снова у меня возникают вопросы.

— Мед — это ужасно интересно. Есть ли какие-то правила применения меда в лечебных целях?

— Вот главное: мед надо принимать по утрам натощак. Не проглатывать, а держать во рту. Ни в коем случае нельзя класть мед в чай или нагревать. Уже при температуре 40 градусов энзимы — это то живое, что содержится в меде и любой растительной и животной пище — погибают.

— А пыльца?

— О, пыльца — это чистейший белковый продукт. Но важно употреблять опять-таки живую пыльцу, ту, что тащат пчелы в перговые соты на своих лапках, а не ту пересушенную, что частенько поступает в торговую сеть.

— Наша беседа затянулась, — говорю я Гилю, — и, наверное, за кадром осталось еще многое. Давайте условимся так: пусть читатели попробуют переварить уже сказанное. Убежден: у них возникнет множество вопросов. Мы встретимся еще раз, чтобы вы ответили на них. Но под занавес последнее: «Хербалайф» — действительно хорошая вещь?

— Потрясающая. К сожалению, в России он пока не всем доступен из-за своей цены. На Западе же «Хербалайф» все более и более входит в моду. Опуская все его лечебные свойства и возможности, замечу хотя бы одно: «Хербалайф» даже с материальной точки зрения очень выгодный продукт. И очень удобный.

А. КОРШУНОВ.

НЕ ВИНИТЕ В СВОИХ БОЛЕЗНЯХ НИКОГО, КРОМЕ САМОГО СЕБЯ

Если читатели нашего вестника помнят, в 9-м выпуске мы начали разговор о питании в интерпретации профессора Ивана Павловича Неумыванина.

Речь шла о функции кишечника и способах его очистки. Банальная, казалось бы, тема, но чрезвычайно важная. Сегодня — продолжение.

Рассмотрим особенности действия на организм основных продуктов питания.

Вода. Не зря говорят, что вода — это жизнь. Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул, и для того, чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурированную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода является переносчиком энергии.

Наш организм на $\frac{2}{3}$ состоит из воды, а в мозгу ее до 90 процентов. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям. Для того, чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально и для придания воде необходимых свойств, надо затратить определенное количество энергии. Считается, что один литр воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму. Биологическая информация, память воды содержится в кристаллических структурах.

Оказывается, в природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и тому подобное. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода. Многие из нас любят минеральную воду, думая, что ее ценность в составе веществ, содержащихся в ней. Это не совсем так. Минеральная вода ценна только той информацией, которую она вобрала в себя, проходя через толщу земли как энергетического источника. Неорганические же соли, которые есть в ней, организмом просто не усваиваются, и хорошо, если они будут выведены из него, но в большинстве случаев они способствуют зашлакованности.

Допустимо принимать минеральную воду какой-то промежуток времени, например, при гастритах, но только не постоянно, когда кроме вреда это вам ничего не даст. Особенно это вредно для детей.

Что же делать, как сохранить даже маленькие энергозатраты на переработку воды? Нужно немного потру-

даться, и талая вода будет у вас.

Готовится она так. Вода доводится до эффекта «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше. Она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом растаять и пить.

Однако это еще не все. В воде находится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Того же дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, что-то около 10 г на 1 тонну воды.

От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остудится до температуры 3,8—3,5°C, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия), воду надо слить, лед выбросить, а оставшуюся воду снова заморозить на $\frac{3}{4}$ объема.

Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой как раз и находятся все примеси, и их надо вылить. Если вы просмотрели и вода полностью замерзла — не беда, возьмите кипяток и маленькой струей лейте по центру. Именно такую воду пьют долгожители в горах и птицы, которые преодолевают громадные расстояния, чтобы продлить свое существование.

Обычная вода имеет поверхностное натяжение 75 дин/см, а талая — 68 дин/см. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не займет много времени.

К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей. Но это еще не все.

Да, во время и после еды мы пьем, запиваем и заканчиваем прием пищи различными напитками (компот, чай, кофе, мороженое). Если бы вы знали, сколько этим вы причиняете себе вре-

да, нарушая законы природы и особенности работы организма.

Дело в том, что любые жидкости можно принимать за 15—20 минут до еды и только через 1,5—2 часа после еды. Как вы помните, во рту выделяется в течение дня около двух литров слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Она не требует никакой энергии на свою переработку. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость проходит практически вся кровь, которая при этом очищается от токсинов, жира и других продуктов обмена.

Это во-первых. Во-вторых, желудок, начав работать, готовит определенную среду для переработки конкретного продукта. Запивая каждый комоч пищи водой, вы тем самым смываете пищеварительные соки, значительно изменяя их концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы.

Кислое содержимое желудка снижает необходимую концентрацию и поступает с водой в нижележащие отделы кишечника. Это способствует образованию в тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной, а это уже брожение, гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у нас гастриты, перидуодениты, язвы и прочие заболевания. Рекомендации же специалистов по питанию продолжают вас медленно, но уверенно вести по дороге болезней и еще больше усугублять ваше состояние.

Если вы тщательно пережевываете пищу до того момента, пока она не теряет специфический вкус, выделяется достаточно большое количество слюны, которая прекрасно заменяет воду, и необходимости в ее приеме нет никакой. Кроме того, комочек пищи, хорошо прожеванный и смоченный слюной, не требует больших механических и химических затрат на его переработку. В противном случае вода смывает выделенные организмом соки для переработки продуктов, а комки непережеванной пищи создают ощущение, что вы едите всухомятку. Замыкается порочный круг, в котором вы медленно, но уверенно расстраиваете сложный механизм пищеварения.

Я допускаю, что после еды 2—3 глотками воды можно прополоскать ротовую полость или использовать жевательную резинку. Использовать последнюю натошак не рекомендуется.

Как только ротовая полость начала работать, включается сложный механизм по переработке пищи: иммунная система, соки и т. п., но пищи-то нет. Система, которую постоянно обманывают, уже не может активно реагировать даже на принятую пищу. Вот почему у детей нет аппетита, возникают вначале функциональные, а затем патологические изменения: гастриты, панкреатиты, колиты.

Одной из важнейших функций воды является выведение из организма отработанных веществ, солей. Лучше всего для этих целей, как уже говорилось, используются естественные жидкости, содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талую воду.

Теперь сколько воды пить? Йоги выпивают до 4—5 литров в сутки, считая это хорошим средством промывания организма. Здесь нужно учитывать традиции, климатические условия, философию народа Индии. На самом деле потребность в воде человека, живущего в средней полосе России, составляет 2,2—2,5 литра вместе с первыми блюдами, соками. Увеличение объема жидкости требует дополнительной работы выделительной системы, что нежелательно.

В отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас ее хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксида, и хотя его мало, но, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма.

Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, и в дополнение ко всему мы пьем ржавую воду. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимом осадке соли (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая — то туда примешиваются еще и соли железа). При варке эти соли переходят в пищу и способствуют зашлакованности организма и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и так далее. Что же делать? Наберите в стеклянную (она нейтральна) или в эмалированную посуду воду, и пусть она постоит не менее трех, а то и более часов, чтобы вышел хлор. Затем воду слейте, не взбалтывая, и не до конца — на два пальца от дна. Из нее можно сделать талую воду, которую затем использовать для питья и варки.

Особенно полезна талая вода пожилым людям, потому что с возрастом организм как бы усыхает, его клетки плохо усваивают воду. Талая вода сохраняет свою структурированную форму в течение суток, и очень хорошо, если там будет плавать еще кусочек льда.

Многие увлекаются кофе, чаем. Этого делать нельзя, и вот почему. Кофе и чай лишены какой-либо питательной ценности. Содержащиеся в них танины блокируют усвоение белков, способствуют снижению уровня микроэлементов в организме, особенно железа, кальция, витаминов группы В: углубляют дыхание, приводят к запорам.

В выпитых 2—3-х чашках чая содержится одна таблетка кофеина, прием которого без необходимости приводит к искусственной стимуляции сердечно-сосудистой и нервной системы. Лучше пить чай из растительных трав, он полезен, ароматен и не приносит никакого вреда.

Вместе с тем отмечено, что танины способствуют более эффективному усвоению витамина С. Между приемами пищи пить чай можно как мочегонное средство, при нарушениях коронарного кровоснабжения, сердечных, почечных отеках, чему способствуют содержащиеся в чае алкалоиды: теофиллин, диуретин и теобромин. Предпочтение надо отдавать зеленому чаю.

Кофе по своему действию напоминает мясной бульон, на который в течение 15—30 минут выделяется максимум желудочного сока. Поэтому людям, страдающим гастритами, особенно с повышенной кислотностью, язвами желудка, 12-перстной кишки, колитами, кофе противопоказан.

Растительная пища. О ней много говорилось как о высокоэнергетическом продукте. В результате фотосинтеза растения накапливают солнечную энергию и благодаря химическим превращениям образуют аденозинотрифосфорную кислоту (АТФ), которую они используют для синтеза своих жиров, белков, углеводов и откладывают ее про запас. В организме же идет обратный процесс распада энергетических связей, благодаря которым образуются уже специфические для организма углеводы, белки, жиры. Кроме того, растения богаты микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами и другими веществами, структурированной водой, играющей громадную роль в жизнедеятельности организма.

Например, пищевые волокна являются хорошими сорбентами для выведения различных токсинов и пищевых микробов, образования белков. Одной из немаловажных особенностей растительной пищи является то, что хорошо пережеванная, она практически не задерживается в желудке, тем самым предотвращая пищевой лейкоцитоз.

Пищевой лейкоцитоз — это реакция иммунной системы организма на прием любой пищи, которая для него служит не только энергетическим веществом, но и токсином, ядом, который надо своевременно устранить. Для этого в кишечнике располагается мощный лейкоцитарный слой (на 1 кв. мм находится до 1 миллиона лейкоцитов), который предназначен для подавления возможного вредного влияния продуктов при переработке пищи. Как правило, эта реакция длится до 1,5—2 часов. В случае, если человек часто ест, происходит постоянная мобилизация этой защиты, в результате чего иммунная система ослабевает. Вот почему П. Брэгг рекомендовал принимать растительную пищу до еды, ибо она тем самым стимулирует выделение пищеварительных соков, улучшающих процессы переваривания, всасывания различных веществ, а наличие большого количества воды, образуемой из раститель-

ной пищи, способствует формированию каловых масс, вследствие чего не бывает запоров.

Следует учесть, что в растительной пище мало белков и они плохо усваиваются. Поэтому сыроеды выглядят плохо, у них нет должного тургора кожи, мышц. А если уж вы решили быть вегетарианцем, то необходимо обязательно принимать растительные и другие продукты, содержащие белок, как советует один из активных пропагандистов натуропатии А. Н. Чупрун.

Основные правила питания

1. Надо жить не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить. (Сократ).

2. Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50—60 процентов, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20—25 процентов, остальное белковая (преимущественно растительная) пища.

3. Жидкость употребляется не позднее, чем за 15—20 минут до еды и через 1,5—2 часа после еды. После еды 2—3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

4. Растительную пищу (салаты, винегрет) принимать за 8—10 минут до приема углеводной или белковой пищи.

5. Не смешивать углеводную с белковой пищей.

6. Пейте только талую воду.

7. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копчености, колбасы, кондитерские изделия, печенье, конфеты, белый хлеб).

8. Пищу тщательно прожевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете пищи в 2—3 раза меньше.

9. Не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа. На зло не отвечайте злом, так как оно бумерангом скажется на вашем же здоровье. Найдите другой способ реакции. Не унижайтесь, сохраняйте чувство собственного достоинства в любых ситуациях.

10. Более вредного влияния на организм, чем отдых (сон) после еды, трудно придумать. Лучше прогулка, чтение на свежем воздухе.

11. Принимать пищу понемногу 3—4 раза в день. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простокваша), съесть фрукты.

12. Один раз в неделю делать разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодать, принимая талую воду, урину.

13. Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не есть, кроме воды, соков.

14. Съеденная пища должна быть оплачена движениями.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, во время чего вы начнете обретать здоровье.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Статистика утверждает, что в странах с высоким уровнем цивилизации едва ли не каждый третий человек либо страдает, либо предрасположен к диабету. Так что же такое диабет? Откуда он берется и как бороться с ним? Может, есть смысл задуматься над точкой зрения американского ученого Герберта Шелтона.

Это название дается группе симптомов, относящихся к нарушению углеводного обмена. Обычно нам говорят, что это болезнь поджелудочной железы. Но теперь все больше осознают, что это — нарушение обменных процессов во всем организме, а не только в одном органе. Другими словами, это — проявление систематического нарушения, и какая бы патология ни была в поджелудочной железе, она все же вторична по отношению к общему нарушению, которое и вызвало болезнь поджелудочной. «Острова Лангерганса» могут быть описаны как небольшие органы внутри поджелудочной. Эти структуры производят секрецию, известную под именем «инсулин», которая очень важна для окисления сахара. Когда им не удается выработать достаточно инсулина, в крови накапливается избыток сахара, который удаляется почками через мочу. Поэтому сахар в моче (гликозурия) является главным симптомом того, что в народе называют сахарным диабетом. Но повторяю, это вторичный симптом.

Состояние поджелудочной железы у диабетиков тщательно исследовалось после их смерти. Обнаруженные в ней патологические изменения были описаны и внесены в каталоги. Но больной мог иметь диабет еще и 10 и 15 лет до своей смерти. Патологоанатом же, исследовавший поджелудочную в момент смерти, дает нам фальшивую картину ее состояния в любой стадии, кроме финальной. Отсюда безнадежный взгляд на диабет у медиков.

Когда болезнь только начинается, в поджелудочной железе еще нет нарушений. Разрушительные изменения медленно нарастают по мере ослабления сопротивляемости организма. Иннервация (усталость) «островков Лангерганса» — вероятное начало диабета. Именно токсемия вызывает патологию

(разрушение) поджелудочной.

Токсемия вызывает вначале слабый хронический панкреатит, который может сохраняться длительное время, прежде, чем проявятся заметные разрушения.

По поводу причин диабета в книге Дейтона «Медицинская практика» говорится: «К нему (диабету) предрасполагают: наследственность, принадлежность к мужскому полу, к еврейской расе, взрослый возраст, полнота, болезнь или травма мозга и позвоночника, инфекционное заболевание, переутомление от работы, нервное напряжение. Истинная причина неизвестна. Панкреатит, вероятно, серьезен».

Наследственность! Мужской пол! Взрослый возраст! К еврейской национальности. Но это не причины. Если взрослый возраст предрасполагает к диабету, то явно опасно взрослеть. Если мужской пол и принадлежность к еврейской национальности предрасполагают к диабету, тогда опасно быть мужчиной и евреем. Одним словом, всем надо быть женщинами, неевреями и умирать молодыми. Если у взрослых диабет встречается чаще, чем у детей, то потому, что в первом случае большая продолжительность неправильного образа жизни вызывает и большую патологию. Если у мужчин чаще диабет, чем у женщин, то потому, что образ жизни первых более неправильный. Если у евреев чаще диабет, что у неевреев, то потому, что нечто в их образе жизни и вызывает диабет.

Возможно, панкреатит серьезен. Но он явно не саморазвивающийся и не саморазвивающийся процесс. Это определенно результат причин, приводящих к нему. У здоровых мужчин и женщин, будь то евреи или язычники, диабет не развивается.

Наследственность! Но существует ли она? Верно, встречается много случаев диабета у детей и подрост-

ков, и вполне возможно, что у всех у них заметная зачаточная эндокринная недостаточность. Тенденцию к диабету у взрослых может вызвать даже еще меньшая степень зачаточной эндокринной недостаточности. Период жизни, на который падает толерантность к углеводам, может рассматриваться как показатель зачаточного эндокринного дисбаланса в человеке. Но мы не должны игнорировать тот факт, что из двух людей с одной и той же степенью зачаточной эндокринной недостаточности первым разрушает свою толерантность к углеводам тот, кто подвергает свой организм иннервирующему влиянию и потребляет наибольшее количество углеводов.

Мы считаем, что после 35—40 лет зачаточная недостаточность может считаться крайне незначительной и причина заключается в резком переедании, при котором потребление углеводов было чрезмерным на протяжении всей жизни. «Острова Лангерганса» были просто перегружены в течение многих лет.

Волнение, беспокойство, печаль, боль, испуг, несчастные случаи, хирургический шок так нарушают функцию поджелудочной, что сахар сразу увеличивается в моче. Во многих случаях эмоциональный стресс является главной причиной, но не единственной. Любая так называемая «болезнь» — это сложное воздействие ряда связанных друг с другом причин. Пища и напитки, секс и сон, работа и развлечения, многие другие факторы образуют причины так называемой «болезни». Любая форма сверхстимуляции — умственной, эмоциональной, чувственной, физической, химической, тепловой, электрической — может вызвать вначале функциональное, а в конце концов органическое заболевание. Изначально диабет — это не более, чем функциональное расстройство.

Диабет более заметно распространен в тех странах, где потребление сахара резко увеличилось за последние 50 лет — Франции, Германии, Англии и США. Каж-

дый толстый человек является потенциальным диабетиком. Переедание ведет к ожирению, перегружает поджелудочную и как любая перегрузка любого органа в конце концов приводит к нарушению функции органа — болезни поджелудочной железы. Если причины не устраняются, функциональное расстройство переходит в органическое заболевание.

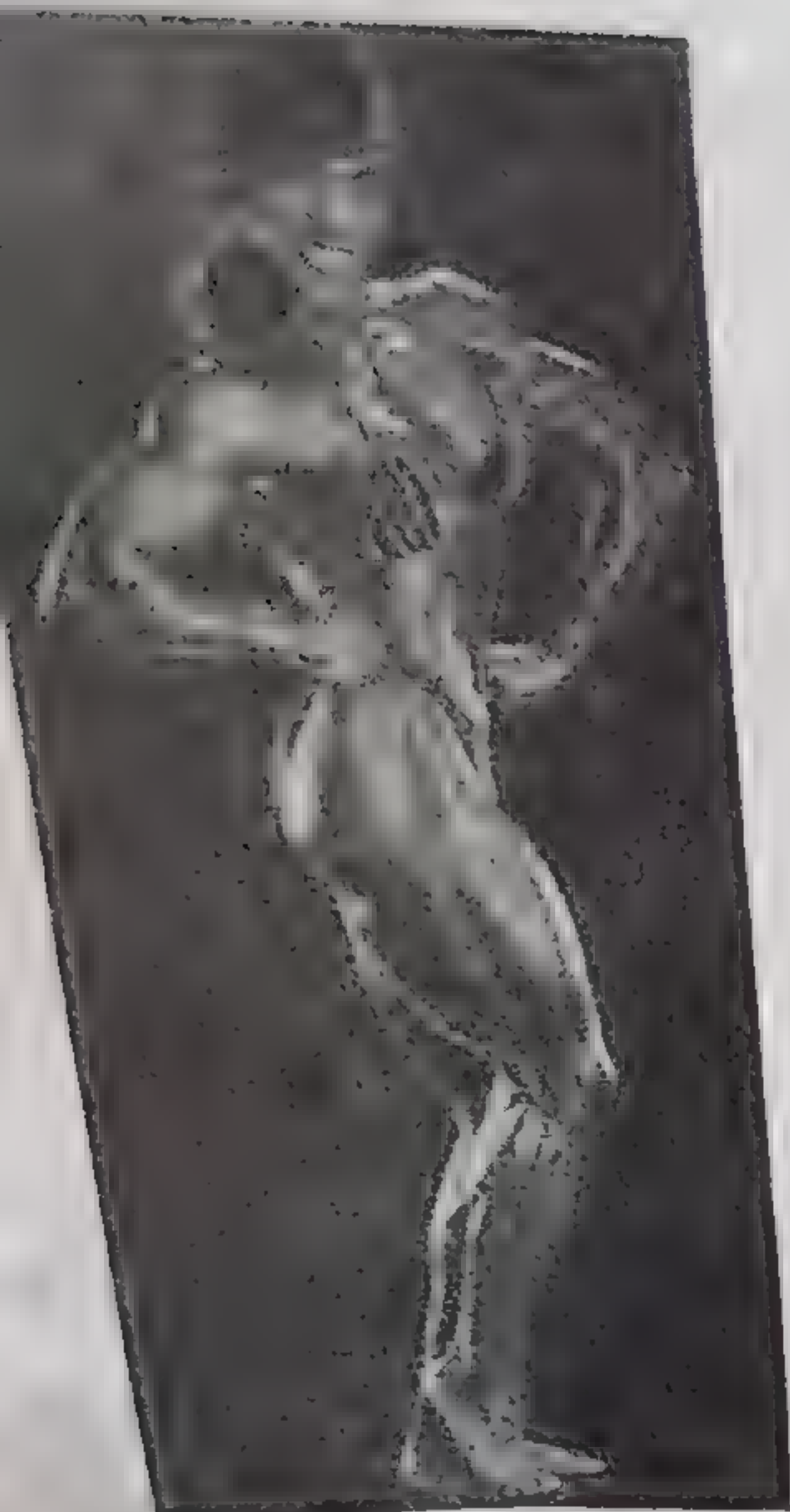
Избыток углеводов ведет к сильному стрессу в отношении поджелудочной, и когда эта железа перегружена большим приемом крахмала и сахара, сначала появляется раздражение и воспаление, затем увеличение с последующей дегенерацией. После этого организм утрачивает контроль над углеводным обменом и над избыточной кислотностью, вызванной слишком большим количеством крахмала и сахара.

Но не надо думать, что одно лишь переедание разрушает поджелудочную. Все, что вызывает иннервацию — табак, чай, кофе, шоколад, какао, алкоголь, половые излишества, потеря сна, переутомление, эмоциональность — нарушают органические функции, в том числе функции поджелудочной железы. Сидячий образ жизни, в дополнение к перееданию, усиливает склонность к диабету, равно как и ко всем другим так называемым «дегенеративным болезням взрослого возраста».

Вкратце рассмотрим симптомы диабета. Моча часто испускается, она бледного цвета, сильной специфической консистенции, пока не возникнет воспаление почек, при котором специфическая консистенция уже не столь сильна. Моча содержит различные количества сахара и определенных кислот, которые отсутствуют в моче здорового человека. Одолевает жажда и зверский аппетит. Часты головные боли, депрессия, запоры. Дыхание чистое, хотя и не такое, как у здорового человека. Рот и кожа сухие, даже иссохшие, язык красный и блестящий. Когда болезнь прогрессирует, зубы обычно разрушаются и расшатываются. Нередко теряется половая энергия. В виде осложнения может развиться болезнь Брайта (почек), возможны нарушения или потеря зрения, часты также экзема.

Болезнь прогрессирует ча-

(Окончание на 14-й стр.).



тей». И ночной ужин. На столах в ресторане лежали горы сваренных вкрутую яиц, сухой геркулес, огурцы, помидоры, зелень, несоленый отварной рис, отварное мясо. И так было на протяжении всех четырех дней. Только вместо мяса иногда подавали либо курицу без кожицы, либо рыбу. И все отварное, и все несоленое. И каждый день, как мне сообщила потом шеф-повар, «малыши» ежедневно выпивали по 75 литров дистиллированной воды.

Да уж, «Прометей» в эти дни напоминал огромный спортивный лагерь. Культуристы 20 стран бродили по коридорам и фойе, широко расставляя ноги. Плечи в три объёма, огромные ручки, узкие талии и квадратные головы — почти у всех короткая стрижка «бобриком». На фоне этих громад, с превеликим трудом кутававших свои рельефные мышцы в широченные спортивные штаны и майки последнего размера, выделялся невысокий худощавый



Не правда ли, красивые парни? Сергей Отрох из Киева — победитель (взр.), Александр Вишневский из Санкт-Петербурга (80 кг) — победитель (младше), Амиши-Мagne Моришо.

Линда Мюррей. «Мисс Олимпия» — вершина успеха. Нью-Йорк. 1990 год.

СИБИРЬ ИГРАЕТ МУСКУЛАМИ

Это было потрясающее зрелище, когда на сцену тюменского Дворца культуры «Нефтяник» вышли чернокожие культуристы-профессионалы Линда Мюррей и Винс Тэйлор. Набитый до отказа зрителями зал на какое-то мгновение ошеломленно замер, а потом вдруг словно взорвался бурей аплодисментов.

Оба выглядели великолепно. Еще бы, Мюррей — «Мисс Олимпия» на протяжении последних трех лет, Винс Тэйлор удостоен звания «Мистер Америка-87» и совсем недавно победил в турнире, который организует Арнольд Шварценеггер «Арнольд классик-92».

Так закончился самый представительный в России турнир по бодибилдингу «Гран-при Тюмень-93».

...Все это и сейчас перед глазами. Долгий перелет Москва—Тюмень. В одном самолете — рейс оплатили спонсоры — собрались все участники, гости, тренеры, журналисты. Ночная посадка. Новый комфортабельный отель «Проме-

тей».

Можно бесконечно долго спорить о нравственных и эстетических критериях бодибилдинга, но как бы там ни было, турнир наглядно продемонстрировал растущую популярность этого вида спорта. Причем не только среди молодежи.

Три дня Дворец культуры «Неф-

тяник» будоражило. Зал был набит битком. Люди стояли и сидели в проходах. Много молодежи — накаченных парней и симпатичных девушек из местного клуба «Антей». Это, кстати, один из крупнейших клубов бодибилдинга России. В нем занимается более тысячи человек. Президент, он же и вице-президент Федерации бодибилдинга России Евгений Колтун. Именно ему принадлежит идея организации «Гран-при», который проводился ныне в четвертый раз.

В выпусках «ЗОЖ» мы не однажды говорили о том, что бодибилдинг, равно как и бег, доступен людям разного возраста. Кому-то он продлевает жизнь в спорте, служит утолению честолюбия. Но для иных бодибилдинг включает в себя лишь достижение прекрасного оздоровительного эффекта.

Познакомлю вас, для примера, с представителем, так сказать, последнего направления. Пакс Билл из Сан-Франциско. Ему 63 года. «Мистер Америка» среди любителей в своей возрастной категории. Весит 104 килограмма при росте 184 см. Десять лет назад преуспевающий бизнесмен Пакс начал качать мышцы исключительно ради здоровья и хорошего настроения.

— Я участвовал в соревнованиях по бодибилдингу среди любителей в Болгарии, Румынии, Греции, — рассказал мне Пакс. — Но кроме бодибилдинга я плаваю и бегаю марафоны. На моем счету более 30 марафонов — в Нью-Йорке, Бостоне, Барселоне.

Я разговаривала со многими участниками турнира. Швейцарцу Удо Мартису 26 лет. Шесть лет назад он начал заглядывать в атлетический зал «Интерджим-2000», где помимо него занимался еще человек 300 — для здоровья. Удо — он повар в одном из местных отелей — «качался» себе вместе со всеми, пока не почувствовал, что может выступать в соревнованиях. В Тюмени он не попал в финал, но не огорчился. Главный итог шестилетних тренировок — высокая самодисциплина, как он сам выразился, и совершенно новое ощущение жизни.

Встретила и знакомого читателям «Советского спорта» Сергея Отроха из Киева — бронзового призера чемпионата Европы-91. Ныне он генеральный директор совместного украинско-американского предприятия «АПЭКС». мечтает стать профессионалом. В январе собирается в Сеул на чемпионат мира.

А вот другая история. Чемпиона Европы-91 Александра Вишневского справедливо называют лучшим культуристом России. Он из Кирово-Чепецка. 26 лет. Сейчас живет в Санкт-Петербурге. Работает тренером в клубе «Геркулес».

Жизнь в спорте началась с гимнастики.

— Мне было 14 лет, когда в Кирово-Чепецке секция спортивной гимнастики закрыли. Я пошел в цирковую студию при доме культуры. Выступал в номере ручной эквилибр, — рассказывал Александр. — Я был худенький, легкий, и меня поднимали на руках, как



И снова Линда: пик популярности. Тюмень, 1993 год.



— победитель в весовой категории 70 кг (слева на фото справа Ну, а в центре — абсолютный

УЛАМИ. И ЕЩЕ КАК!

со многими уча-
Швейцарцу Удо
Шесть лет назад
в атлетичес-
«жизнь 2000», где
маленькие еще чело-
Удо — он
мелких отелей—
мешаю со всеми,
важно, что может
нованиях. В Тю-
в финал, но не
итог шестилет-
высокая само-
сам выразился,
овое ощущение

омого читателям
Сергея Отро-
нзового призера
и-91. Ныне он
тор совместного
анского пред-
Мечтает стать
ноябре собира-
пионат мира.

ория. Чемпиона
дра Вишневско-
зывают лучшим
Он из Ки-
е. Сейчас жи-
е. Работает
Кулес».

алась с гим-
когда в Ки-
спортивной
я пошел в
доме куль-
мере ручной
Алек-
гий, легкий,
руках, как

хотели. Года через три случайно встретил Владислава Наумова — мы вместе начинали в секции гимнастики, и он был такой же, как и я — хлыстик. Таким я его и запомнил. А когда встретил, то сначала просто не узнал. Передо мной стоял здоровенный парень. Он, оказывается, первым в Кирово-Чепецке увлекся культуризмом. Наумов и сказал мне: «Иди в зал качаться».

— Наумов, — продолжал Вишневский, — он кстати тоже выступает в Тюмени — начинал с ребятами, как и многие в те годы культуристы, в подвале. Их выгоняли, они находили другие подвалы, сами делали гантели. Словом, Наумов повлиял на меня сильно и в один прекрасный день я пришел в зал...

— У вас есть кумиры?

— Лабрада, Тэйлор. Но нам до них далеко. Это другой уровень.

— Вы разговаривали с Тэйлором... Если не секрет, о чем?

— Так, о жизни, о диете. Раньше мы считали, что заморские культуристы хитрят, что-то скрывают от нас. На самом же деле они хорошие открытые парни.

...Выступали и женщины. Ах, женщины! Ну, мужчины — понятно: накаченные бицепсы, мощные торсы, тело как сталь — не ущипнешь. Если еще и по жизни нормальный парень — то о лучшем нечего и мечтать.

С женщинами другое дело. Эстетичен ли женский культуризм? В конце концов, далеко не каждому нравится рельефное тело, похожее на экспонат анатомического музея.

— Но ведь мы вовсе не такие

рельефные в обычной жизни, — убеждала меня москвичка Юлия Стефанович уже после турнира, когда стала второй в весовой категории до 57 кг. — Просто перед соревнованиями мы, как говорится, «сушимся». Что поделаешь — искусство требует жертв. В культуризме оцениваются красота, пропорциональность и, естественно, проработка каждой мышцы. То есть тот самый рельеф, который многих женщин отпугивает от занятий бодибилдингом. Они смотрят на фотографии и думают: вот и мы станем обязательно такими же, если возьмемся за гантели и штанги, однако мы на снимках, как правило, в пике формы, в момент соревнований. А после!.. Да вы посмотрите на меня сейчас.

Юля встала и несколько раз повернулась. Невысокая, худенькая. На сцене она казалась мощнее и выше.

— Я иду по улице в гражданской одежде, — продолжала она, — кто скажет: «Вот идет культуристка?».

У меня на зависть многим прямая спина, подтянутый живот, крепкие ноги. А что, разве лучше толстые бедра, отвисший живот, жирные плечи... И еще говорят, будто бодибилдинг закрепощает, лишает гибкости. Тоже совершенно неверное утверждение. Гибкость, артистизм в движениях — это во многом от природы. Но если уж «не дано», то при чем здесь «железо».

Наш разговор в пользу женского бодибилдинга набирал обороты. Юля рассказывала:

— Вы только не думайте, что все очень легко. Культуризм — тяжелый спорт. В том смысле, что требует и в какой-то степени и мужества, и суровой дисциплины. Я, например, лакомка. Люблю шоколадные конфеты. В межсезонье с удовольствием ем и курицу-гриль, и жареный картофель. Но в период подготовки — ни в коем случае. Перехожу на курагу, изюм. О конфетах и мороженом забываю... Диета для культуриста — 70 процентов успеха.

Юля поведала мне, что приобрела к бодибилдингу три с половиной года назад. Закончила Хабаровский институт физвоспитания. Мастер спорта по гимнастике и акробатике. Ей 30 лет и тренируется в московском клубе «Мисс», что на 11-й Парковой улице, единственном пока в России чисто женском атлетическом клубе.

Познакомлю читателей и еще с одной участницей. Елена Давыдова из Тюмени. 29 лет, работает на кафедре физвоспитания Тюменского индустриального института. Раньше занималась конькобежным спор-

том. Вышла замуж, родила. Естественно, поправилась. Муж посоветовал заняться бодибилдингом. Леона пришла в «Антей».

— Первые результаты я почувствовала уже через месяц, — рассказывала она. — Прежде всего у меня улучшилось самочувствие, я стала быстро возвращать форму. В «Антей», кстати, часто приходят «новенькие», мечтают быстренько поправить фигуру, убрать лишние «накопления». Однако быстро не получается, и, разочаровавшись, они бросают тренировки. Другие же, добившись какого-то эффекта, тоже уходят из клуба. Они не понимают, что через некоторое время все вернется на круги своя, ибо форма теряется моментально. Бодибилдинг — это постоянная работа над собой, своеобразный образ жизни, если вы, конечно, хотите быть постоянно подтянутой, стройной и привлекательной.

Что ж, за время турнира мне не однажды приходилось слышать о том, что культуризм скорее образ жизни, нежели спорт. Примерно то же утверждала и Линда Мюррей. Ей 31 год. Закончила университет в Мичигане, работала когда-то в компьютерной фирме. Сейчас — «профи» и в день тренируется по 2,5 часа, из которых 45 минут отводит на аэробику. В рационе предпочитает морепродукты, цыплят, овощи, рис.

Увы, в коротком репортаже всего не расскажешь. Упомяну в заключение лишь о том, что Винс Тэйлор настолько потряс своей мощью всех, что местный культурист Антон Жданович снял с себя золотую цепь весом в 100 граммов и подарил Тэйлору. А абсолютному победителю турнира 29-летнему чернокожему медбрату из Голландии Амиши-Магне Моришо кто-то из зала преподнес бутылку русской водки — приз зрительских симпатий.

Ну вот, пожалуй, и все о турнире «Гран-при». Под занавес нелишне назвать его спонсоров. Это производственное объединение «Сибнефтепровод» (генеральный директор Николай Лещев), ассоциация фирм «Тоир-Любава-Анро» (коммерческий директор Александр Воронцов) и другие предприятия города. Во время турнира достигнута договоренность с ГПП СП «Запсибгазпромстрой» (генеральный директор Владимир Никифоров) о том, что предприятие выступит генеральным спонсором чемпионата Европы-94, который пройдет в Тюмени.

Победителями же «Гран-при» стали: Е. Чернова (Оренбург, 52 кг), Г. Глюк (Германия, 57 кг), В. Цивилева (Санкт-Петербург, свыше 57 кг); С. Сакович (Москва, 65 кг), М. Белтрам (Италия, 70 кг), А. Вишневский (Санкт-Петербург, 80 кг), А.-М. Моришо (Голландия, 90 кг), С. Феллер (Германия, свыше 90 кг).

Абсолютные победители — Валентина Цивилева и Амиши-Магне Моришо.

И. КОЧЕТКОВА.

Бабушкины рецепты

И снова у нас в гостях Клара Доронина со своими советами, которые достались ей по наследству от бабушки Лены. Интересная была бабушка. Столько всего знала! И это еще не все...



Во-первых, продолжу разговор на интимную тему, который не закончила в прошлый раз.

На рынках в начале лета можно заметить предприимчивых торговочек букетами ночной красавицы — любви двухлистной. Больно даже смотреть на эти умирающие цветы бесценного растения... Там, — когда появятся семенники, к осени распылятся в благодатную почву многие миллионы микроспор. Этим-то и обеспечивается выживание и воспроизведение вида: произрасти-то ведь удастся не многим. А еще труднее, как видим, достичь надлежащей зрелости, — при современном хищнически потребительском отношении к природному генофонду!..

Бережно, с умом собранные и высушенные цветы любви, перетертые в порошок (100 г), следует залить литром оливкового масла. Полмесяца настаивать в теплом месте. Затем чайную ложку этого средства разбавить 50 г. теплой кипяченой воды, довести при помощи взбивалки до эмульсионного состава и в виде микроклизм вводить в прямую кишку на ночь на протяжении 10—15 дней при гипертрофии и воспалении предстательной железы. При этом необходимо принимать внутрь настой льнянки обыкновенной: столовую ложку сухой травы настоять на 500 мл кипятка 2—3 часа. После процеживания употреблять по 30 г три-четыре раза до еды. Кстати, следует строго придерживаться именно этой дозы: льнянка отнюдь не без ядовитости (это уж, как, практически, все желтоцветковые).

Попутно нельзя не упомянуть о целебных свойствах мази, приготовленной из льнянки (кукушкиных слезок). Смазывание промежности и заднего прохода помогает рассасыванию опухоли простаты, снимает также и зуд при геморроидальных шишках. Две столовые ложки порошка из высушенных цветков льнянки смешать со столовой ложкой 70-процентного спирта, настоять 3—4 часа в закрытом стеклянном сосуде в теплом месте, добавить 10 ложек растопленного нутряного свиного жира (несоленого!) и подогреть на водной бане 2,5 часа. Спирт, ясное дело, при этом почти полностью испарится. Затем процедить через три слоя марли и охладить. Применять такая мазь и при многих ложных заболеваниях инфекционного характера, вызванных, в частности, и чрезмерной отзывчивостью и готовно-

стью к уличным знакомствам.

Сегодня отвечу на некоторые ваши вопросы, которые вы задали мне в письмах. Наиболее часто встречающийся вопрос — себоррея. Своеобразное нарушение функции сальных желез на волосистой части головы и на коже лица.

В старинных русских лечебниках можно отыскать такое средство при этом заболевании. Сварить вкрутую 10—12 яиц, вынуть желтки. Покладать их на металлическую сетку (можно использовать небольшие цедильнички для молока) и подогревать желтки над огнем свечи. Сок из желтков будет капать на подставленную посудину. Собрать его, нанести на марлю, ее наложить на больные места. Один раз в день, — лучше всего на ночь. При этом надо принимать вовнутрь корень лопуха. Столовую ложку с верхом мелко нарезанных корней лопуха сварить в 0,5 литра воды, варить на медленном огне 10—15 минут. Настоять ночь. Разделить на четыре части и пить тоже четыре раза в день в промежутках между едой.

Я не знаю лучшего средства при жирной себоррее, как лечение сывороткой от простокваши. Можно применять и саму простоквашу. Ежедневно на два часа накладывают марлю, сложенную в три слоя и обильно пропитанную сывороткой, на лицо; потом легонько ополаскивают настоем календулы (столовую ложку цветков на стакан кипятка, настоять ночь).

Внутрь при лечении сывороткой водный настой принимают репейничка, фиалки трехцветной, череды — в равных частях. Две столовые ложки смеси варить пять минут в 0,5 литра воды. Настоять ночь, пить по три четверти стакана три раза в день за полчаса перед едой. Хорошие результаты дает лечение таким способом: 100 г размельченного хрена огородного залить 300 г уксуса (лучше яблочного), добавить 200 г вермута. Настоять пять дней. Смазывать пораженные участки кожи утром и вечером. При раздражении и покраснении мазать кожу касторовым маслом, разведенным вровень с подсолнечным. Когда масло впитается в кожу, припудрить лycopодием (споры плауна булавовидного). При таком варианте лечения внутрь принимать настойку чеснока: 350 г хорошего, крупного с синевой, чеснока (лучше азиатские сорта) очистить от кожуры, кожуру не выбрасывать, покласть вместе с растолчен-

ным чесноком в стеклянную банку и залить спиртом. Закрыть металлической пластмассовой крышкой, предварительно разогрев ее в кипятке. Укутать банку темной тряпкой и оставить 18 дней. Лечение проводят каплями по нарастающей до 45 и выше курсы повторять до полного излечения.

Еще один рецепт при жирной коже лица: 100 г натертого на терке свежего корня конского щавеля, 50 г овсяного толокна, на кончике ножа квасцов жженных, 5 капель скипидара, 150 г. оливкового масла. Хорошенько размешать смесь, при густой массе сдобрить сывороткой от простокваши и нанести эту маску на кожу. Держать в течение полчаса. Зависит от чувствительности кожи. При жжении снять. Смазать детским кремом. Внутрь принимать настоя листьев и цветков лапчатки прямостоячей, две столовые ложки порошка из листьев и цветков залить двумя стаканами кипятка. Настоять ночь. Пить по стакану утром и вечером. При появлении запоров отменить. Кстати, при таких заболеваниях особенно тщательно надо следить за ежедневным стулом. Блюда из красной свеклы, моркови действуют послабляюще. Настой из вахты трехлистной и плодов жостера, в равных частях из расчета столовую ложку смеси на стакан кипятка. Настоять ночь и употреблять два раза в день, утром и вечером, по полстакана. Утром перед едой, а вечером после еды.

Так же важно не наедаться на ночь. Постараться после 19-ти часов вечера уже ничего не есть. При нетерпекке — «обуздать мамон» (то есть стянуть живот широким поясом).

При особенно трудно поддающихся лечению случаях приходится применять и пиявки. Лечение пиявками противопоказано при всех видах анемии, при гипотонии, при хрупкости сосудов, при близком расположении сосудов на коже лица, при гемофилии. Но любая процедура с применением пиявок требует совета опытного специалиста, врача-натуропата. И совершенно безвредный метод применяла моя наставница, бабка Лена. Брала три пиявки, толкла их в ступке вместе с солью и одной ложкой конопляного семени (семя можно купить в зоомагазине, как корм для птиц). Так вот, толкла до образования густой массы, добавляла столовую ложку касторового масла. Процеживала через два слоя марли. И смазывала пораженные места кожи на ночь. Утром давала смывать лицо водным настоем корней алтея: столовую ложку размельченных корней алтея залить стаканом холодной прокипяченной воды. Настоять ночь. Мягкую льняную тряпочку обильно смочить настоем и делать примочки на лицо, — 15—20 минут. Затем лицо ополоснуть водой, подкисленной лимонным соком.

Я уже говорила о нескольких эффективных средствах для лечения себореи. Предлагаю еще один метод — при внутренних нарывах на лице, при закупорке сальных желез: 100 г натертого сырого картофеля, один желток сырого куриного яйца, сок одного лимона, столовую ложку растительного масла и на кончике ножа медного купороса.

Эту массу тщательно перемешать и наложить утром на 20 минут на лицо. Ополаскивать лицо подкисленной теплой водой. Припудрить лycopодием, тонким-тонким слоем.

Перед сном смазать нарывные бугры следующей мазью: 4 части воска пчелиного, одна часть прополиса, 2 части канифоли, одна часть масла касторового.

В глиняной мисочке поставить на огонь, лучше всего на кирпич, прогреваемый газовой горелкой, все хорошо перемешивать при расплавлении. Осторожно через 5—10 минут подлить скипидар (1 столовую ложку). Быть внимательным, дабы не вспыхнуло.

Через 40—45 минут мазь снять с огня. Сделать «пластырь» из льняных тряпочек. Смазать толстым слоем мази и наложить на больную кожу. При сильном жжении снять. Повторять каждый вечер до прорыва нарывов. Утром применить указанную маску. Лучше всего выдержать весь дискомфорт, связанный с лечением, на срок 40 дней. Внутрь в течение этого времени принимать стакан сока из сырой картошки — утром натощак. Через час — завтракать.

При себорее кожи головы хорошо мыть голову в растворе горчицы. Мыльно-моющих средств не применять. Хорошие результаты дает мытье волос в отваре корней мыльнянки лекарственной. Стакан измельченных корней проварить 10 минут в шести литрах воды. Настоять ночь. Процедить. Подогреть до 50°C и промывать голову в течение 15 минут. Сполоснуть подкисленной уксусом или лимонной кислотой водой. Цветы пижмы при мытье волос действуют противомикробно и укрепляюще.

Два желтка куриных яиц взбить в пяти литрах теплой воды, промывать волосы в течение 10—15 минут. Потом 5 минут полоскать волосы в водном настое цветов пижмы: 100 г цветков варить в течение 10 минут в трех литрах воды, настоять ночь. Перед мытьем головы подогреть.

Важное значение для сохранения здоровых волос имеют и время мытья головы, и сушка волос. Мыть голову следует утром или в течение дня. Ни в коем случае не на ночь. После мытья волосы тщательно протереть полотенцем. Укутать голову другим сухим полотенцем. Через полчаса снять полотенце и просушить волосы, избегая сквозняков, феном или так, произвольно, при комнатной температуре. Если же необходимо помыть голову на ночь, то, тщательно просушив их, надеть на голову теплый платок или же шерстяную шапочку.

При простуженной коже головы больно делать прически, больно менять прическу, вообще больно даже расчесывать волосы. При таком состоянии кожи головы хороши компрессы из муравьино-камфарного спирта, разбавленного наполовину водой, — на два-три часа при последующем втирании в кожу головы репейного масла, приготовленного следующим образом: 100 г растертого в порошок сухого корня лопуха залить 500 мл рафинированного подсолнечного масла, настоять 18 дней в теплом месте. Процеживать не

обязательно. Перед употреблением взбалтывать. Процедуры — компрессы и обязательно втирания репейного масла после мытья головы можно повторить 3—4 раза до полного исчезновения болезненных ощущений.

Сроки мытья волос устанавливаются индивидуально. При первом появлении жирности, неопрятности волос необходимо их мыть. Надо самому или при помощи косметолога определить для себя один из способов лечения волос. Когда-то наши бабушки мыли свои длинные прекрасные волосы в зольной воде, без помощи моющих химических средств.

Стакан золы — древесной, конечно же, — разбавлялся водой до консистенции сметаны, наносилась такая смесь на мокрые волосы и интенсивными движениями рук в виде массажа втиралась в волосы. Ополаскивали подкисленной водой или настоем ромашки.

Больные волосы восстанавливаются, если мыть их в настое из сухих листьев тополя черного: 100 г порошка из листьев проварить в 5 литрах воды 10 минут. Охладить, настоять ночь. Подогреть перед мытьем и в течение 15 минут мыть голову, предварительно нанеся на волосы 2 взбитых желтка куриных яиц. Споласкивать подкисленной водой.

Иной подход к выпадению волос, связанных с эндокринными заболеваниями: так называемыми тотальными, гнездовыми алопециями. Начнем с жирных волос. Корень лопуха — 1 столовая ложка, корень валерианы — 1 столовая ложка, плоды боярышника — 1 столовая ложка. Смесь хорошенько размельчить и перемешать. 1 столовую ложку такого порошка проварить 3 минуты в воде. Настоять ночь. Пить утром и вечером перед едой за полчаса по полстакана.

Корень лопуха — 1 стакан, цветы календулы — 1 стакан, листья березы белой — 1 стакан, корень лапчатки — 1 стакан, 3 столовые ложки такой смеси варить в 1 л воды в течение 15 минут, настоять ночь, процедить, подогреть. Промыть голову хозяйственным мылом, 10 минут полоскать волосы в вышеуказанном отваре. Применять через каждые три дня в течение 10 недель!

Для лечения от перхоти очень много способов. Хвойный экстракт стоимостью 15 копеек за упаковку развести в 3 литрах кипятка, охладить, 10 минут полоскать волосы после мытья мылом дегтярным или просто хозяйственным, детским.

Наблюдаются хорошие результаты восстановления волос при аппликациях массы корня окопника лекарственного.

Свежие корни окопника натереть на терке, оставить массу на 2 часа до потемнения ее. Растянуть. Наличие каучуковых соединений превращает его в резиноподобную массу. Втереть в кожу головы касторовое масло и наложить на 2 часа окопник. Процедуру проводить через день 10 раз. Ополаскивать подкисленной водой.

Плющ является растением, которое стимулирует рост волос. Есть два способа пользования им.

1. Листья плюща в свежем виде перемолоть через мясорубку, отжать сок. Ватным тампоном смазывать кожу головы раз в день, утром, на протяжении 30 дней.

2. Высушенные листья плюща (2 столовые ложки на 0,5 л кипятка) проварить 10—15 минут, остудить. Намочить марлю в 2—3 слоя и обкрутить голову на 3 часа.

Срок лечения индивидуален. Но при прекращении выпадения волос и приобретении ими шелковистости повторять время от времени такой курс лечения перед каждым мытьем.

Втирание в голову кашицы из корней хрена огородного 1—2 раза в день на протяжении 20 дней поможет избавиться от гнездовой плешивости. Внутрь принимать настой из шишек хмеля. 2 столовые ложки хмеля заварить 0,5 литра кипятка. Пить по $\frac{3}{4}$ стакана перед едой. Мыть голову настоем ржаного хлеба: 150 г сухариков заварить 3 литрами кипятка. Настоять ночь. Мыть голову в таком растворе 10—15 минут. Волосы не ополаскивать.

Сухие цветки тысячелистника — 100 г прокалить до хрусткости на сковородке, растолочь в порошок, настоять на оливковом масле 10 дней. Наносить на пораженные алопецией места 2 раза в день.

Молодые люди присылают отчаянные письма с просьбой рецепта избавления от веснушек. Ну не такое уж это несчастье. Народная медицина предлагает несколько рецептов, но при условии приема внутрь длительного времени настоя из такой смеси трав: бессмертник — 2 столовые ложки, календула — 2 столовые ложки, зверобой — 3 столовые ложки, фиалка трехцветная — 2 столовые ложки, цветы василька — 1 столовая ложка, 2 столовые ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять ночь, пить за полчаса до еды по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день.

Крем из лилии водяной: 3—4 цветка пропустить через мясорубку, добавить сок 1 среднего лимона, 1 чайную ложку оливкового масла. 2—3 раза в день смазывать веснушки.

Свежесквашенным молоком смочить марлю, сложенную в 3 слоя, отжать легонько и положить на лицо на 2 часа. Процедуру такую проводить каждый день до полного исчезновения веснушек.

Выжатый сок из молодых листьев петрушки ватным тампоном наносить 2—3 раза в день.

Листья одуванчика перемолоть, отжать сок, смазывать веснушки 3—4 раза в день.

Перекистью водорода легонько смочить пигментацию с последующим смазыванием питательным кремом.

Из всех указанных рецептов нужно выбрать один и терпеливо проводить лечение в течение нескольких недель, а то и месяцев.

ШАГ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

Итак, сегодня мы заканчиваем курс йоги для новичков. Он рассчитан на 12 недель занятий. Упражнения подобраны с таким расчетом, чтобы за эти 12 недель вы лучше усвоили основные позы йоги, что поможет вам совершенствовать свои занятия.

В последующих номерах нашего вестника мы будем прорабатывать усложненные варианты уже освоенных асан и разучивать новые. Успехов вам!

Занятия проводят директор Парижского института йоги Фаек Бириа и директор Московского центра йоги Б. К. С. Айенгара Елена Федотова.

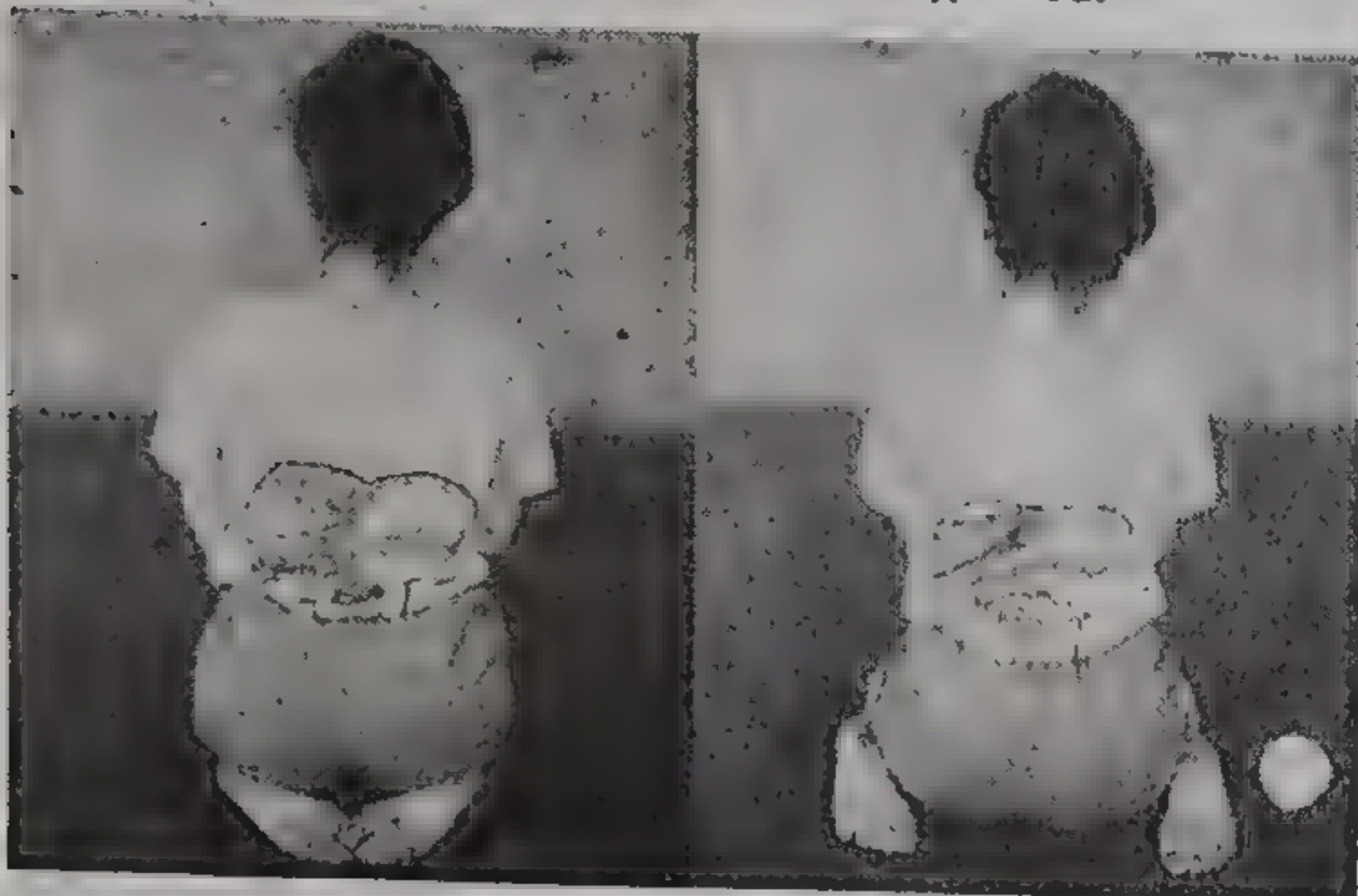


Фото 1

Фото 2



Фото 3

Фото 4

10—12-я НЕДЕЛЯ, 2-й ДЕНЬ

В этом цикле упор сделан на выполнение наклонов вперед и поз сидя. Мы освоим три новые позы — Цикл Вирасана, Джану Ширшасана и Баддха Конасана. Регулярная практика позволит вам успешно овладеть ими. Обратите внимание на то, что, выполняя Пашимоттанасана, мы соединим стопы и ноги, а при выполнении Экапада Сарвангасана мы поместим сначала правую, а затем левую ногу на пол за головой (см. фото).

Упражнение № 1: Уттанасана (со скрещенными руками).

Время: 1 мин.

Упражнение № 2: Адхо Мукха Шванасана.

Время: 1 мин.

Упражнение № 3: Урдхва Мукха Шванасана.

Время: 20—30 сек.

Упражнение № 4: Цикл Вирасана.

Состоит из трех поз, выполняемых последовательно:



Фото 8

Фото 9

Фото 10

чтобы сверху находился указательный палец левой руки. Выполните упражнение еще раз. Опустите руки и выполните:

в) наклон вперед в Вирасана (фото 5).

Время: 30 сек.

Выдохните, поместите ладони на стопы и наклонитесь вперед. Опустите лоб на пол. Находитесь в этой позе 30 секунд, дыша ровно и спокойно. Затем сделайте вдох, поднимитесь и выпрямите ноги.

Эффект: устраняет ревматические боли, а также боли в пятках; исправляет плоскостопие.

Упражнение № 5: Урдхва Празарита Падасана.

Время: 30 сек.

Упражнение № 6: Дандасана.

Время: 30 сек.

Упражнение № 7: Джану Ширшасана (фото 6—10).

Джану—колени; ширша—голова.

Напоминаем: белым кружком помечены позы, которые нужно держать указанное время.

Время: 20/30 сек. × 2.

Эффект: тонизирует печень и селезенку, улучшает деятельность почек.

Исходное положение — Дандасана. Согните левую ногу и поместите стопу в основание правого бедра. Поднимите руки и разверните тело вправо. Сделайте выдох и опуститесь. Захватите стопу и положите голову на колено. Находитесь в этом положении от 20 до 30 секунд. Затем сделайте вдох, поднимитесь, распря-

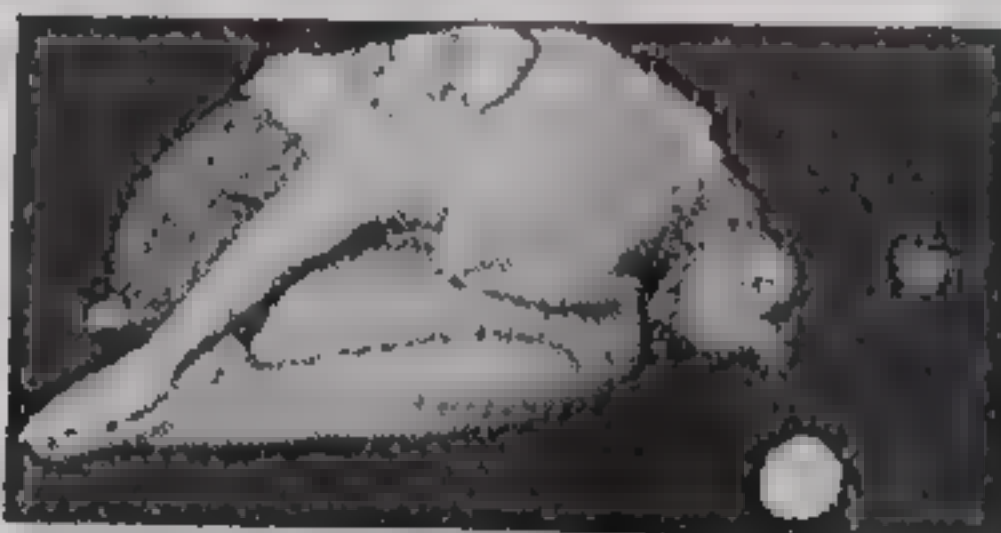


Фото 5



Фото 6

Фото 7

мите ноги. Затем выполните позу в другую сторону.

Упражнение № 8: Пашимотасана, конечный вариант — ноги вместе (фото 11—13).

Время: 1—2 мин.

Упражнение № 9: Баддха Конасана (фото 14—16).

Баддха — схваченный,

удерживаемый; кона — угол.

Время: 1—2 мин.

Эффект: предупреждает заболевание почек, мочевого пузыря, предстательной железы; устраняет менструальные боли и оптимизирует менструальный цикл.

Итак, Баддха Конасана.

Исходное положение — Дандасана. Согните ноги и придвиньте стопы, захватите пальцы ног руками и подтяните стопы к промежности. Опустите колени на пол и выпрямите спину. Находитесь в этом положении от 1 до 2 минут. Затем освободи-

те стопы и выпрямите ноги. Упражнение № 10: Салламба Сарвангасана 1.

Время: 5 мин.

Упражнение № 11: Халасана.

Время: 3 мин.

Упражнение № 12: Карна Пидасана.

Время: 20—30 сек.

Упражнение № 13: Шупта Конасана.

Время: 20—30 сек.

Упражнение № 14: Экапада Сарвангасана (конечный вариант) (фото 17—18).

Время: 20/30 сек. × 2 мин.

Упражнение № 15: Сету Бандха Сарвангасана.

Время: 3 мин.

Упражнение № 16: Йога Мудрасана.

Время 30 сек./1 мин. × 2.

Упражнение № 17: Шавасана.

Время: 5—10 мин.

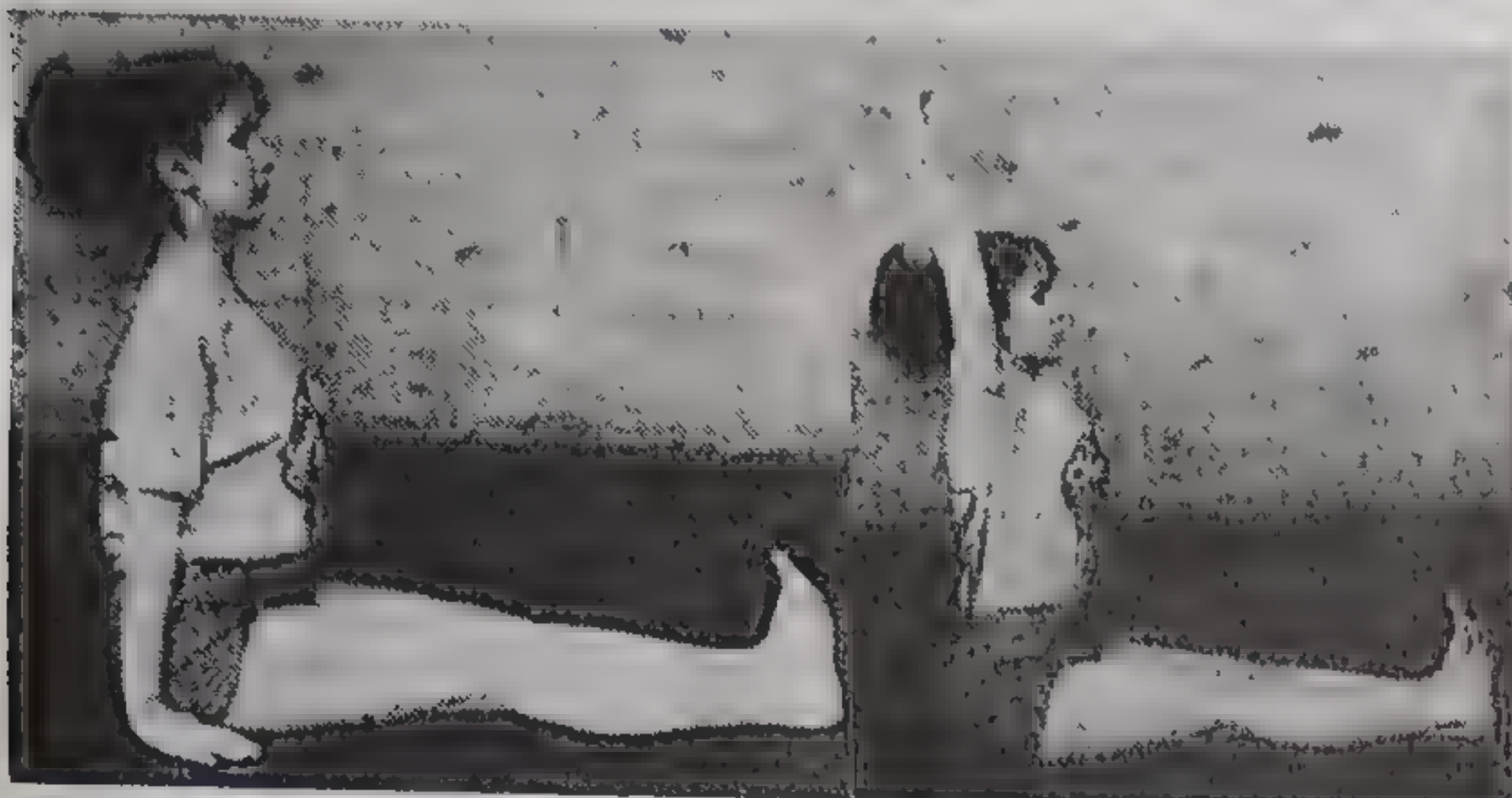


Фото 11

Фото 12

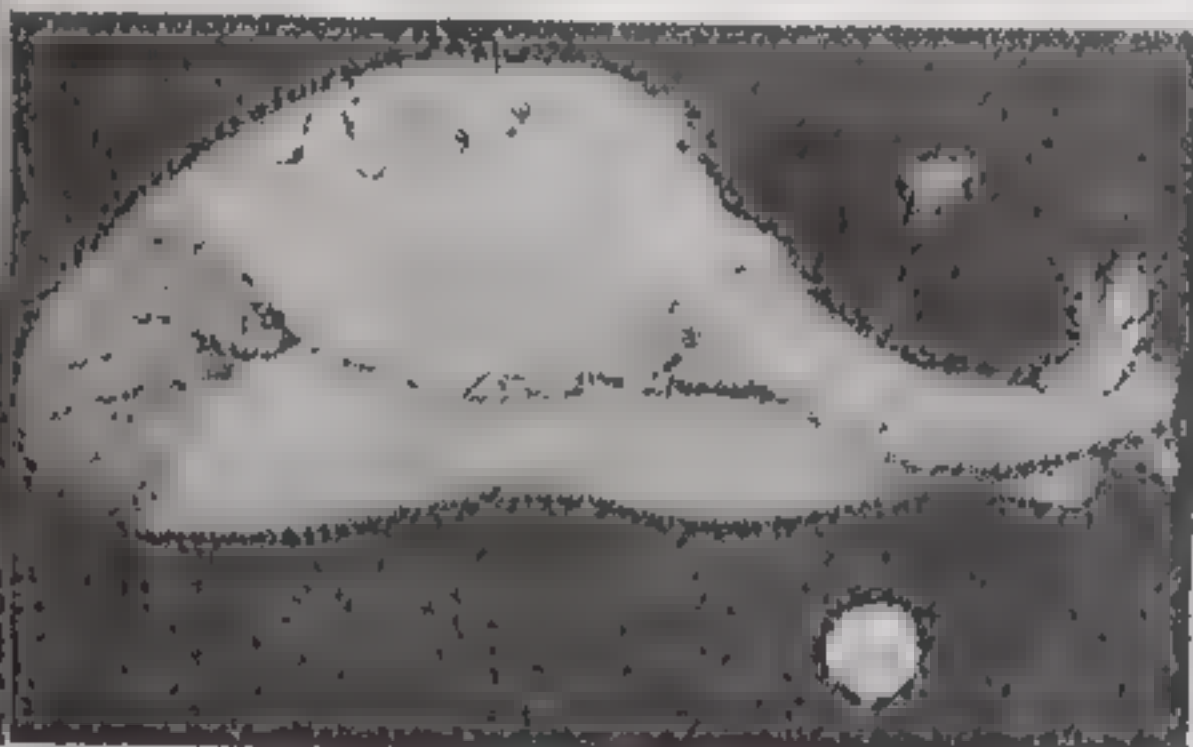


Фото 13



Фото 14



Фото 15

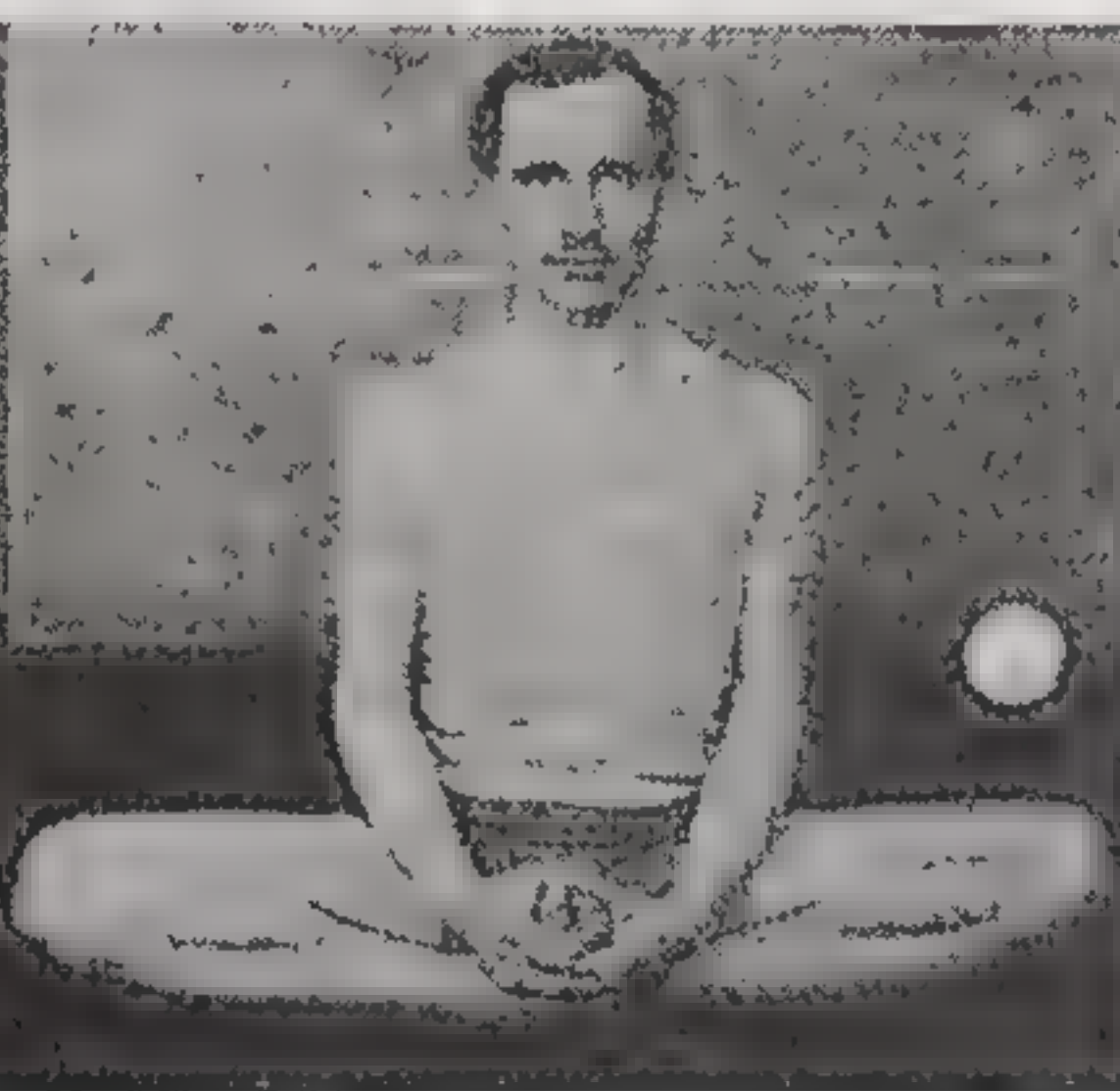


Фото 16

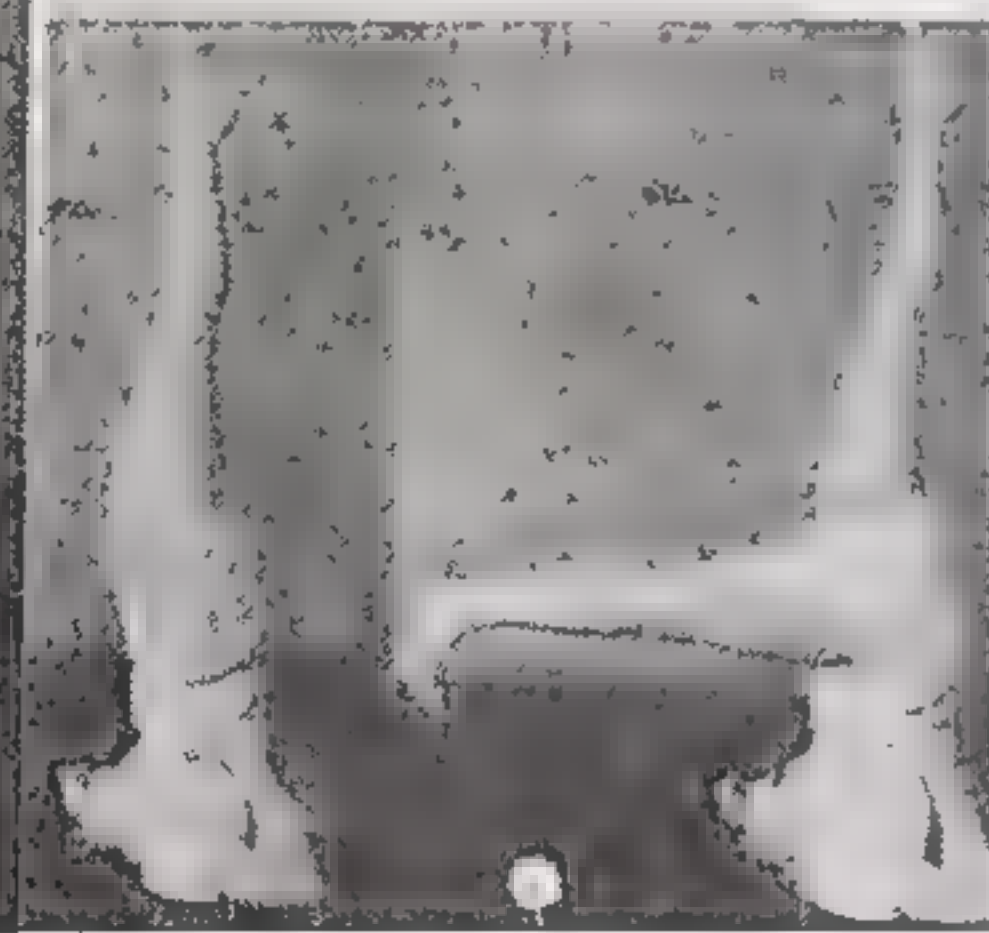


Фото 17

Фото 18

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

ПРО КОСМЕТИКУ

Натуральные продукты и травы помогут вам стать не только здоровыми, но и красивыми.

Первое, о чем вы должны подумать, — это ваш вес. Ничто не делает человека таким привлекательным, как естественная пластика. Пластика — это ваш характер, ваш образ жизни, степень вашей свободы и открытости миру. Если у вас появились проблемы с весом и нет возможности заняться спортом, выкройте полчаса в день и танцуйте перед зеркалом. Через месяц вас нельзя будет узнать.

ВОЛОСЫ. Польки говорят, что волосы — это ровно половина внешности. Залейте кипятком ржаной хлеб, когда он остынет, намажьте волосы кашицей, вымойте через час.

Намажьте волосы личным желтком и походите так час.

Вымойте голову просток-

вашей или свежим пивом, настоем лопуха, крапивы, отваром луковой шелухи.

Намажьте волосы на ночь касторовым маслом.

Полощите волосы отваром ромашки и раствором яблочного уксуса.

Для восстановления волос натрите их отваром репейника и керосином, употребляйте больше кукурузного масла.

Если волосы выпадают, раз в неделю, вымыв голову теплой водой, натрите в течение 15 минут кожу головы горстями соли.

Запомните, чтобы волосы были хорошими, стричься можно только при растущем месяце.

РЕСНИЦЫ. Смазывайте три раза в неделю касторовым маслом.

ВЕСНУШКИ. Умывайте лицо утром и вечером горячим несладким чаем. Обтирайте лицо только что снесенным курицей яйцом. Делайте так три раза.

БОРОДАВКИ. Натрите чеснок со свиным салом, привязывайте это на ночь. Натрите мелом, сверху посыпьте мелом и завязывайте так на ночь. Срежьте сучок от свежей палки с сучком, натрите местом среза в течение 2 минут, глядя на месяц.

УГРИ. Примочки из настоя шалфея, зверобоя, шиповника, чистотела.

КОЖА ЛИЦА. Добавьте в лосьон 1 чайную ложку яблочного уксуса. Обязательно высыпайтесь. Мажьте лицо, встав с постели, сметаной, кефиром или майонезом. Умывайтесь отварами зверобоя, тысячелистника, подорожника, липы, чаги, несладким чаем.

Замените кремы натуральными маслами.

Кожу оздоравливают соки всех фруктов и овощей. Всегда, когда вы делаете салат или нарежете что-то в супы и компоты, прежде чем вы-

мыть доску, проведите по ней ладонью и намажьте этим лицо.

ГУБЫ. Их разглаживают маски из творога со сливками.

ВЕКИ. Омолаживает розовое масло (аллергики должны быть осторожны).

ЗАПАХ ИЗО РТА. Исчезнет при полоскании отваром полыни.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ. Если вы еще не бросили курить, запомните: последний сантиметр сигареты особенно губителен для вашей внешности. Никогда не запивайте затяжку сигареты глотком чая или кофе.

Если в вашем доме есть девушка на выданье, подарите кому-нибудь свои кактусы.

Если вы выходите замуж и хотите иметь удачное потомство, отпейте перед брачным ложе из одного стакана со своим избранником не вина, а меда.

Если вы молодая хозяйка, никогда не вытирайте со стола рукой и не выносите мусор и ночи.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

(Окончание.
Начало на 7-й стр.).

ще у молодых, чем у взрослых, и некоторые гигиенисты считают, что дети редко, если вообще, полностью выздоравливают. Выздоровление (среди медиков есть даже изречение: «однажды диабетик — всегда диабетик») зависит от величины оставшейся функционирующей ткани поджелудочной железы.

К счастью, поджелудочная железа, подобно всем остальным органам тела, обла-

дает большим избытком функционирующей способности над необходимой для повседневной деятельности нормой. Так что даже если часть «островков Лангерганса» разрушена, остальные могут функционировать эффективно для удовлетворения регулярных жизненных потребностей при условии, что причины разрушения ее устранены, и железе дана возможность вернуться в здоровое состояние.

Если органы не разруше-

ны до предела, отдых, покой, самоконтроль и ограниченная надлежащая диета восстановят их нормальное функционирование. При диабете отдых и должное питание, ограниченное соответственно пищеварительной способности больного, за несколько лет принесут надежное здоровье. Неудача ожидает тех, кто не желает выполнять указания гигиенистов.

Все иннервирующие влияния и привычки необходимо исправить или устранить.

Настоятельно необходим достаточный отдых для восстановления нервной энергии. Голодание, но не просто для отдыха поджелудочной, а столь длительное, чтобы освободить организм от груза токсинов, должно предшествовать диете, рассчитанной на то, чтобы произвести всю возможную регенерацию (восстановление) поджелудочной железы. После того, как здоровье восстановлено, больного следует обучить жить в пределах его компенсаторных способностей.

Перевод

Л. ВЛАДИМИРСКОГО.

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

ВИНО И ПИВО

Бушует кровь в его котле,
Под обручем бурлит,
Вскипает в кружках на
столе

И душу веселит.
...Так пусть же до конца
времен

Не высыхает дно
В бочонке, где клокочет
Джон

Ячменное зерно!
Роберт БЕРНС

Большинство современных вин и пиво содержат в своем составе много химических веществ, ускоряющих процессы брожения. Эти вещества не полезны и ухудшают вкус. Представьте, как приятно достать из погреба самодельное ароматное вино и пиво. ВЕДЬ ПРЕЛЕСТЬ ЖИЗНИ В ЕЕ ПРАЗДНИКАХ!

МАЙЛД ЭЙЛ — НЕЖНОЕ ПИВО. Возьмите 1 фунт солодового экстракта, $\frac{3}{4}$ унции хмеля, 1 чайную ложку сухих дрожжей, 1 галлон чистой воды. Солодовый раствор готовится из проросшего, а затем обжаренного ячменя. Крахмал в нем при проращивании превращается в солод и питает дрожжи. Хмель позволяет получить острый вкус и запах.

Нагрейте сосуд с солодом так, чтобы в нем начались активные процессы. Добавьте 1 кварту теплой воды (не холодной и не горячей!) и мешайте, чтобы солод растворился. Положите $\frac{7}{8}$ всего хмеля в тканевый мешочек, кипятите этот мешочек 10 минут в 1 кварте чистой воды. Вылейте отвар в солод. Прodelайте этот процесс еще дважды, выливая каждый раз отвар в солод. Насыпьте оставшийся хмель

в мешочек, опустите в сосуд с солодом, накройте сосуд тканью. Приблизительно через день удалите сверху пену. Теперь оставьте пиво на неделю для ферментации. Через неделю в пиве закончатся активные реакции, его можно будет разлить по бутылкам, оставив примерно 2 дюйма от верха. Добавьте на каждую кварту пива по 1 чайной ложке меда и плотно завинтите пробки. Большее количество меда может взорвать бутылку, меньшее — сделает пиво пресным и вялым. Через 10 дней вы можете спокойно подавать его на стол, осторожно разливая, чтобы не взболтать осадок.

Говорю я тебе,
От вина отказаться
нельзя.

Ветерок прилетел
И смеется над трезвым
тобой.

В золотые бокалы
Глядит золотая луна.
И на пыльные стены
Вечерняя падает тень.

Ли БО.

СУХОЙ СИДР. Возьмите яблоки — половину кислых, половину спелых сладких. Оставьте яблоки на несколько недель в теплом месте, пока они не станут мягкими. Нарежьте их и затем растолките в мягкую массу. Отожмите сок и оставьте в теплом месте. Когда пузырьки воздуха поднимутся наверх, а осадок опустится на дно, залейте сок в бочонок и плотно накройте его. Бочонок должен провести в холодном месте 7 месяцев. Не забудьте процедить сидр, достав его из погреба и разливая по бутылкам.

ПЕРРИ. Рецепт тот же, что и для сухого сидра, только делается из груш.

МЕДОВЫЙ СИДР. Вскипятите 1 галлон воды, дайте ей немного остыть, налейте сюда подогретый мед, размешайте и охладите. Добавьте 1 унцию дрожжей, оставьте в теплом месте. Когда брожение окончится, поставьте в холодное место на 2 недели. Перелейте в чистый бочонок, оставьте на шесть месяцев, процедите, разливая по бутылкам.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

Наш организм, как и все живое, живет в естественных ритмах земли. Европейский образ жизни изо всех сил пытается разрушить эти ритмы внутри человека, и мы жестоко расплачиваемся за это. Искусственные лекарственные препараты всегда обращаются к следствиям, а не причинам наших болезней.

Мы должны вспомнить, как наши древние предки расходовали жизненную энергию на поддержание сил, как запрещено было во всех религиях растрачивать себя на негативные, разрушающие эмоции. Мы должны отчетливо понимать, что, как только организм будет очищен от мертвых и вредных продуктов с помощью трав, болезнь тут же покинет нас — ей будет нечем питаться.

Травы и натуральные продукты излечают одну болезнь и предупреждают многие, освободят организм от токсинов, омолодят вас.

НАСТОЙ. Ошпарьте 1 ун-

цию травы 1 пинтой кипятка, настаивайте под крышкой 20 минут.

ОТВАР. $\frac{1}{2}$ унции травы кипятите в полутора пинтах воды, пока жидкость не уменьшится на треть.

ДОЗЫ. Фужер для взрослых, столовая ложка для детей.

МАЗЬ. Нагрейте вазелин в кастрюле, добавьте в него измельченные травы, подержите полтора часа на маленьком огне, разлейте по банкам в горячем виде. На 4 унции травы — 6 унций вазелина, 1 унция воска.

ПРИПАРКИ. Опустите полотенце в отвар или настой травы, отожмите, приложите на 15 минут, затем смните.

Человеческий организм обладает достаточной силой для поддержания собственного здоровья, травы лишь помогают ему обрести внутреннюю гармонию. Человек, считая себя венцом природы, страдает и умирает только из-за нежелания жить естественной жизнью, в то время как его младшие братья скитаются по земле, восстанавливая свои силы и лечя свои болезни дарами матери-природы.

ПРИМЕЧАНИЕ:

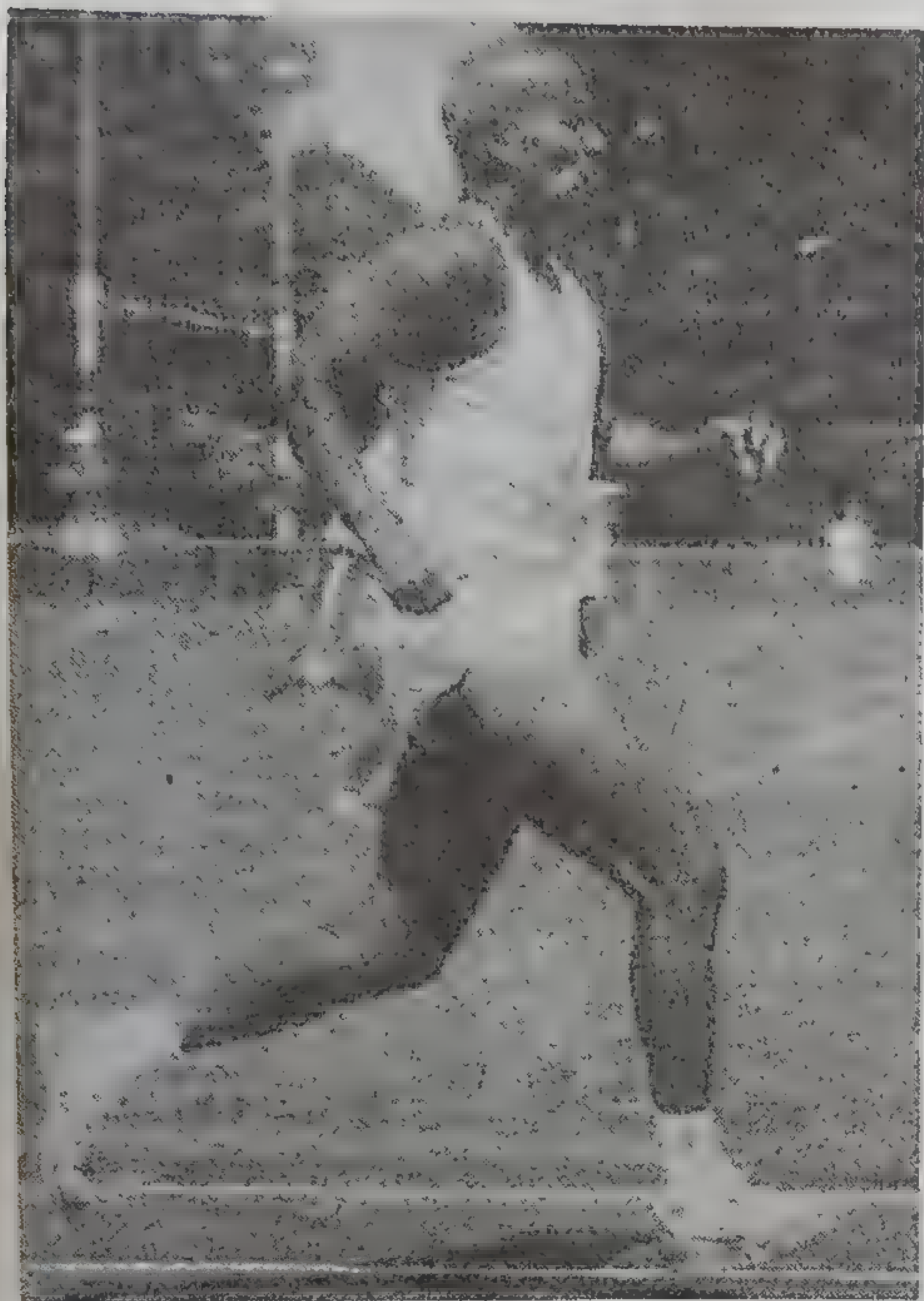
1 чашка — 0,28 л, 10 жидких унций, 16 ст. ложек
1 пинта — 2,5 чашки
1 кварта — 5 чашек
1 фунт меда — 1,5 чашки
 $\frac{1}{4}$ унции дрожжей — 2,5 ст. ложки.

Во многих рецептах мы избегали указания точных пропорций. Все блюда готовятся по-разному. Мы считаем, что лучше полагаться на собственную интуицию, она более совершенное мерило вещей, чем строгие предписания.

БЕГ МИРА — БЕГ ДЛЯ ВСЕХ



На снимках: Шри Чинмой на своей обычной тренировке и участники «Бега мира».



Она началась 17 апреля от стен здания ООН в Нью-Йорке — самая длинная в истории человечества факельная эстафета, протянувшаяся по всем континентам, по дорогам более чем 80-ти стран.

Бегом Мира называют эту эстафету. Бегом Мира к мирному Миру. Взгляните на эмблему. На ней значится: «Бег Мира — Дом Единства Шри Чинмоя». А вот и сам Шри Чинмоя — философ, писатель, композитор, художник, атлет. Он на снимке запечатлен в беге. Его знают люди во всех уголках земного шара.

Именно он вдохнул жизнь в эстафету, о которой идет речь. Произошло это восемь лет назад и теперь раз в два года в мире происходит великое беговое столпотворение. В нем участву-

ют знаменитые спортсмены, «звезды» кино и эстрады, мэры городов и президенты стран. Среди бегущих в нынешнем году можно было увидеть К. Льюиса, Б. Перла, Д. Куроса, А. Шварценеггера, Д.-Б. Джови, лауреата Нобелевской премии Д. Туту, премьер-министра Канады Б. Малруни, президента Кыргызстана А. Акаева... Бок о бок с ними мог пробежать любое количество километров каждый, кому дороги идеалы Мира.

Эстафета прошла по многим городам России и стран СНГ. Лучики ее слились на Красной площади в Москве. Был холодный день. Но видели бы читатели лица участников бега — они дышали одухотворением.

У стен Кремля прозвучала песня Мира-93, написанная Шри Чинмоя:

Море Единства — наши сердца сейчас,

Наш Господь Всевышний, мы клянемся Тебе

Наши преображенные жизни —

Победный гонг Твоего Видения.

Затем колонна бегунов проследовала по проспекту Калинина до здания СЭВ. То был неторопливый, доступный каждому бег. Люди разговаривали, обменивались шутками, приглашали прохожих примкнуть к нам. В колонне бежал и ученик Шри Чинмоя швейцарец Абарита Данцер. Я спросил его:

— Как наш пробег?

Абарита ответил:

— Я рад единению вашего братства бегунов. Такое бы всей России, всему вашему народу.

От здания СЭВ Факел Мира отправился через Вязьму и Смоленск в сторону Бреста. Ему предстояло пересечь границу, проделать путь по Польше и Германии и прибыть в Берлин, где завершалась европейская часть Бега Мира.

О, то был незабываемый бег. Наша команда состояла из учеников Шри Чинмоя, которых в России, кстати, немало. Мы несли факел день и ночь непрерывно все 16 дней, что потребовались на путь от Москвы до Бреста. Нас не останавливали ни дождь, ни крошечная тьма, и мы научились спать по 3—4 часа урывками, сидя в автобусе.

И еще мы очень уставали. Тем более, что у многих

просто-напросто не было бегового опыта. Медитация, освоенная на уроках Шри Чинмоя, возвращала нам силы. К концу пути все мы уже чувствовали себя профессионалами.

А какие были встречи! Помню водителя машины сопровождения ГАИ. Сначала он шутил: «Ребята, не мучайтесь. Давайте подвезу. Никто не увидит». Но чуть позже, он уже из всех сил болел за нас. Спросил меня:

— Умеешь водить машину?

— А что?

— Сядь за руль. Я бы тоже пробежал с факелом.

Мы бежали. Мы чувствовали себя несущими Мир. Чем ближе становилась Польша, тем более походил факел на наши бьющиеся сердца. Мы оживили его своим дыханием, своим бегом.

И, наконец, встреча с польскими друзьями. Обменялись приветствиями, майками...

...Факел Мира проследует по всем континентам и 27 августа вернется в Нью-Йорк к стенам здания ООН. Здесь в день рождения Шри Чинмоя состоится 47-мильный пробег. Он вберет в себя тепло сердец всех людей Мира. Частичка сердца Москвы и России будет гореть в этом пламени.

Тимур ГИМАЕВ — представитель организационного совета по проведению в России и странах СНГ Бега Мира, участник пробега.

ММММ-93

ММММ-93 проводится 4 сентября (суббота) 1993 года. Старт в 13.00. Соревнование ММММ-93 включает следующие виды бега:

- основной забег на дистанцию 42 195 метров, участвуют спортсмены и любители бега в возрасте от 18 до 75 лет; лимитное время прохождения дистанции — 5 часов, на отрезке 21 097,5 метров — 2 часа 25 минут;
- 42 195 метров — инвалиды на спортивных колясках;
- забеги на 3 км, 5 миль — участвуют любители бега, возраст не ограничен, а также инвалиды; время не ограничено.

Заявки на участие в ММММ-93 подаются в письменном виде до 25 августа 1993 года по адресу: 101000, Москва, ул. Мархлевского, дом 18, «ММММ».

В заявке необходимо указать: фамилию, имя, дату рождения, место жительства, дистанцию, предполагаемый результат, в какой спортивной организации состоите на учете, нуждаетесь ли в размещении и когда приедете в Москву.

Мандатная комиссия будет работать с 1 по 3 сентября с 9.00 до 19.00, а 4 сентября с 8.00 до 11.00 на спорт-комплексе «Олимпийский», подъезд № 2 (Олимпийский проспект, станция метро «Проспект Мира»).

На мандатную комиссию необходимо представить:

- документ, подтверждающий возраст;
- справку медицинского учреждения с подписью и печатью врача о разрешении участвовать в соревнованиях на дистанцию 42 195 метров.

Оплата стартовых номеров проводится наличными (в рублях и СКВ в Москве при получении нагрудных номеров).

Стартовый взнос на 42 195 м — 200 руб., на 5 миль — 100 руб., на 3 км — не оплачивается.

Инвалиды, соревнующиеся на всех дистанциях, и дети до 16 лет, стартующие на 5 миль, номера получают бесплатно.

Иностранные граждане оплачивают за участие на марафонской дистанции и забеге на 5 миль в СКВ — 50 долларов США.

Для награждения марафонцев учреждены призы в рублях для первых 20 мужчин, 10 женщин и 3-х мужчин, 3-х женщин-инвалидов на спортивных колясках.

Расходы по размещению, питанию, проезду несут командирские организации или сами участники.

РЕГИСТРАЦИОННАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА

Дистанция _____	№ _____
Фамилия _____	
Имя _____	Пол _____
Страна _____	
Город, поселок, село _____	
Клуб _____	
Дата рождения _____	Возрастная группа _____
Почтовый индекс _____	
Область _____	
Улица _____	
Дом _____	Корпус _____ Квартира _____
Заявленный результат _____	
Заявка на участие в мероприятиях ММММ-93	Консультации _____
	Конференции _____
	Учредительное собрание _____
	Ужин-«Паста» _____
	Встреча — ИТОГИ ММММ-93 _____
Нужно отметить пожалуйста (+)	



АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО

«РУССКИЙ

СТИЛЬ»

ВСЕГДА С ВАМИ

Вы, наверное, обратили внимание на одинаковые эмблемы — ту, что на первой странице вестника, и эту — что сопровождает материал. Это эмблема акционерного страхового общества «Русский стиль» (президент — Владимир Иванович Бучнев).

Так вот, «Русский стиль» помимо многочисленных благотворительных миссий взял на себя и нелегкую миссию всемерно содействовать выживанию вестника «Здоровый образ жизни». Это надежный партнер, который, судя по широкому спектру его деятельности, всегда готов прийти на помощь.

Кстати, «Русский стиль» со дня его основания осуществляет комплексную поддержку спортивного движения России. Главное направление здесь — страхование всех участников различных соревнований, помощь в их организации и проведении в России и за рубежом.

Известен почти курьезный случай. Нынешней зимой общество бесплатно застраховало всех участников соревнований «Лыжня России» — 10 000 человек на сумму 50 000 руб. каждого. Нет, никто из лыжников в процессе гонки не пострадал. Однако жертвой собственного азарта стал московский фотокорреспондент Юрий Быковский. В погоне за эффектным кадром он оказался в гуще гонщиков. Естественно, фотокорреспондента и его аппаратуру слегка помяли. «Русский стиль» оказался на высоте и выплатил «жертве» 50 000 рублей. Вот уж поистине восторжествовала бессмертная сентенция великого комбинатора Остапа Бендера: «Полное спо-

койствие может гарантировать только страховая полис!»

Если вы хотите жить в этом безмятежном и уверенном состоянии, без колебаний свяжите свою жизнь с «Русским стилем».

Здесь страхуют поистине все:

— жизнь и здоровье при несчастных случаях;

— депозиты граждан от банкротств финансово-кредитных учреждений;

— имущество, грузы, арендную плату, собак, пени, брак и семью, ответственность...

То есть, вероятно, невозможно найти в России что-то, что не могло бы быть застраховано «Русским стилем» на случай какой-нибудь непредвиденной неприятности.

Есть даже в перечне такая услуга, как ритуальное страхование граждан. Если когда-то говорили: легче похоронить, чем прокормить, то теперь, поверьте, похоронить труднее. Хотя смерть, отнюдь, не лучшая тема для вестника «Здоровый образ жизни», но как бы мы ни упирались на белом свете с помощью бега, голодания, вегетарианства и так далее, там, увы, будем все. Если вы не богаты, если вы одиноки, «Русский стиль» обеспечит каждому достойные похороны. И это вовсе не печальная нота. Администрация «ЗОЖ» намерена обратиться в «Русский стиль» прежде всего по этому поводу.

Телефоны, по которым вы сможете связаться с «Русским стилем»: 237-41-30 и 952-69-48.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Советский Спорт

ИЮЛЬ 1993 г.

№ 11

ВЕСТНИК



В НОМЕРЕ:

● 2033 год: мрачное предсказание компьютера.

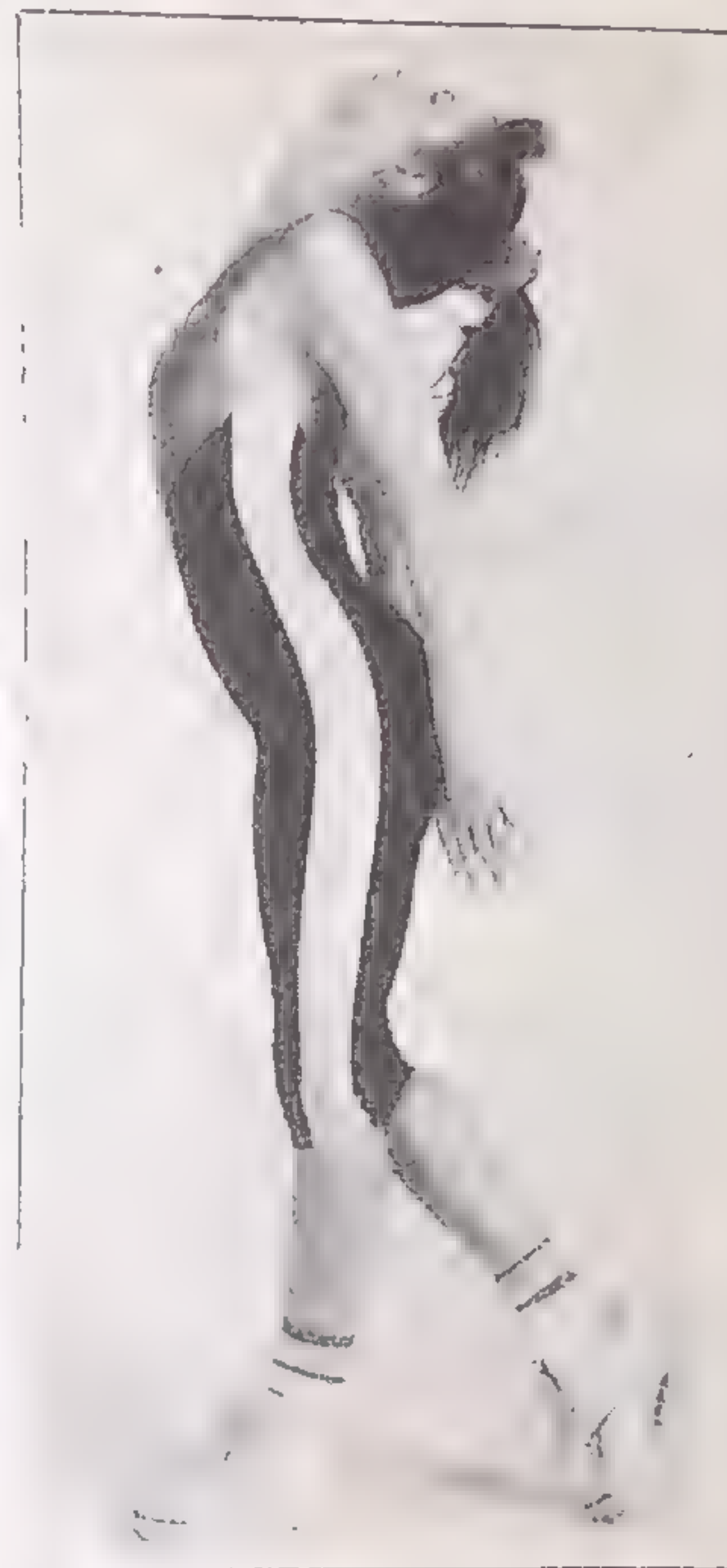
● Питер Дедман: советы на каждый день.

● Раз картошка, два картошка — хороший и нужный продукт.

● Рак можно предупредить и вылечить.

Акционерное страховое общество «Русский стиль» — главный спонсор вестника «ЗСХ».

Расслабьтесь, друзья. Отвлечитесь от будничных забот. Вас ждет очередной выпуск нашего вестника. Как расслабиться? Посмотрите на наш снимок. Примерно так же.



РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

НА СТАРТЕ 30 ТЫСЯЧ

Нет, нет, речь не идет о знаменитом Лондонском марафоне, который собирает на старте примерно такое количество жаждущих преодолеть 42 километра 195 метров. 30 тысяч с маленьким хвостиком — это число наших официальных подписчиков на II полугодие 1993 года. Мы гордимся этой цифрой, ибо после неурядиц с доставкой вестника тем, кто подписался на него альтернативно аж в 1992 году и аж по 72 рубля, нам казалось, что подписка рухнет. Стало быть, вестник интересен. Стало быть, он нужен людям. И это вместе взятое — то, что не может не радовать Администрацию. И мы торжественно заверяем:

первые выпуски вестника получают все, кто на него подписался аж в том, 1992-м. Кое-что от наших запасов первых десяти выпусков останется, и потому те, кто хочет приобрести их, поспешите выслать 72 рубля по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, д. 8, на имя Кочетковой Ирины Николаевны.

Напоминаем также о том, что все желающие могут подписаться на наш вестник в почтовых отделениях с августа или с сентября месяца. Наш индекс: 50153. Ищите нас на 6-й и 13-й страницах каталога.

Наконец, для тех, у кого нелегкое положение с деньгами, существует и

альтернативная подписка. На II полугодие она стоит 192 рубля. Вы получите все 12 номеров, начиная с 11-го. Деньги необходимо выслать по указанному адресу, но мы не гарантируем своевременную доставку.

Ну, а пока мы с вами стартовали в пробеге по трассе, название которой — «Здоровый образ жизни». И поверьте, у человечества нет другого пути. Минувшее столетие мы прожили как бы на пике эйфории, захлебываясь успехом технического прогресса. Мы не задумываясь расточали богатства планеты, эксплуатировали ее возможности, предавались излишествам. Пора остановиться... Отнюдь не случайно на планете ширится движение общества зеленых. Настал час спасать нашу землю и самих себя, ибо в противном случае человечество ждет катастрофа более страшная, нежели атомная война.

(Окончание на 15-й стр.).



Так выглядела Красная площадь 4 июля. Маленький праздник, но впереди большая и долгая работа.
Фото В. Каратаева.

МОСКВА — ПАРИЖ

18 дней эстафеты без отдыха и сна



В воскресное утро, 4 июля, Васильевский спуск на Красной площади выглядел необычно. Его заполнили какие-то люди в трусах и майках, резвились скотоморохи, на небольшой эстраде то танцевали, то пели. «Что бы это значило?» — думали москвичи, с любопытством окидывая взором необычную суету сует. А значило это то, что готовился старт эстафеты длиной 18 дней по маршруту Москва — Минск — Варшава — Берлин — Париж.

А накануне в редакцию вестника «ЗОЖ» пришел Эдуард Яковлев, по профессии отличный хирург, по призванию убежденный марафонец, по служебному положению председатель комиссии по здравоохранению Московского областного совета. Именно он стал душой и энергией нынешней эстафеты.

— Помнится, в прошлом году из Парижа в Москву бежали французы. Ваша эстафета — ответный визит?

— И да, и нет. Я думал об этом пробеге еще в те дни, когда бежал из Павлограда в Москву в честь Олимпийских игр. То был 1980 год. Но осуществить идею было не так-то просто. Мне повезло: в 1990 году я попал в Париж и познакомился с президентом Ассоциации «Бегуны без границ» Филиппом Бессоном.

— Да, я слышала — это легендарный человек. Расскажи немного о нем.

— О, это удивительная личность. Прежде всего он вовсе не похож на человека, который бежит на длинные и сверхдлинные дистанции. Такой невысокий, вполне округлый человек. Мы встретились с ним в сентябре 1990 года во время посещения больницы имени Жана Россана. Бессон

заведует там кафе. На счету Бессона к тому времени были пробеги Париж — Дакар, Сен-Жан — Монреаль — Квебек и наконец сверхсложный Трансмексиканский пробег. Для Бессона бег — это фантастическое приключение. Естественно, я мечтал познакомиться с этим человеком. В том, 90-м, мы, кстати, и договорились об организации эстафеты по маршруту Париж — Москва. Начали французы, а мы присоединились к ним уже в Бресте.

— Большая команда бежит на этот раз?

— Тридцать один человек. Все они испытанные марафонцы из разных городов России и СНГ, из разных клубов бега.

— Когда вы финишируете в Париже?

— 21 июля. У Триумфальной арки.

И я бы хотел отметить большой интерес к нашему пробегу. Например, в Варшаве к нашему прибытию приурочен национальный спортивный праздник, который готовит Министерство по делам молодежи и спорта. В Берлине сопровождаемые эскортом мотоциклистов мы проследуем к Бранденбургским воротам. Там тоже готовится торжественная встреча под девизом: «Берлин — 2000 год». Наконец, в Париже нас встретит Жан Шерак.

— Ну это, так сказать, праздники. А будни?

— Будни будут очень тяжелые. Мы побегим командами, сменяя друг друга. Отдых — в автобусе. Сон — в гостиницах. Есть и ночные этапы. Каждому на пути от Москвы до Парижа предстоит преодолеть примерно по 500 километров.

— Сакраментальный вопрос: в чем идея?

— Идея... В чем идея, скажем, годовом автопробеге Париж — Пекин? Это приключение и достижение одновременно. Без того и другого жить скучно. Что касается нашей цели, то мы ставим перед собой задачу, во-первых, с помощью бега осуществлять народную дипломатию, а во-вторых, всемерно пропагандировать бег, как лучший способ ведения здорового образа жизни. С помощью бега к духовному и физическому здоровью — таков наш девиз.

ЖИТЬ, ПУТЕШЕСТВУЯ

Один в седле велосипеда

Время от времени крохотные апартаменты вестника «ЗОЖ» посещают весьма странные с точки зрения среднестатистического российского гражданина люди. Вот и в конце июня порог переступил один из таких. Представился: член Географического общества Украины Валерий Заславский...

— Зачем пожаловали? — воспользовавшись паузой, спросила я.

— Да вот еду тут на велосипеде... из Киева в Архангельск...

Только после этой сентенции я обратила внимание на то, что посетитель худощав, загорел и на плечах у него вовсе не двубортный пиджак, подобающий члену Географического, а обычный «непромоканец» желтого цвета. То есть налицо были все приметы странника-велосипедиста. Чуть позже, спустившись во двор редакции, чтобы запечатлеть путешественника на фото пленку, я обнаружила и его изрядно по-

трепанного двухколесного друга, навьюченного подобно верблюду.

— И часто вы так? — с сочувствием в голосе спросила я.

— Да уж в 92-й раз, — потупясь ответил мой собеседник.

— Трудно?

— Ужас! — и тут же. — Но здорово! Ощущаешь себя человеком.

— Это сколько же вы проехали за время путешествий?

— 182 133 километра!

— Ну, а с чего это все собственно началось?

— Знаете однажды, где-то в 1976 году я посмотрел на себя в зеркало. Увидел эдакого пухленького и уже дряхлеющего молодого еще человека — сейчас мне 35. Решил заняться бегом. Для себя, разумеется. Следующий этап — из-за выпусков «ЗОЖ» выписал «Советский спорт». Узнал из публикаций о москвиче Георгии Гончарове. Решил повторить его велосипедные подвиги. Кстати, мы позже познакомились.

— И что же в итоге?

— В итоге?.. Скажем так: в 1976 году я весил 84 кг, сейчас 62. Считаю, что только благодаря велосипеду не стал курить и употреблять спиртное. Перешел сначала на раздельное питание по Шелтону, затем под влиянием Брэгга начал голодать 24 часа в неделю. Как-то само собой получилось, что вскоре отказался от сахара и колбасы. Затем наступил черед мяса и рыбы. И настал день, когда я стал вегетарианцем.

— Вы ощущаете какие-то выгоды вегетарианства?

— Стал значительно меньше тратить денег на продукты. Но это в конце концов не главное. Не улыбайтесь, но именно приобщение к вегетарианству заставило меня пересмотреть отношение к людям, к природе и обратиться к Богу. А под влиянием встреч с Георгием Красовским — вы о нем много писали — я вообще стал «зеленым».

Мы еще о многом говорили с Заславским. Сейчас он в пути. Где-то на дорогах российского Севера. Почти без денег, со скудным запасом продуктов. Если встретите — помогите чем можете.

Беседы с гостями вестника вела
И. КОЧЕТКОВА.



ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

Не вините в своих болезнях никого, кроме себя

Нашим читателям, с которыми мы вместе стартовали с первого вестника «ЗОЖ», хорошо знакомо имя Ивана Павловича Неумывакина. Долгое время все попытки разыскать его заканчивались неудачей. Но недавно он появился в Москве — вернулся из зарубежной командировки. Нам удалось встретиться с ним. Состоялся интересный разговор о проблемах здоровья и многом другом, что формирует понятие здоровый образ жизни. Иван Павлович дал слово сотрудничать с вестником «ЗОЖ». Ну, а сегодня продолжение публикации о пищеварении.

Белки. К белковым продуктам относятся: мясо, рыба, яйца, бульоны, бобовые, орехи, семечки, грибы. Г. Шелтон включил в группу белков и баклажаны. Это не совсем так, там белков практически нет. В баклажанах много органических кислот, клетчатки, микроэлементов, витаминов, они значительно улучшают микрофлору кишечника, способствуют выведению холестерина и т. п. Поэтому баклажаны, как представителей семейства тыквенных, относить надо к овощам.

Растительные белки мы рассматривать не будем, это высокоэнергетические продукты, обратимся к животным белкам.

Мясо. Чем больше времени ушло на обработку мяса (жарение, варка и т. п.), тем труднее идет процесс отщепления молекулы азота. Необходимо учитывать и то, что поедаемое мясо животных — это мясо трупов. Ведь при убое животное охватывает страх, ужас, оказывающий вредоносное влияние на энергетическом уровне. Вот почему при варке мяса надо обязательно после закипания бульона слить воду, в ней как раз находится много трупных выделений (мочевина, мочевая кислота, креатинин, креатин).

В настоящее время известно, что человеку для переработки бульонов требуется на 2—3 порядка больше энергии, чем на любой другой продукт. Вот почему у людей, любящих наваристые щи, супы и поедающих много мяса, часты запоры, они агрессивны, их дети плохо учатся, неуживчивы. Вся энергия этих людей практически расходуется на переработку указанных продуктов, а остающейся энергии просто не хватает для нервно-психических процессов.

Мясо можно употреблять не больше 2—3 раз в неделю, и то только варенное, тушеное и нежирное. Жареное мясо, так же как и другие продукты при термической обработке, на своей поверхности образует корочки, по своим свойствам напоминающие полиэтилен, который в организме с трудом переваривается. Помимо это-

го при жарении мяса масло быстро окисляется, пропитывает продукт, тем самым вызывая излишнее раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта. Нарушение обменных процессов, тромбозы, трофические язвы, облитерирующий эндартериит, атеросклероз, инфаркт, инсульт и другие болезни — это в первую очередь жареная белковая пища. Если вы хотите быть здоровым, сведите к минимуму и потребление мяса, особенно с увеличением возраста.

Яйца. Это хороший энергетический продукт, в котором содержится все, что необходимо для растущего организма, только существует одна особенность, связанная с их приемом. В сыром виде яйца есть нежелательно, так как яичный белок авидин блокирует действие одного из важнейших витаминов — биотина, и все биохимические реакции этого цикла прекращаются, нарушая обменные процессы.

Варенные яйца не только плохо усваиваются. Для их переработки требуется больше энергии, чем содержится в них. Потому они относятся к продуктам с отрицательной калорийностью. И еще — при длительной термической обработке в яйцах разрушаются ценные аминокислоты — цистин, метионин, цистеин, а при длительном хранении образуются вредные для организма газообразные продукты — сероводород, аммиак, фосфористый водород, меркаптаны. Лучше всего есть яйца всмятку: положить их в холодную воду и после закипания через 20—25 секунд вынуть. Замечено, что взбитые отдельно желток и белок, а потом соединенные вместе и приготовленные в виде глазуньи — это легкоусвояемый продукт.

Повторяю еще раз, что варенные яйца, кроме выброшенных денег и вреда для организма, ничего не дают, только создают ощущение сытости, но чего оно стоит, вы уже знаете. Кстати, хотите уберечься от сальмонел-

...и вода в обычной воде тонут
...и свежие овощи чуть всплывают
...и свежести. Если же они пла-
вают или не дай Бог, стоят торчком
выбросьте их. В них источник для
развития сальмонелл.

Углеводы. Углеводы — это органические соединения, полученные из тех же растительных продуктов, в которых солнечная энергия превратилась в химическую, а затем путем цепи реакций в организме снова превращается в углекислый газ, воду, глюкозу и свободную энергию. При употреблении свежей растительной пищи, соков за счет процесса автолиза она сама себя переваривает, а освободившаяся энергия идет на нормально протекающие психофизиологические реакции. Остановимся на главных продуктах углеводной пищи.

Хлеб. Без хлеба трудно представить себе нашу жизнь. В народе не зря говорят, что хлеб всему голова. Вместе с тем хлеб может принести вред и способствовать развитию многих заболеваний в зависимости от того, что мы едим. Дело в том, что чем больше в муке отсутствуют примеси, включающие наружную оболочку вместе с зародышем, то есть чем белее мука, тем опаснее она для организма. В зерне, лишенном наружных оболочек, содержится в основном крахмал, состоящий из растворимой в воде амилазы (15—20 процентов) и амилопектина (80 процентов), который в горячей воде не растворяется, а только набухает. Каждая хозяйка знает, что такое клейстер, который выполняет, к сожалению, те же функции и в желудочно-кишечном тракте: забиваются микроворсинки кишечника, перестает работать щеточная кайма; нарушается полостное и мембранное пищеварение, процессы всасывания. В нашей пище, как правило, используется до 80 процентов продуктов, содержащих крахмал: белый хлеб, кондитерские изделия и тому подобное. Наблюдательный врач знает: если у больного частые простудные заболевания, высыпания на лице, коже, гнойнички, запоры, поносы — виновата пища, богатая крахмалом. Измените режим питания, уберите из меню приготовленные из муки высшего сорта продукты максимум до 20 процентов — все нормализуется само собой. Недаром статистика говорит, что люди, предпочитающие изделия из белой муки, в 4—5 раз чаще страдают нарушениями обменных процессов и аллергическими заболеваниями и в 3—4 раза чаще опухолями кишечника, и практически все — запорами.

Чем грубее хлеб, тем лучше, ибо в нем содержатся отруби, клетчатка и весь комплекс микроэлементов, ферментов, необходимых для нормальной работы кишечника. Немаловажной особенностью, сказывающейся на дисфункции желудочно-кишечного тракта, является то, что наша промышленность для выпечки хлеба использует дрожжи.

Приготовление теста — это бро-дильный процесс, при котором происходит разложение углеводов на более простые соединения, протекающие, конечно, с потерей энергии. Помимо этого, попадая в организм, дрожжи вместе с хлебом способствуют развитию дисбактериоза, так как процесс спиртового и молочно-кислого брожения в кишечнике продолжается. Прием белого хлеба как отдельно, так и в особенности в сочетании с белковой пищей еще больше способствует образованию каловых камней, зашлакованности организма. Надо есть пресный хлеб, рецептов выпечки которого очень много, например, на простокваше.

Многие вообще отказываются от хлеба, чтобы похудеть. Этого не следует делать, так как хлеб, выпеченный из муки грубого помола или бездрожжевой, — необходимый для организма продукт. Если у вас появился белый мягкий хлеб, не торопитесь его есть, поддержите 1—2 дня, дрожжи в нем станут неактивными, безвредными. Вот почему за рубежом так популярны тостеры для поджаривания хлеба.

Исследованиями А. Качугина и А. Бодырева было доказано, что дрожжевой хлеб активизирует рост опухолей, и их желание внедрить эту идею в практику в течение десятилетий было тщетно. Вместе с тем в США, Швеции и других странах бездрожжевой хлеб стал обычным явлением, конечно, без ссылки на авторство россиян, рекомендовавших его в качестве одного из средств профилактики и лечения онкологических заболеваний.

Картофель. Картофелю всегда отдавалось предпочтение перед другими продуктами, и недаром его называют вторым хлебом. Картофель хорош в любом виде и как отдельное блюдо, и как дополнение к другим. Но мало кто знает, что картофелем можно лечить многие заболевания, связанные с нарушением обменных процессов. В состав картофеля входит до 20 процентов крахмала, белки, клетчатка, большая группа витаминов, каротин и другие вещества. В проросшем, позеленевшем картофеле содержится соланин — ядовитое вещество, и этот картофель, конечно, использовать нельзя. За счет картофеля мы удовлетворяем половину суточной потребности в витамине С. Удивительно, но как порою варварски мы относимся к продуктам, которые нам подарила природа.

Так, очищая огурец, яблоко, картофель от кожуры, мы тем самым выбрасываем самое ценное, что там есть. В кожуре находится много биологически активных веществ, микроэлементов, клетчатки, витаминов, фолиевая, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты, соли калия, фосфора. Картофель надо есть вместе с кожурой, отваривая или запекая его в духовке.

Свежий сок картофеля хорошо очищает организм от токсинов, особенно

в сочетании с морковным, све-рым в соотношении 3:3:1. Есть све-жий сок картофеля, улуч-шает обменные процессы, способст-вует ликвидации опухолевидных об-разований, более быстрому выздоров-лению при диабете, язвах желудка, 12-перстной кишки, колитах, заболе-ваниях печени, почек. Для этих же целей используют цветы картофеля. При варке без кожуры картофель те-ряет практически все ценное, что в нем есть. Картофель нужно класть только в кипящую воду и лучше, ко-нечно, с кожурой, хорошо предвари-тельно промыв.

Сахар. Сахар на 99 процентов сос-тоит из легкоусвояемой сахарозы, ко-торая, гидролизуясь в кишечнике, бы-стро попадает в кровь. И хотя сахар является основным продуктом, бла-годаря которому идут и химические, и психические реакции, его избыток, как правило, наносит вред организ-му. Как вы помните, одним из конеч-ных продуктов переработки любой пищи является сахар, но это сахар, полученный в результате работы сло-женной цепи химических превращений. Если же мы употребляем сахар или сладкие продукты сразу, то многие звенья этой цепи выключаем, что не проходит безнаказанно.

Избыток сахара превращается в жир, стимулирует образование в организ-ме холестерина, снижает пищева-рительные и защитные функции, меняет микрофлору кишечника, создает на-пряжение в работе поджелудочной железы с последующим развитием диабета.

Диабет — это болезнь, вызываемая не самим сахаром, а злоупотреблени-ем им. Официальная медицина свя-зывает диабет с наследственностью, что, по современным данным, не со-всем верно: наследуется не сам диа-бет, а слабость поджелудочной желе-зы. Соблюдая здоровый образ жизни, можно не только предотвратить, но и вылечить это довольно тяжелое за-болевание.

Особенно опасно злоупотребление сладким детьми. Шоколад, конфеты, пирожное — это диабет, диатез, ал-лергические проявления, нарушения обменных процессов, избыток жира. Исключать сахар из пищи вряд ли це-лесообразно, его суточная доза не должна превышать 30—40 г. Не зря многие исследователи называют избы-ток сахара, так же как и избыток со-ли, «белой смертью». Во всем должна быть мера.

Молоко. В настоящее время много и противоречиво говорят о молоке. Одни — это официальная медицина, специалисты по питанию — считают, что молоко полезный продукт для любого возраста; другие, в основном представители народной медицины придерживаются другого мнения: мо-локо является пищей детей. С разви-тием заболеваний у детей или по ме-ре увеличения возраста употреблять молоко нельзя.

Дело в том, что молоко — действи-тельно, пища детей, в которой есть

...необходимо для их роста. Но ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молока не ест, так распорядилась природа. Говорят, а как же кошки? Кошек мы приучили пить молоко, а те кошки, которым не давали молока, жили в 1,5—2 раза дольше. Да и женское молоко значительно отличается от молока животного, той же коровы, козы. Если в женском молоке, например, казеина содержится 0,3—0,5 процента, то в коровьем до 5 процентов, и он идет на рога, копыта, шерсть. В нем мало железа, которое телята пополняют с травой.

Известно, что у тех, кому начиная с грудного возраста добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с возрастом у нас исчезает фермент лактоза, перерабатывающий молочный сахар до конечных продуктов.

По некоторым данным, в нашей стране «лактозной непереносимостью» страдают от 12 до 30 процентов людей. У больных, а мы считаем, что практически у 90 и больше процентов людей нарушена функция желудочно-кишечного тракта, эта функция страдает. Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос — заложен), а это, как правило, бывает в 1—2 года, он исчезает.

Кроме того, молоко, попадая в желудок, под влиянием кислого содержимого, свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется, вот почему молоко надо пить отдельно от другой пищи. Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, сыр, творог) употреблять можно, так как кисломолочные бактерии уже сделали то, что организм делать не может.

В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от приема молока или использование в пищу низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний, желудочно-кишечного тракта и других. Если вы больны, откажитесь от молочных продуктов (молока, сливок, сметаны, которые так настойчиво рекомендуют врачи), после чего, выздоровев, вы забудете о них. А если вспомните, выпейте стакан другой, особой беды не будет.

Некоторые люди любят каши на молоке или добавляют его в чай, кофе. Этого делать также не следует из-за того, что под влиянием температуры молоко, в частности, казеин, сворачивается, а это лучший органический клей. Если вы прольете молоко на платье и сразу не смоете его, то на следующий день такую «склеенную» ткань с трудом разъедините. То же самое происходит и в организме.



Мы продолжаем публикацию бесценных советов Клары Дорониной. Надеемся, опыт ее бабушки, который Клара Доронина донесла до нас, пригодится и нашим читателям.

«Достижения» всеокружающей химизации давно уже успели ввестись нам в печенки — и не только в переносном смысле слова. Именно еще и по такому случаю синтетические лекарства, несмотря на заклинания ортодоксов, все чаще приносят с собой букет побочных недугов. Ныне сплошь да рядом вспыхивают лекарственные аллергии... Чтобы помочь организму преодолеть и эту неприятность, народная фитотерапия имеет в своем арсенале достаточно действенные средства. Вот даже и это:

Взять по чайной ложке корня лапчатки прямостоящей (калгана), порошка из сухих листьев лавровишни, цветов календулы, травы череды трехраздельной; заварить 500 мл кипятка. Настаивать ночь. Процедить. Добавить две чайные ложки яблочного уксуса и столько же темного меда. Пить три раза в день перед едой за полчаса. После еды принимать на кончике ножа порошок из яичной скорлупы — до полного выздоровления.

На кусочек сахара накапать укропное, или же лавровое, или же фенхельное масло — 5 капель. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды. А после еды выпить следующий раствор: в стакане холодной кипяченой воды растворить чайную ложку хлористого кальция (и пить тоже 3 раза в день).

В молоке (пол-литра) проварить 100 г углей от кострища — 15 минут. Затем настоять ночь. Пить по полстакана после еды в полчасовом интервале.

Полную горсть мха исландского (ягеля) залить холодной водой на два часа. Затем промыть под краном и просушить на полотенце, после чего залить пол-литра кипятка. Кипятить 20—25 минут. Остудить до температуры тела (можно чуть повыше) и пить 3 раза в день за полчаса до еды.

При лимфостазе — листья каштана конского прокрутить на мясорубке, полученную массу нанести на льняную тряпочку и прикладывать к предполагаемой закупорке лимфатического узла. Такой компресс надлежит держать всю ночь.

Полкилограмма плодов каштановых залить литром водки и настоять 12 дней. Употреблять не внутрь, а на компрессы.

При выраженной аденоме простаты народно-врачебная эмпирика разработала весьма действенную методику употребления такого растения, как болиголов пятнистый. Из-за смертельной ядовитости этого

растения не представляется возможность опубликовать рекомендации по применению. Однако опытный фитотерапевт поможет выбрать и определить рациональную дозу — при строго индивидуальном подходе.

Значительно «спокойнее» с таким рецептом: грушанка круглолистная, зеленчук желтый, зимолюбка, золотарник, листья осины, петрушка, корень пырея, цветущие верхушки пустырника, цветы терновника и боярышника, почки тополя черного и корни спаржи взять в равных долях, хорошенько перемешать. Две столовые ложки запарить в пол-литра кипятка и настоять ночь. Пить 3 раза в день по три четверти стакана за полчаса до еды. Курация довольно длительная, но дает отменный результат. К тому же средство — совершенно безвредно для любого организма. При таком лечении необходимо на промежность накладывать влажные компрессы комнатной температуры из свежоткинутого творога домашнего приготовления.

Настоящим бедствием в наш суматошный и тревожный век стали сердечно-сосудистые заболевания. Больше всего «прихватывает» мужчин, — и что характерно, возрастной, так сказать, ценз с каждым годом понижается. Служебно-профессиональные затруднения, невозможность прилично содержать семью, запоздалое признание и прочие стрессовые ситуации приводят к напряженности в отношениях даже между близкими людьми, создают нервную обстановку в доме, вызывают взаимные обиды.

Вот в такой-то обстановочке определяющая роль остается за женой: слишком многое зависит от ее отношения и поведения. Ласковое прикосновение, легкий массаж позвоночника, грудины, разминание мизинца левой руки, тихий голос, несколько комплиментов своему избраннику; легкий ужин, за которым вместо чая — настой, приготовленный из смеси (в равных частях) цветов боярышника, первоцвета, пустырника, корней одуванчика... Чайную ложку растительной смеси заварить стаканом кипятка и настоять часик-другой. Пить настой теплым. На сон грядущий желательно принять ванну из хвойного экстракта, но продолжительностью не свыше 10 минут. Можно хвойный экстракт (он не всем подходит) заменять шалфеем или чебрецом.

При частых жалобах на боли в об-

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Бабушкины рецепты

...рядом с лекарственными препаратами, предписанными кардиологом, можно готовить настой цветков шиповника или боярышника — чайную ложечку на стакан кипятка заварить, как обычно заваривается чай. И вообще в полноценной семье должен быть употребителен компот из «ягод» — гипангий шиповника: чуть появилась жажда, — а вот и под рукой, на столе! Весьма хорош и водный настой корней и корневищ валерианы. Приготовленный настой следует пить так: утром перед едой, а вечером после еды, — уже ложась в постель.

Перед сном, как бы играя, легонько размять ступни любимого человека, произвести несколько мягких поглаживаний, начиная от большого пальца на ноге и вверх до колена. Регулярные подобные легкие массажи непременно снимут дневное напряжение усталого организма, предохранят от склеротирования артерий, успокоят нервы, снимут судороги икроножных мышц.

Завтрак должен состоять из каши (варианты любые — по вкусу и магазинным полкам). Перед тем как снять с огня, положить в кашу две жардельки (плоды дикого абрикоса), две черносливинки, с десяток изюмин. А перед этим хорошо бы приготовить салат: мелко нарезанная капуста, долька чеснока, яблоко, зелень петрушки и любистка (зори лекарственной), сердцевинки двух грецких орехов или пять сердечек ореха — фундука или миндаля столько же, — ну и заправить растительным маслом.

Настой цветков арники горной поможет укрепить сердечные мышцы, снимет спазмы и болевые ощущения, улучшит работу печени, уберет нервное напряжение. Чайную ложку запарить стаканом кипятка, настоять ночь. Пить три раза в день за 10—15 минут перед едой.

...С середины июня до конца июля цветет в Карпатах арника горная. Небольшими группами собираются эти цветы на горных полянах — полонинах, как называют украинцы горные пастбища. Трудная жизнь у горного народа. Скучные каменные поля требуют много работы. До врача далеко. И почти в каждом доме — настойка арники. Болят суставы — арника на подмоге. Подбитой птицей рвется из груди сердце — арника. Заболел живот — арника. Князя Данилу Галицкого знахарь вылечил от ядухи, т. е. от бронхиальной астмы. При многих кожных заболеваниях у детей, связанных с экссудативно-катаральным диатезом, прием настоя арники внутрь длительное время дает хорошие результаты. Тут же на подмогу и мазь из корней этого удивительного по целебным свойствам растения.

Настой готовится следующим образом: 10 г цветков арники заливают 200 мл кипятка, настаивают ночь. Давать пить по чайной ложке детям и по столовой — взрослым 5—6 раз в день. На протяжении трех месяцев при экссудативно-катаральных диатезах, заболевании печени и перетянтом желчном пузыре, или шумах в серд-

це, при ревматизме, при судорожных явлениях, при ленивом кишечнике, при сотрясении мозга. Очень широкий спектр действия этого волшебного растения.

Способ приготовления мази: 100 г сухих корней арники размельчить в порошок, смешать со свежим нутряным свиным жиром 500 г и томить в глиняном горшочке 3 часа на медленном огне. Оставить до охлаждения, постоянно помешивая, чтобы порошок арники равномерно разместился в жировой основе. При инфицированных трещинах в уголках рта: промыть водным настоем арники и смазать мазью 5—6 раз в день. Пораженные кожной сыпью участки тела смазывают мазью арники 2—3 раза в день. Утихает зуд, восстанавливаются капилляры...

Применительна арника и при варикозном расширении вен, но уже в смеси с корой лещины (орешника лесного), которая произрастает почти повсеместно. По столовой ложке смеси запарить 600 мл кипятка. Настоять ночь. Пить по три четверти стакана 3 раза в день до еды. На ночь следует пользоваться компрессами из молочной сыворотки: не очень уже нужную в хозяйстве льняную тряпку смочить сывороткой, обернуть болящие места и прикрыть компрессной бумагой (целлофан не применять во избежание опрелости). Так держать всю ночь. Утром обмыть больные места холодной водой.

За неимением сыворотки применимы компрессы из перемолотых листьев каштана конского. Более ощутимый результат достигается, ежели накладывать цветы каштана (тоже перемолотые). Лечение, конечно, довольно длительное, но надо набраться терпения: как известно, болезнь входит лудами, а выходит золотниками... Тут еще, к сожалению, приходится заметить, что заболевание это — наследственное; а проистекает оно из-за недораспределения калия на мышцы, которые как бы держат вены.

Недостаточная, а то и вовсе никудышная резистентность капиллярного кровобеспечения, вязкость крови, подавленное образование антитромбина являются основными (из целого ряда) причинами и условиями возникновения варикозного симптомокомплекса: геморрой, тромбофлебит, язвы голени.

При этих аномалиях существенную помощь приносят вот такие средства. Спирто-водный настой из цветков каштана конского — 50 г цветков в 0,5 л пшеничной водки настаивается до двух недель. Употребляется внутрь до 40 капель 3 раза в день. И таким-то образом 3—4 недели. Пригодны для такого же настоя и сами плоды каштана (пропорции и способ те же). Еще лучше, если к этим каштанам, размятым с кожурой, добавить те же 50 г плодов рябины. Пить не более 20 капель — желательно не натошак: душа мера должна знаться!

А попутно благотворно подействует мазь, которую следует готовить так: по 10 г порошка цветков ромашки, листьев и цветков шалфея, 50 г растертых плодов каштана и 5 г картофельного крахмала залить 200 г го-

рячего куриного жира и протомить 2,5 часа на водяной бане. Настаивать ночь. Затем разогреть вновь до кипения. Процедить, отжать, остудить. Затем смазывать пораженные места — несколько раз в день, если позволяют ваши условия.

Несколько рецептов при варикозном расширении вен и при тромбофлебите довольно несложно подобрать, — но, конечно же, исключительно после консультации пользующего хирурга. Без надлежащего контроля не поможет и, к примеру, вот такое средство: измельчить в порошок листья подорожника, цветы руты лекарственной и тысячелистника, кору белой вербы (лучше ее камбий), плоды каштана (можно и цветы), корень алтея или мальвы (можно цветы и даже листья) и ромашку, взятые в равных пропорциях. После добросовестного перемешивания взять две столовые ложки смеси, залить 600 мл кипятка, довести до закипания и тут же снять с огня, настаивать ночь. Пить по три четверти стакана утром и вечером, т. е. дважды в день. Остаток вместе с мас-сой применять для компрессов.

При язвах голени следует смазывать их 2—3 раза в день настоем растения водяной перец, после последнего смазывания соком подорожника следует на ночь засыпать порошком подмаренника весеннего (цветки) и обернуть льняным лоскутом. Весьма эффективно действуют (болеутоляюще и ранозаживляюще) масла шиповниковое, зверобойное, а также облепиховое. Пить настой из кровохлебки, приготовленный в расчете две столовые ложки измельченного корня на 500 мл холодной кипяченой воды, настаивать 8—10 часов и принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды. Пожалуй, еще лучше действует таволга (все растение целиком — от корня до роскошного и ароматного соцветия).

Отличными ранозаживляющими свойствами обладает и привычная капуста. Пропустить через мясорубку белые листья — те, что поближе к кочану, столовую ложку массы смешать с белком одного сырого яйца. Присыпав порошком из цветков подмаренника весеннего, или же из айр-ного корня, или же из корня одуванчика, наложить полученную массу. Перевязка — дважды в день. Пить следует ранее указанный настой.

Импетиго заразно. При этом заболевании применяется кора ветлы (ивы белой). Сушится на чердаке или где-либо, без попадания прямых солнечных лучей. Разумеется, эффективнее камбий, но сколько же при его сборе гибнет беззащитных деревьев! Напар полной, с «горкой» столовой ложки снадобья в 500 мл воды настаивать несколько часов. Пить трижды в день до еды.

Сок чистотела, календулы и любистка в равных дозах пьют по чайной ложке трижды в день, а также внешне на пораженные места. Весьма эффективны компрессы из свежего корня любистка. Отлично действует и сок татарника. Замечательно — напар всего растения лабазника (таволги).

Лидия ПАНОВА: я лечу клетку

Рак... Этот диагноз убивает так же, как и сама болезнь. Поставленный однажды, он лишает человека всяких сил к сопротивлению. Обреченность — вот состояние, которое паутиной обволакивает жертву, получившую диагноз — рак.

«Врачи обнаружили у меня уплотнение в груди, — пишет совсем молодая женщина. — Одни говорят — мастопатия, другие — рак... Но я не хочу умирать!».

Так сразу уж и умирать. Но ведь утверждают японские специалисты, поклонники системы профессора Кацузо Ниси: «Рак можно предотвратить и вылечить». И не только утверждают, но и приводят примеры излечения.

Вот, скажем, история больного раком легких 70-летнего Кацуци Ханда. (Из книги С. Ватанабэ «Рак можно предупредить и вылечить»).

«На протяжении всей жизни он ничем не болел. Но в декабре 1958 года появились тревожные симптомы: постоянный кашель с выделениями, иногда содержащими кровь, временами ощущались боли в области правого легкого и случались кратковременные повышения температуры. Был поставлен диагноз: рак правого легкого. Больному была предложена операция. Но по совету одного из сторонников системы Ниси больной отказался от операции и в феврале 1960 года был помещен в госпиталь «Ватанабэ». Постоянный кашель и кровавые выделения продолжались, боли в груди оставались. Рентген показал затемнение в легких.

Лечение обнажением (8 раз в день), ежедневные контрастные ванны, двухразовый прием пищи (без завтрака) с легкими кислыми продуктами, помимо вареного риса, чай из хурмы, свежие овощные соки, ровная кровать, жесткая подушка, упражнения для капилляров и «Золотая рыбка» — таковы главные элементы лечения. Через десять дней больной стал кашлять меньше, а выделения реже содержали кровь. Влажная одежда облегчала боли в груди. Улучшился аппетит, изменилось в лучшую сторону выражение лица.

Известие о том, что у больного рак легкого, и он лечится в госпитале «Ватанабэ», привлекло туда много его знакомых и друзей. Они узнали, что он принимает ежедневно воздушные ванны восемь раз в день, несмотря на довольно прохладную погоду в феврале. При открытых окнах он раздевался и одевался. Они также узнали, что его водные процедуры состояли из сидения попеременно в холодной и горячей ванне, по одной минуте каж-

дый раз. «Разве может легочный больной позволить себе такое грубое лечение? Он должен замерзнуть без одежды! И какое лекарство он принимает? Всего по большой бутылке чая из хурмы?» — задавались они вопросами.

Родственники решили, что такое непонятное лечение не может, конечно, вылечить больного. Они единогласно сочли необходимым перевести его обратно в университетский госпиталь для «нормального научного лечения». Больного уговорили, и он уехал из нашего госпиталя. Но в университетском госпитале ему не могли дать позитивного лечения, ибо у больного был рак легкого и он не мог быть оперирован. Через две недели его вернули в госпиталь «Ватанабэ». Выяснив, что больной за две недели отсутствия не получал лечения саркомицином, радиоактивным кобальтом или рентгенотерапией, я решил, что он может быть легко излечен по системе Ниси. Он получил то же лечение, что и в первый раз: лечение обнажением (8—10 раз в день), два литра и больше чая с хурмой, шесть правил здоровья (особенно 3-е), контрастные ванны, сок из пяти видов овощей. В апреле 1960 года, через два месяца после госпитализации, был сделан рентгеновский снимок грудной клетки, который показал значительное улучшение. Раковая опухоль в виде затемнения, обнаруженная ранее в центре правого легкого, исчезла. Это было совершенно удивительным с точки зрения современной медицины. Больной перестал кашлять, в выделениях не было крови.

В мае 1960 года был сделан повторный снимок, показавший, что легкие больного совершенно чисты, а затемнение полностью исчезло.

По его признанию, он вначале сомневался в эффективности системы Ниси. Но поскольку другого выхода не было, он решился на наше лечение.

В последние годы как в Японии, так в Европе и Америке увеличивается число заболеваний раком легких. Некоторые утверждают, что это связано с ростом потребления табака. Но, по теории Ниси, причиной рака является скопление в организме окиси углерода. Конечно, увеличение его в результате курения может явиться одной из важных причин рака легких. Поэтому неудивительно, что среди курильщиков больше больных раком легких, чем среди некурящих. Понятно, поэтому также, почему те, кто предпочитает сигару сигарете, меньше подвержен раку легких. Другая важная причина рака легких — нехватка витамина С в организме.

Наш больной всегда любил сладости и не имел привычки пить чай из хурмы. Его организм был подвержен раку, ибо испытывал нехватку витамина С. Кроме того, он курил. Все эти привычки способствовали возникновению рака.

Сейчас ему 70 лет. Он выглядит молодым и таким же энергичным, как в 50 лет.

Зная причину рака, очень легко его предотвратить, о чем свидетельствует приведенный пример».

Но что, собственно, обращаемся мы к зарубежному опыту. Помните, в 10-м выпуске «Вестника ЗОЖ» мы рассказали историю избавления от онкологического заболевания Владимира Гиля? В том материале было названо имя врача, которая как бы смоделировала стратегический план лечения Гиля. Я нашел Лидию Александровну, позвонил ей. И вот мы сидим в редакционной комнате, разговариваем...

— Итак, Гиль утверждал, что вы стопроцентно излечиваете любые формы рака.

— Ну это слишком рискованное заявление. Стопроцентно не излечивается, например, даже грипп. У меня есть успехи, — скажем лучше так. Это, во-первых. А во-вторых, мой метод лечения совершенно отличается

от того, что практикуется официально нашей медициной.

— Но вы профессиональный врач?

— Конечно. Я закончила Новосибирский мединститут. Но и закончив его, продолжала работать над собой. Особенно много мне дал Константин Павлович Бутейко... Да, да, не смотрите на меня скептически. Я его ученица и очень горжусь этим. В моем представлении Бутейко — крупный ученый. Он создал систему, которая объясняет происхождение многих заболеваний.

— Речь идет об углекислом газе?

— Если примитивно, то да.

— Хорошо, но при чем здесь рак?

— Вы знаете, я думала над проблемой рака двадцать лет. Бутейко — простите, я снова возвращаюсь к нему — помог мне постичь проблему болезни на клеточном уровне. Я, собственно, лечу не рак, а клеточку. Даю ей кислород, энергию. Нас в институте учили на крысах, кошках, собаках, лягушках. Бутейко же создал науку о человеке. Увы, судьба обошлась с ним не лучшим образом. Ему не давали работать, практически уничтожили. Тем более надо бы воздать ему должное.

— Но давайте все же о раке. Сейчас очень многие ученые настаивают на том, что причина возникновения рака заключается в недостатке кислорода в клетках. Тот же Ниси рекомендует в системе лечения многократные ежедневные обнажения. Бутейко же постоянно говорит о недостатке углекислоты.

— Но это же очень просто объяснить. Кислород переносится при помощи гемоглобина крови. Он может освободиться от своего спутника только при условии достаточного количества углекислоты в клетках. Если углекислоты не хватает — кислород останется «связанным» и не будет «работать».

— О какой работе идет речь?

— Каждая клеточка покрыта белковой пленочкой — фиброниктином. Чтобы этот белок в достаточном количестве продуцировался, нужен кислород. Если его нет или

ОДИН ИЗ СЕМЬИ ОТРЕШЕННЫХ

Сегодня Фаек Бириа проводит теоретическое занятие. Он рассказывает о йоге, как средстве профилактики и лечения многих заболеваний. Предваряет урок рассказ о самом Фаеке Бириа.

Первый раз я встретила Бириа в институте йоги Б. К. С. Айенгара Индии. Сначала я решила, что член семьи Айенгара — из-за характерного тилака на лбу. Первое впечатление оказалось верным — этот тилак действительно символизирует принадлежность Бириа к духовной традиции семьи Айенгара — величайшего из учителей хатха-йоги современности.

В мире миллионы людей занимаются по системе Айенгара, работают тысячи учителей этого направления. Но только трое из них отмечены знаком подлинной принадлежности к традиции. Только эти трое стали носителямиходящей своими корнями в глубокую древность йоги Айенгара в ее ортодоксальном и чистом виде. Среди троих — Фаек Бириа. Так кто же он, Фаек Бириа?

«Я принадлежу к группе, — говорит Бириа, — которая на санскрите называется «вайранья» — отрешение. В этом мире у меня нет привязанностей. Небо — мой отец, земля — моя мать. У меня нет ни прошлого, ни настоящего, ни будущего».

Начиная с пятилетнего возраста на протяжении 10 лет Фаек Бириа жил и обучался у духовного учителя. С ним изучил эзотерическую и обычную медицину, освоил принципы целительства, узнал секреты всевозможных трав, стал, выражаясь языком Запада, экспертом в области питания и диеты.

В школу он пошел только в возрасте 15 лет, но эта специфическая подготовка дала ему так много, что он не испытывал никаких трудностей ни в школе, ни впоследствии в других учебных заведениях. Он учился успешно и очень быстро.

Получил степень доктора химии, доктора фармакологии, диплом инженера — физика и еще один — по прикладной математике. Парижский университет присвоил ему звание профессора в области естественных наук.

Но постоянно наряду с работой в университете, преподаванием, защитой дипломов, написанием научных трудов шла и другая работа — внутренняя, духовная. Он

возвращался на Восток, много путешествовал, многому и у многих учился. Его интересовала не только йога. Он изучал самые разнообразные системы тела и духа, сам стал признанным учителем. В соответствии с индийской традицией ему был присвоен титул Йогачарья — тот, кто достиг вершин йоги.

Долгое время он упорно и уединенно практиковал йогу в Гималаях. Словом, прошел долгий и трудный путь, достиг зенита славы. И после всего этого встретил своего настоящего учителя — Айенгара. К этому моменту Бириа занимался йогой уже 22 года. Но...

«Глубина его знаний, его смирение, его понимание йоги были настолько прекрасны, интегральны и чисты, а сама структура его практики была такой стройной и незыблемой, что, когда я узнал его учение, мне стало стыдно за себя. Мною овладело только одно желание — скрыть от него и как можно скорее забыть все то, чему я учился долгие годы до встречи с ним», — говорит Бириа.

И он начал с самого начала. Стал новичком в йоге для того, чтобы вновь изучать ее у ног своего учителя. Через некоторое время Айенгар благословил его учить других.

«Обучая йоге, я понял, что могу менять выражение на лицах других людей: когда они выходят из класса, на их лицах светится улыбка. Эта улыбка делает меня таким счастливым, что я не променяю ее ни на что в мире».

Итак, Бириа начинает учить йоге Айенгара сначала во Францию, а затем в других странах. Он становится главным европейским авторитетом в области подготовки учителей в традиции Айенгара. Мэрия Парижа делает его своим советником по вопросам культуры. «Гранд-Опера» приглашает его преподавать йогу звездам французской сцены, его учениками становятся знаменитые танцоры и спортсмены. В 1985 году Бириа официально открывает Институт йоги. Но все эти успехи не мешают ему продолжать смиренно двигаться по пути йоги — вести очень скромный образ жизни. Делиться всем, что имеет, с каждым, преподавать йогу в тюрьмах...

Е. ФЕДОТОВА.

По мере того, как мы овладеваем различными асанами йоги и начинаем лучше понимать и чувствовать свое тело, у нас появляется множество вопросов относительно того, какая поза наиболее эффективная для коррекции, профилактики и терапии различных заболеваний тела. Впрочем, не только тела, но и души — ведь они неразделимы.

Поэтому сегодня я остановлюсь на проблемах, связанных с йогой-терапией — искусством лечить при помощи йоги.

Сразу хочу подчеркнуть, что различные вопросы типа: «Какая асана поможет при данном конкретном заболевании?» не совсем правомерны. Ведь йога — это не медицинская наука. Йога — это наука об освобождении души посредством интеграции сознания, психики и тела.

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

оудистых заболеваний и так далее. Конечно, такое лечение требует времени. Ведь естественный процесс, и он должен протекать в своем естественном ритме. Ведь даже современные лекарственные препараты не изобретают сами по себе, а лишь обманывают и ускоряют естественный ход вещей. Лекарства не исцеляют — исцеляет одна только природа. Йога не пользуется лекарственными препаратами, следовательно, она ничего не ускоряет. Она полагается на вашу собственную силу и природу, чтобы помочь организму функционировать настолько быстро и эффективно, насколько он на это способен. Поэтому йога действует медленно, но верно, в то время как

Лелайте тело, с

Но в жизни часто случается так, что наша деятельность приносит побочные плоды. Например, если мы строим завод для производства какой-нибудь продукции на продажу, вдруг оказывается, что наше производство порождает, кроме основного продукта, еще какой-то побочный, также имеющий товарную ценность. Бывает даже так, что мы забываем об основной продукции и полностью переориентируем производство на изготовление этого побочного товара. То же самое происходит и с йогой. Она многогранна, и, хотя ее целью и кульминацией является освобождение души, у нее есть множество побочных «продуктов», среди которых — здоровье, счастье, покой и умиротворенность. Именно в этом смысле йогу можно в известной степени рассматривать, как разновидность медицинской науки.

Наше здоровье и даже самое наше существование зависит от правильного функционирования двух систем — дыхания и кровообращения. Эти системы — врата в царство нашего организма. Если их разрушить, заблокировать или запереть, возникнет болезнь. Для наглядности представим комнату, в которой мы находимся, — это наше тело. Если закрыть окна и двери, воздух быстро станет затхлым. Эта затхлость — болезнь. Как с ней бороться? Надо просто открыть окна и двери, и чистый воздух унесет затхлость. Точно так же практика асан в йоге дает телу энергию и стимулирует правильное функционирование всех систем, циркуляцию крови и кислорода. Улучшая циркуляцию, асаны тем самым способствуют излечению всех тех заболеваний печени, желудочно-кишечных и сердечно-со-

временная медицина действует быстро, но — увы! — далеко не всегда эффективно.

В связи с этим йогу, как правило, используют не для лечения изолированных симптомов или каких-то отдельных заболеваний, но для оздоровления всего организма. Ведь асаны и пранаяма не просто улучшают функции того или иного органа или системы — они изменяют всю нашу бию, тем самым корректируя деятельность каждой клетки.

В каких же случаях это медленное, но верное «лекарство йоги» наиболее эффективно и показано?

В соответствии с наукой йоги все болезни делятся на три большие категории. К первой из них относятся заболевания, требующие хирургического вмешательства. Йоги, впрочем, считают, что хирургия — это не наука, а искусство, и хирург должен быть не врачом, а скорее, художником.

Конечно, существует множество примеров тому, как йога помогает избежать хирургии, излечивая заболевание без каких-либо операций. Но есть и такие случаи, когда помочь может только хирург. Тогда роль йоги — это физическая и психологическая подготовка пациента к операции, а также быстрая его реабилитация в послеоперационный период.

Ко второй категории заболеваний йога относит острые недомогания типа гриппа, диареи, требующие быстрого излечения.

В соответствии с йогической наукой такие болезни есть следствие попыток сильного и крепкого организма избавиться от накопившихся в нем токсинов. Если у вас насморк, лихорадка, простуда или расстройство желудка, это означа-

Лидия ПАНОВА: я лечу клетку

(Окончание.
Начало на 7-й стр.).

мало, белка производится недостаточно и клеточка становится как бы голой. Вот эти клетки «без одежды» и есть те самые раковые клетки.

— Давайте-ка проведем эксперимент, — говорит мне Лидия Александровна. — Втяните живот, напрягите изо всех сил все мышцы и не дышите. Посмотрим, сколько вы продержитесь.

Первый раз я сдался на 15-й секунде, второй — на 21-й.

— Вот видите, — говорит мне Панова, — вам явно не достаёт углекислоты.

— Ну и что же мне делать? — изображаю я ужас.

— Ничего особенного, — отвечает Панова, — тренироваться. Повторяйте это упражнение каждый час или каждые два часа. Но регулярно и ежедневно. И вообще никогда не дышите глубоко. Постепенно все придет в норму.

— Значит, если я буду сидеть напрягшись и не дыша минуту, мне не грозит заболеть раком?

— И не только раком, — улыбается Лидия Александровна, — потому что станете носителем здоровых клеток. — Что-то уж больно просто. Вы можете показать мне хоть одного излеченного вами больного?

— Конечно. Я вам покажу. И не одного. Попадались и очень тяжелые случаи. Но мы выкарабкивались или значительно продлевали жизнь.

— Черт, мне не дают покоя эти «голые» клетки. Неужели все дело в них?

— Медики давно уже бьются над причиной возникновения рака. Одни, очень крупные и известные специалисты, настаивали на том, что рак — это вирусное заболевание, хотя выделить вирус рака так никому и не удалось. Другие считали, что причина возникновения рака кроется в канцерогенах, которые проникают в наш организм с пищей, водой, воздухом. Спор этих двух направлений дал множество отпочкований, и постепенно в массе накопленного материала обозначилась истинная картина зарождения рака. И уверяю вас: это недостаток кислорода в тканях.

— Но ведь так просто ткани им насытить.

— Как раз очень непросто. Кислорода достаточно всег-

да. Но я повторяю: бывает недостаточно только углекислоты, чтобы заставить кислород «работать». Кстати, те самые, «голые» клеточки — помните, мы о них говорили — так вот, у каждого человека в организме продуцируется примерно тысяча «голых» клеточек ежедневно. Но слава Богу, у нас существуют клетки, которые сражаются с любым инородным белком. Это клетки убийцы-киллеры. Их нужно беречь и лелеять, ибо они обновляются, если я не ошибаюсь, раз в семь лет и проходят длительное профессиональное обучение в вилочковой железе.

— Простите, но как, к примеру, я, простой пассажир, в этом поезде жизни могу лелеять своих охранников-киллеров?

— В первую очередь избегайте излучений. Рентгеновских, безусловно, радиоактивных. Не торчите целый день у телевизора. Содержите в порядке свою кровь. Эксперименты показывают, что у раковых больных нет киллеров или число их ничтожно.

— Так: пока у нас идет теория, которая, возможно, не совсем достоверна, не совсем точна и не вызывает полного доверия читателей. Вы можете рассказать, как вы лечите больных, как вы даете клеточкам кислород, энергию, повышаете иммунитет, то есть проводите ряд мероприятий, которые активизируют защитные силы организма?

— О, здесь целый комплекс. Давайте размышлять вместе. Вы на страницах своего вестника много говорите о питании. И это очень важно. Но переваривание пищи требует большого количества энергии. Энергия образуется за счет кислорода, а его в клетках мало. Я стараюсь подобрать для больного такую пищу, чтобы переваривание ее не требовало большого количества кислорода. То есть, это легко усвояемые продукты. Рацион должен на 70 процентов состоять из каш. Предпочтительно рис, пшено, перловка, гречка. Остальные 30 процентов — овощи.

— Простите, а как относиться в этом случае к картошке? Ведь бытует мнение, что картошка — крахмал и ничего более.

— Действительно, это рас-

хожее мнение встречается довольно часто. Тем не менее картошка прекрасный продукт. Но потреблять его нужно правильно. Картошка годится отварная и печеная. Причем — в мундире. Кожуру ни в коем случае не счищать. Ну а картофельный сок — это просто чудо. Готовят его так: возьмите молодую картошку, как следует вымойте и потрите вместе с кожурой на терке, массу отожмите. Два раза в день по полстакана — вполне достаточная доза.

Еще одно мероприятие — это длительное голодание с применением урины. Здесь очень многое зависит от врача. Нужно ввести больного в голодание, вывести из голода и постоянно наблюдать за ним. Вы сами писали, что Гиль проголодал 47 дней. У меня было несколько женщин, за которыми я наблюдала. После курса голодания опухоль у них сокращалась до небольшого, очень плотного катышка. Мы удаляли этот катышек амбулаторно.

Еще одна очень важная процедура — повышение температуры тела до 40 градусов. Эта температура оздоравливает клетки.

— Не понял, как это — повышение температуры тела? Она что, повышается искусственно? Каким образом?

— Ну, скажем, можно ввести внутримышечно обыкновенное коровье молоко. Японцы разработали препарат интерликиназин. Он предназначен для той же цели — повышения температуры. Температура повышается на 2—3 часа в течение нескольких дней. Немцы с этой целью вводят уракиназу — препарат, который приготавливается из урины.

Но пойдем далее. Статические нагрузки на фоне задержки дыхания. Через каждые 30 минут — статика. И вообще, я должна сказать, что активный двигательный режим больному необходим. По мере, разумеется, его возможностей. И он, этот режим, так же предназначен для обогащения крови, а стало быть, и клеток, кислородом.

Наконец, я обращаю внимание на то, чтобы больной получал достаточное количество антиоксидантов. В этом плане очень хорош селен. И опять-таки я не сделаю никакого открытия. С помощью селена у нас давным-давно

лечили мастит у коров. Наши биохимики обнаружили, что белок глутатионпероксидаза уничтожает перекисленные клетки, то есть те самые, что несут в себе зачатки рака. Но белок этот вырабатывается только при наличии селена. Но вот что важно подчеркнуть здесь. Нет двух одинаковых больных, поэтому все, что я говорю, является не более, чем схемой. В принципе же, лечение обязательно должен проводить врач.

— Но где его взять? Сегодня в онкологических клиниках применяют химиотерапию, облучение или хирургическое вмешательство. Где найти врачей, которые бы лечили, используя опыт Ниси или ваш?

— Врачей можно обучать. Это несложно. Я готова открыть и вести такие курсы. Главное, чего я хочу добиться, это того, чтобы больной не испытывал страха перед раком, чтобы он твердо знал: рак поддается лечению. Его можно победить.

— Лидия Александровна, у меня последний вопрос. Гиль рассказывал о «Хербалайфе», о чудесных его свойствах. Это так?

— Да, это верно. Чем хорош «Хербалайф» применительно к раковым больным — он невероятно легко усваивается. Вы же понимаете: раковые больные настолько лишены энергии, что они не способны переваривать нормальные продукты. «Хербалайф» решает эту проблему. Но, увы, он очень дорог.

— Где же выход?

— Я предлагаю больным наш российский «хербалайф». Возьмите укроп, крапиву, лопух... Кстати, лопух — потрясающее растение, японцы выращивают его как огородную культуру, — затем подорожник, мокрицу — ее можно найти в сырых местах, это такие длинные-длинные ниточки с маленькими листиками — лебеду и сныть. Все это измельчите и залейте на ночь чистой холодной водой, хорошо бы родниковой. Утром процедите настой и пейте его.

— Что ж, спасибо за «лекцию». Не знаю, как отнесутся к ней наши ортодоксальные медики, наверное, примут в штыки, но на вашей стороне доказательства — излеченные больные. Хотелось бы познакомиться с кем-то из них и подготовить материал. Я думаю, он будет интересен для читателей.

— Обещаю вам предоставить такую возможность.

А. КОРШУНОВ.

СЛОВИЩЕ «ЗОЖ». При-
мы долго сомне-
публиковать или
интервью с
Александровой Па-
Ранова опухоль —
слишком страшная, слишком
критичная и слишком боль-
ная тема. Мы напуганы се-
ансами химиотерапии и те-
рапией лучевой. Мы смот-
рим на операцию по удале-
нию опухоли как на оконча-
тельный приговор и нас пу-

гает суровое здание онколо-
гического центра на Вар-
шавке.

Слишком просто все то, о
чем говорит Панова. Бьется
наука, бьются ученые, бьют-
ся инженеры. Увы, попытки
разгадать тайну рака с этой
ортодоксальной, так сказать,
стороны, пока тщетны. А
тут: травки-былинки...

Но, может быть, официаль-
ная медицина зациклилась.
Да, и у нее есть успехи в ле-

чении рака. Особенно «от-
ловленного» на ранних ста-
диях. Но рак и страшен тем,
что вы можете уже носить
его в себе, даже не подозре-
вая об этом.

Тем более стоит, наверное,
присматриваться к любому
положительному опыту. Ну,
что ж, что просто. Ведь из-
лечивают рак последователи
идей Кацудзо Ниси. В кни-
жечке С. Ватанабэ «Рак мож-
но предупредить и выле-

чить» приводится множест-
во примеров исцеления на-
туропатическим — скажем
так — путем. И не только
приводятся. В английском
варианте книжки даны точ-
ные адреса вылечившихся
по системе Ниси людей.

Нас приучили к мысли,
будто проблема рака столь
сложна, что простыми, до-
ступными всем путями ре-
шена быть не может.
А если может?

Шесть правил здоровья по теории Ниси

В материале Лидии Пановой упоминалось о ше-
сти правилах здоровья по системе Ниси. Сегодня
мы публикуем их. Прочитайте. Они пригодятся и
здоровым.

В системе Ниси разработаны так называемые шесть
правил здоровья, очень эффективные и легко выполни-
мые.

Эти шесть правил следует выполнять ежедневно как за-
поведи Писания. Это обеспечит хорошее здоровье на всю
жизнь.

1. Ровная постель. Спать надо на твердой ровной по-
стели. Любой пружинной постели следует избегать. Одеж-
ла должна быть легким и тонким, но не допускающим
охлаждения тела во время сна.

Почему рекомендуется ровная постель? Когда тело ле-
жит прямо на твердой постели, вес распределяется равно-
мерно по всему телу и мышцы расслабляются полностью.
Кроме того, исправляется искривление позвоночного стол-
ба, которое появляется днем при работе стоя или сидя.
Смещение позвонков, если его не исправлять, вызывает
давление на нервы и кровеносные сосуды между позвон-
ками, что парализует нервы и сосуды, а это в конечном
счете приведет к заболеванию тех органов, которые снаб-
жаются энергией и кровью этими нервами и сосудами.
Твердая ровная постель стимулирует также деятельность
кожи, предохраняет от опущения печени, активизирует ра-
боту кожных венозных сосудов, тем самым ускоряя кро-
воснабжение кожи. Все это дает хороший сон и бодрое
состояние после него.

2. Твердая подушка. Перед сном под шею следует
подкладывать твердую подушку, при этом надо следить
за тем, чтобы третий или четвертый шейный позвонок на-
ходился наверху подушки. Вначале это будет болезнен-
но, тогда вместо буфера между шеей и подушкой можно
использовать полотенце. Однако, используя его время
от времени, следует приучить себя к твердой подушке,
чтобы в конце концов обходиться без особого буфера.
Твердая подушка способствует хорошему здоровью: ис-
правляет положение шейных позвонков, устраняет голоз-
ные боли, менингит, болезни уха, горла, носа и глаз. Бо-
лее того, она укрепляет мозг и позвоночник.

3. Упражнение «Золотая рыбка». Это упражнение надо
выполнять следующим образом: лечь прямо на ровную
постель, лицом вверх или вниз, потянуть в направлении
туловища пальцы ног, положить обе руки под шею,
окрепив их у четвертого или пятого шейного позвонка. В
этом положении извиваться (вибрировать) всем телом
подобно движениям рыбки в воде. Делать это упражнение
по одной-две минуты каждое утро и вечер.

Упражнение помогает излечить сколиоз, исправляет
искривление позвоночника и тем самым устраняет пере-
напряжение позвоночных нервов, нормализует кровооб-
ращение, координирует симпатическую и парасимпатиче-
скую нервные системы и способствует перистальтике
кишечника.

4. Упражнение для капилляров. Лечь прямо на спину, по-
ложив голову на твердую подушку, вытянуть руки и
ноги вверх вертикально к туловищу и затем легко вибри-
ровать ими. Это упражнение стимулирует капилляры в
органах, улучшает кровообращение во всем организ-
ме, способствует движению и обновлению лимфатиче-
ской жидкости. Делать ежедневно утром и вечером в те-
чение одной-двух минут.

5. Упражнение «Смыкание ладоней и стоп». Лечь на
спину, голова — на твердой подушке, положить руки на
грудь. Раскрыв ладони, соединить подушечки пальцев обе-
их рук, надавить ими друг на друга и расслабить, повто-

рить это несколько раз. Затем двигать руками вперед и
назад с сомкнутыми кончиками пальцев. И наконец, сомк-
нуть ладони над грудью. Это первая часть упражнения.
Вторая — продолжая лежать на спине, поднять ноги вверх
над телом, соединив колени. Сомкнув стопы, одновремен-
но поднимать и опускать руки и ноги от 10 до 60 раз.
После упражнения отдохнуть в первоначальной позе и ме-
дитировать в течение одной-двух минут утром и вечером
ежедневно.

Это упражнение очень полезно тем, что координирует
функции мышц и нервов правой и левой половины тела,
особенно конечностей. Оно имеет важное значение также
потому, что координирует функции мышц, нервов и крове-
носных сосудов в области паха, живота и бедер. При бере-
менности оно помогает нормальному росту ребенка в ут-
робе матери, исправляет его неправильное положение. По-
этому это упражнение очень полезно для будущей матери,
если она хочет иметь легкие роды.

Также полезно лечение руками. Доказано, что ладони
излучают таинственные лучи. Лечение путем прикоснове-
ния ладонями основано на действии этих лучей. Но преж-
де чем к нему прибегать, надо вызвать к жизни потенции
ладоней следующим образом: сесть, поднять руки вверх
с соединенными на уровне груди локтями, затем сомкнуть
ладони, пальцы прикасаются друг к другу. Направлять не-
прерывно в течение 40 минут концентрированно на ладо-
ни свою умственную энергию. Попытаться сделать это раз,
как бы утомительно это ни было, и тогда обязательно ак-
тивизируется полностью энергия в ладонях. Если это удаст-
ся, вам не нужно будет повторять такую процедуру в тече-
ние остальной жизни. Техника лечения ладонями очень
проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ла-
донью к больному месту. Но чтобы добиться результатов
более значительных, предварительно следует выполнить
упражнение для капилляров сначала самому, а затем по-
мочь сделать это и больному.

6. Упражнение для позвоночника и живота.

Подготовительная часть:

- сидя на стуле, поднимать и опускать плечи (10 раз);
- наклонять голову вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону);
- наклонять голову вправо-назад (10 раз) и влево-назад (10 раз);
- вытянуть руки вперед в горизонтальном положении и повернуть голову влево и вправо (по разу);
- поднять обе руки вверх параллельно и повернуть го-
лову вправо и влево (по разу);
- опустить руки до уровня плеч, согнув их в локтях;
- сохраняя руки в таком положении, откинуть их как
можно дальше назад, вытянув сильно вверх подбородок.

Главная часть:

После подготовительной части расслабиться, положить
ладони на колени на некоторое время и начать главную
часть упражнения: выпрямить тело, сохраняя равновесие
на копчике. Затем раскачивать тело влево и вправо, одно-
временно делая движения животом, в течение 10 минут
каждое утро и вечер. Выполняя это движение, говорить
про себя: «С каждым днем мне все лучше во всех отно-
шениях». Такое самовнушение оказывает в высшей степе-
ни благотворное влияние на ум и тело, превращая плохое
в хорошее, а хорошее в лучшее. Это упражнение для поз-
вочника и живота координирует функции симпатической
и парасимпатической нервных систем, регулирует дея-
тельность кишечника, способствует благотворному влия-
нию умственной энергии на организм.

2033 год: компьютер предсказывает катастрофу

Недавно группа ведущих японских инженеров и ученых провела компьютерное исследование для определения возможных тенденций развития общества в будущем. Ученые заложили в компьютер информацию, охватывающую 12 тысяч лет. Сведения включали широкий круг политических, экономических, научных и идеологических вопросов.

Компьютер разделил этот период в 12 тысяч лет на двенадцать уникальных эпох и эр:

10 000 г. — 4000 г. до н. э. — эпоха перехода от каменного века к современной форме общества.

4000 г. — 1000 г. до н. э. — эпоха самостоятельного мелкого примитивного сельского хозяйства.

1000 г. до н. э. — 400 г. н. э. — эпоха более организованного сельского хозяйства.

400 г. — 1600 г. н. э. — эпоха мелкой деревенской промышленности.

1600 г. — 1900 г. н. э. — промышленная эпоха, начавшаяся с промышленной революции.

1900 г. — 1960 г. — эпоха автоматизации и массового производства.

1960 г. — 1980 г. — эра электроники, в которой получила развитие глобальная система связи и транспорта.

1980 г. — 2000 г. — эра «бионации».

2000 г. — 2010 г. — эра «психонации».

2010 г. — 2020 г. — эра «парапсихонации».

2020 г. — 2030 г. — эра «ультрапсихонации».

2033 год — конец цивилизации!

Да, компьютер пришел к совершенно неожиданному итогу. Исследователи, связанные с проектом, были ошеломлены и встревожены. Они

В 9-м вестнике «ЗОЖ» мы рассказали о Митио Куси — страстном последователе учения Жоржа Азавы о макробиотике. Сегодня мы с сокращениями публикуем одну из многочисленных работ Куси — некий весьма невеселый прогноз относительно будущего человечества.

перепроверили все данные и вновь заложили их в компьютер. И вновь компьютер остановился на дате — 2033 год.

Итак, компьютер предрек землянам страшную судьбу: если цивилизация будет развиваться в нынешнем направлении, то в ближайшем будущем произойдет мировая катастрофа, крах, в результате чего современная цивилизация просто — напосто прекратит существование.

Да, современное общество стремительно движется в направлении самоуничтожения. Первые семь эпох — до эры «бионации» — представляют прошлое, которое уже нельзя изменить. Однако возможно внимательней следует рассмотреть эры, которым еще предстоит наступить, с тем, чтобы избежать исхода, предсказанного исследованиями компьютера.

Эра «бионации». Этой эре свойственны искусственные манипуляции, то есть попытки контролировать естественные биологические функции человека, изменяя природные свойства его организма.

«Бионация» — явление не новое. Многие годы оно практикуется как часть современной медицины. Оно все более распространяется и принимает всемирные масштабы.

Например, современная медицина рекомендует многим людям удаление гланд и аденоидов. Однако гланды выполняют важную иммунологическую функцию, помогая предохранить организм от более серьезных дегенеративных состояний.

Удаление аппендикса также вполне обычная практика.

И хотя аппендикс, возможно, не несет определенной функции, фактически он помогает всему пищеварительному процессу, особенно в кишечнике. При его удалении у человека часто возникает хроническое несварение и газоиспускание, поскольку кишечник начинает утрачивать естественную сократительную способность.

Современная медицина также рекомендует давать всем детям огромное количество иммунологических средств, делать им прививки от полиомиелита, кори, оспы и других болезней. Эти прививки, однако, нарушают естественные функции организма и могут провоцировать дальнейшее развитие более серьезных болезней, например, рака.

Для тех, кто страдает от рака, сердечно-сосудистых и других дегенеративных заболеваний, современная медицина часто рекомендует различные хирургические операции, при которых орган, железа или часть организма удаляется и заменяется органом из пластика, иного искусственного материала или органом, взятым от другого человека.

Ныне также распространены пересадки сердца и почек. Некоторые исследователи работают над созданием и широким использованием полностью искусственных органов.

Развитие экспериментов с выведением «пробирочных» детей также является примером «бионации», равно как искусственное осеменение, манипуляции с ДНК — генетическим материалом клет-

ки, замена костей и суставов металлическими или пластмассовыми компонентами, использование искусственных слуховых аппаратов, замена естественных зубов металлическими, пластмассовыми и прочими.

Недавно на конференции по макробиотике в Австрии я спросил у аудитории, насчитывавшей около 800 человек, сколько из присутствовавших имели операции в своей жизни. Ко всеобщему удивлению, более 80 процентов ответили утвердительно.

Увы, многие из нас не осознают, что удаление или замена органов, желез и других частей организма ведут к утрате наших естественных человеческих свойств. И нет ничего удивительного, если уже в недалеком будущем создание некоего Франкенштейна перейдет из области фантазии в область реального.

Развитие «бионации» — это попытка заменить человеческое существо подобием машин. Скажем, роботами. Наука о роботах концентрирует внимание на использовании роботов для выполнения многих задач, которые ранее выполнялись людьми. В настоящее время Япония ведущий производитель роботов. За ней следуют США. Используют роботы ФРГ, Франция, Швеция и Англия. К 2000 году в современном обществе будут использоваться миллионы роботов.

Роботы уже заменяют человека в операциях, выполняемых, например, на сборочных линиях. Но кроме этих основных видов применения существуют новые поколения роботов, которые могут считать, разговаривать, выражать эмоции, независимо мыслить... В отличие от человека, роботы не болеют, не требуют заработной платы и отпусков. Установка робота может обойтись в 10, 20, 100 или 200 тысяч долларов. Но благодаря своей механической долговечности в конечном

Труд робота окажется дороже, чем человеческий труд. За двадцать лет «бионаций» роботы захватят значительно больше, чем сейчас, рабочих мест на заводах, в компаниях, даже в правительстве и менеджменте (управлении). Наряду с использованием в промышленности роботы в конце концов будут применяться для многих других целей, включая удовлетворение эмоциональных и даже половых потребностей. Предполагают, что кто-то в ближайшем будущем сможет заменить жену или мужа роботом, который в отличие от своего человеческого партнера не будет страдать импотенцией, фригидностью, спорить и расстраиваться.

Эра «психонации». Она связана с искусственными манипуляциями и контролем над человеческим разумом, что уже широко практикуется в мире. Например, многие дети стали, из-за плохой диеты, сверхактивными и трудноуправляемыми в школах. Их направляют к психиатрам, которые выписывают им транквилизаторы. Из-за ранней зависимости от лекарств, у многих из этих детей появляются серьезные проблемы, которые усугубляются по мере того, как они становятся взрослыми.

Равным образом в психиатрических учреждениях больным дают большое количество лекарств для того, чтобы держать их под контролем. В то же время многие люди практикуют «психонацию» на себе, принимая транквилизаторы, снотворные и другие психотропные средства.

Согласно выводу компьютера, в эру «психонации» методы контроля подобно указанным выше могут распространяться широко в обществе. Лекарственные препараты для этого уже есть.

Скажем, для того, чтобы заглушить различные формы социальных волнений, забастовок, насилий, большие группы населения, как предсказывает компьютер, могут быть усыплены с помощью транквилизаторов, заложенных в городские водные резервуары или в такие пищевые продукты, как хлеб. Процесс мышления населения можно также контролировать с помощью частотных сигналов со спутников или передаточных телевизионных станций. Таким образом, группа лиц или диктаторская власть смогут осуществить психологический контроль над целой

страной и даже над всем миром.

Эра «парапсихонации». В этот период окажется возможным искусственный контроль над такими фундаментальными качествами человека, как экстрасенсорное восприятие, память, ясновидение и инстинкты — любовь, надежда, искренность.

Эра «ультрапсихонации». Согласно компьютеру, в эру «ультрапсихонации» людям смогут быть навязаны готовые искусственные концепции, касающиеся самых главных представлений — о жизни, боге, человеческой природе. Затем искусственный контроль может быть распространен на все основные проблемы человеческой жизни, включая интуицию, философию, духовность. Когда это произойдет, каждый будет вынужден думать и действовать по определенной навязанной схеме, считая ее единственно верным взглядом на жизнь. Тем временем роботы возьмут на себя более 90 процентов всей человеческой деятельности. Таким образом, в районе 2033 года человеческая цивилизация, по предсказанию компьютера, возможно, прекратит свое существование.

Макробиотика как альтернатива. Сейчас мы вступили в эру «бионации». И люди в той или иной степени уже испытали на себе ее в большинстве случаев пагубное воздействие. Если культивирование «бионации» как тенденции сохранится, люди постепенно утратят свою независимость и будут все больше подпадать под искусственный контроль. Если же этот процесс распространится за пределы физических манипуляций — в область мышления, эмоций и духовности, человеку придется все труднее, если не невозможно, жить как свободному природному существу.

Пойдем мы в этом направлении или нет, в основном зависит от того, что произойдет в эру «бионации». Если мы остановим нашествие искусственного, если предпочтем естественные методы оздоровления, появится хорошая возможность изменить предсказанный ход истории. Мы надеемся, что этот более естественный подход может быть широко воспринят в обществе и переориентирует приоритеты здравоохранительной системы на ликвидацию причин болезней, а не просто на устранение их симптомов.

«Макробиотика» — это по

сути естественная жизнь в гармонии с природой. Улучшая качество нашей ежедневной пищи, мы улучшим качество нашей крови и других жидкостей организма. Мы можем достичь надежного психического и физиологического здоровья без обязательной зависимости от лекарств, операций или другого искусственного лечения. Это улучшение качества начинается с физического состояния человека и распространяется на все аспекты жизни, включая мышление, умственные способности и духовность.

В социальном плане макробиотика может создать будущее, основанное на постоянном развитии индивидуального и общественного здоровья, когда все люди будут работать с целью достижения истинно здоровой, созидательной и мирной культуры.

В оставшийся до конца века период многие предпочтут путь наращивания искусственных средств, считая, что техника предлагает единственно надежное решение современных проблем. В результате, мы можем столкнуться с ростом искусственного контроля, конкуренцией роботов и с той самой возможностью полного краха. Однако я верю, что здравый смысл продиктует иное направление. Мы начнем восстанавливать свое физическое, психическое и духовное здоровье в результате изменения образа жизни и применения более естественной сбалансированной диеты. Фундаментальное значение обретут в этом процессе проявление любви и заботы о других, в том числе родителях, стариках и детях, чувство преклонения и восхищения природой.

Люди, практикующие подобный образ жизни, естественно, начнут испытывать неодолимую тягу семейного единения друг с другом. Это чувство единой семьи может затем развиваться во всемирную культуру, основанную на взаимной любви и уважении.

Макробиотика — единственный путь для всех, кто желает поддержать свое здоровье, равно как свою независимость и индивидуальность. Только приверженность к ее канонам может обеспечить наше бесконечное развитие в направлении истинного здоровья, прочного мира, неограниченной свободы и всеобщей любви.

Перевод

Л. ВЛАДИМИРСКОГО.

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

САХАР

Очень вреден. Он сразу же поступает в кровь и, казалось бы, наполняет организм энергией. Однако его действие кратковременно, и быстро наступает слабость и усталость.

Сахар плохо влияет на нашу способность различать вкусовые оттенки. Мы советуем всем заново открыть для себя сладость моркови и кусочка хлеба. Сахар полезно заменить медом. Только обязательно удостоверьтесь, что это не так называемый сахарный мед, то есть от пчел, которых кормили сахаром.

И главный наш совет — почувствуйте натуральную сладость фруктов и овощей!

МЯСО И ПТИЦА

Животное — это могилины протеинов. Мы можем получать тот же белок из овощей и зерен, из которых животные строят свое тело. Мясо, которое мы едим в городских условиях, — это трупы животных, зачатых в искусственных условиях, выращенных на искусственном питании с добавлением гормонов и антибиотиков и умерщвленных довольно мучительно, о чем говорит высокий процент адреналина в мясе. Если вы не можете сразу отказаться от мяса, сократите его употребление, заменяйте его постепенно птицей, рыбой и яйцами.

МЕДИЦИНА

Держа здоровье в своих собственных руках, вы будете независимы от врачей и фармацевтических компаний, которых волнует не только ваше здоровье, но и собственный бизнес, что далеко не всегда находится в прямой зависимости как в Англии, так и в России. Если вы устраните причины своих болезней правильным питанием, то вам не придется лечить их следствия таблетками. Вспомните американскую поговорку: «Если вы будете съедать в день по несколько яблок, врач ничего не заработает в вашем доме».

Если у вас возникли серьезные проблемы со здоровьем, вспомните о лечебных системах, обращающихся к организму в целом. Европейская аллопатия рассматривает организм человека дискретно: лечит ухо, она убивает желудок, а успокаивая нервную систему, блокирует интеллект. Она относится к энергобалансу тела, как к компьютеру, который можно починить с помощью отвертки.

Обратитесь за помощью к траволечению, йоге, акупунктуре, биоэнергетике, натуропатии, медицинской астрологии, психоанализу.

Болезни — это прежде всего сигналы того, что мы неправильно живем. Услышав такой сигнал, подумайте, что вы делаете в жизни через силу, постарайтесь избежать этого, и вы — выздоровеете.

В ожидании одиночества

«73 — это не возраст» — так назывался мой материал в «Советском спорте». Я получила много писем. И, конечно же, не смогла ответить всем. Тем более, что письма продолжают поступать.

Во многих пенсионеры и даже молодые люди пишут об одиночестве, спрашивают, как от него избавиться.

Дать всем однозначный ответ невозможно. Люди разной судьбы, с разными характерами, с различным мироощущением и восприятием внешней среды, волевые, слабые, устойчивые, неуравновешенные, добрые, злые — все они по-разному реагируют на одиночество.

Для меня одиночество — это благо. Сорок лет я проработала в системе здравоохранения, ушла на пенсию и сразу же решила: начинаю заниматься своим здоровьем, ибо нажила я и гипертонию, и склероз, и остеохондроз.

Работая, я занималась спортом, но от случая к случаю. Уйдя на пенсию, я буквально ринулась в спорт: усовершенствовала и удлинила утреннюю гимнастику, продолжала посещать плавательный бассейн, серьезно занялась закаливанием организма, самомассажем.

В 1983 году поступила в группу киевского клуба туристов, и теперь каждый год систематически хожу в походы по лесам киевщины. Стала рационально питаться. Прочитав книгу П. Брэга «Чудо голодания», уже три года применяю его методику.

В свободное время занимаюсь музыкой. Я не знаю и не понимаю одиночества. У меня большая библиотека — люблю читать. «Книги — друзья, книги — учителя» — гласит латинская пословица. Люблю поэзию, читаю философов древнего мира и современных мыслителей, как Джеберан (поэт, художник, философ из Ливана). Посещаю выставки живописи. Общаюсь с хорошими людьми. Соседям по дому подбираю книги для чтения.

Какое может быть одиночество, если я люблю весь мир, если мое доброжелательное отношение к людям — отличительная черта моего характера, если я радуюсь бытию и стараюсь усовершенствовать свой внутренний мир — стать лучше, добрее, терпимее, милосерднее, научиться прощать обиды.

Понимаю, не всем приемлем мой образ жизни, но я верю, что если человек добр и любит людей, если его душа стремится к совершенству, если спорт дает радость бытия, а Природа возвышает его над суетой жизни, если каждый полевой цветок дорог и неповторим — такой человек никогда не будет одинок.

Все написавшие мне об одиночестве, станьте добрее, чаще улыбайтесь, и одиночество покинет вас!

Адрес: 252045, Киев-45, ул. Китаевская, д. 9, кв. 22. Алексеевой Екатерине Степановне.

Зарядка и холодный душ

12 августа 1992 года в «Советском спорте» опубликовали мое письмо. Я писал, что мне 57 лет, но я выгляжу намного моложе благодаря 30-минутной зарядке, штанге и гирям. Я получил около 50 откликов со всех концов бывшего Союза. Моих корреспондентов интересуют вопросы, как закалить волю и стать настойчивым в достижении цели.

До 12 лет я не задумывался о своем здоровье. Но однажды сильно простыл, заработал ревматизм и у меня отказали ноги — я не мог ни двигаться, ни просто даже стоять. Родители нашли хорошее средство — ванны из сенной трухи. Труху заливали горячей водой той температуры, которую можно терпеть, и я садился в ванну минут на 15—20. Через 1,5 месяца я снова стал ходить, как и прежде.

Хорошо, что все обошлось. Но во время болезни невольно стал задумываться о будущем. Что делать, если не выздоровлю? Как и все мальчишки, любил читать. В руки мне попала книжечка о закаливании. Идея закалить организм и стать сильным глубоко и навсегда запала в сознание. Я понял, что главное в жизни — здоровье — зависит от самого человека.

Словом, я начал упорно и регулярно закаливаться и тренироваться. Постепенно чувствовал, как мое тело становилось послушным, а я сам жил в состоянии внутренней гармонии. Ходил легко одетым, даже в наши сибирские морозы, зимой ежедневно купался в речке, обтирался снегом. Сейчас в основном ограничился ежедневной 30-минутной зарядкой, холодным душем, а по субботам хожу в баньку.

Зарядка и холодный душ — радость для души и тела. После зарядки чувствую себя бодрым, исчезают боли в пояснице и суставах.

Работаю в школе. Так вот, уже все 60 учителей потихоньку приобщаются к здоровому образу жизни. Чего и вам желаю.

Мой адрес: 632720, Новосибирская обл., ст. Чистозерная, ул. Маяковского, д. 56, кв. 6. Васильеву Владимиру Ивановичу.



ОТЗОВИТЕСЬ!

Муж страдает частичной потерей слуха. Есть такое растение — вяз лесной. Надо взять его корень, положить в огонь. На том конце, который не будет объят пламенем, появится сок. Этот сок и следует закапывать в ухо.

Может, кто-то знает другое средство. А пока очень прошу у кого есть, кто может достать, вышлите корень лесного вяза.

Адрес: 674665, Читинская обл., г. Краснокамск, д. 254, кв. 39. Дмитриевой Анне Григорьевне.

Я очень одинокий человек, хотя все время работаю среди людей — я библиотекарь, сторонник и проповедник здорового образа жизни. В библиотеке у меня есть что-то вроде выставки, посвященной этой теме. Вырезаю статьи, советы из вашей странички. Накопилось уже несколько подборок. Что говорить, многие именно у меня узнают об оздоровительных системах Иванова, Семеновой, ДЕРЕБИНА, знакомятся с Брэгом, с Шелтоном.

Хотела организовать клуб «Белых ворон». Дала координаты в местную газету, назвала свой адрес, но никто, увы, не откликнулся. Жаль: такое объединение в наше жестокое, смутное время могло бы выжить многим людям.

К чему пишу. Слыхали, наверное, в Томске у нас был взрыв на химзаводе. Сообщают в газетах, будто опасной для жизни радиации нет. Но просачиваются слухи о том, что не все так благополучно. Хотелось бы уехать с внучкой хоть на время. Но куда?.. На курорт? Нет таких средств. Родственников и близких у меня нет. Может,

предложит кто-то адрес «белых ворон». Я ведь и в хозяйству могу помочь и в огородном участке поработать... Отзовитесь.

Адрес: 634048, Томск, пр. Фрунзе, 220-22, Леоновой Эмме Александровне.

Пишу с большой надеждой. Может, кто-то посоветует, подскажет, как избавиться от такого страшного недуга, как сахарный диабет.

У моих родственников заболел 23-летний сын, красивый, молодой человек. Он же только начинает жить. Больно смотреть на отчаяние его родителей.

Я понимаю, что полностью избавиться от этой болезни очень сложно, но может быть можно хоть частично ее побороть.

Сейчас он принимает четыре раза в сутки инсулин, и так каждый день.

Люди милые, помогите. Будем жить надеждой.

Адрес: 252028, г. Киев, ул. Большая Китаевская, д. 6, кв. 167. Кортнева Н. К.

«ЗОЖ»: Мы советуем больному все же прочитать в 10-м нашем вестнике статью Г. Шелтона о сахарном диабете.

И нас не обошла беда. Моей маме, больной онкологической болезнью, очень нужен корень бадана. Мы его нигде не можем достать. Очень просим выслать.

Адрес: 606033, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Пушкинская, д. 8 «А», кв. 29. Романовой М.

Мне 34 года. В 1985 году после гриппа получил осложнение, и стал инвалидом сначала III группы, а в данный момент я инвалид II группы. Болезнь моя редчайшая: синдром спастической кривошеи.

Может, кто-то из «белых ворон» знает, как лечить это коварное заболевание?

Адрес: 607220, Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Мира, д. 10, кв. 46. Макарову Олегу.

У моего товарища долгое время болеет жена. Диагноз: рассеянный склероз. Врачи ничем помочь не могут. Очень жаль хорошего, доброго и душевного человека.

Возможно, кто-то сообщит способ, как избавиться от этого недуга, облегчить страдания?

Адрес: 333047, Крым, г. Симферополь, ул. Героев Сталинграда, д. 13, кв. 58. Кольчегановой Надежде.

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

БРОНХИТ

Вам поможет теплая сы-
воротка, отвар девясила, мя-
ты, настой зверобоя, шал-
фея, красного клевера, ты-
сячелистника, фиалки, ба-
гульника, подорожника, ки-
пяченый мед, ингаляция от-
варом картофеля.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Пейте сок редьки с ме-
дом. Делайте банки, горя-
чие укутывания, растирайте
грудь смесью скипидара и
касторового масла (1:2).

Для снижения температу-
ры — чай с лимоном и
клюквой. При небольшой
температуре — банки. Очень
эффективно картофельное
укутывание: сшейте мешок,
положите в него только что
сваренный картофель в ко-
журе, который вы растолк-
ли и перемешали с 1 ст.
ложкой меда, 1 ст. ложкой
растительного масла, 1 ст.
ложкой спирта, 1 ст. лож-
кой горчицы. Максимально
горячий мешок приложите
к очагу болезни (обходя об-
ласть сердца, как и во всех
тепловых наружных про-
цедурах), оберните целло-
фаном, прикройте теплой
одеждой и прибинтуйте
сверху. Поставленный на
ночь, такой компресс будет
горячим до утра.

МИГРЕНЬ

Эту болезнь называют
«расплатой за честолюбие».
Обвяжите голову горячим
полотенцем, привяжите к
вискам по ломтику лимона.

Вдохните смесь нашатыр-
ного и камфорного спирта.

Сделайте на виски при-
мочки из капустного рассо-
ла, опустите руки в горя-
чую воду.

ИЗЖОГА

Съешьте кусочек мела,
или морковку, или размо-
ченный в воде сухой горох.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

При гипертонии исключи-
те из рациона фасоль, горох,
жирное и сладкое. Вам по-
могут отвар картофельной
шелухи, по 1 стакану в
день), печеный картофель
вместе с корочкой, чеснок,
земляника, сок смородины.
Пейте с утра стакан мине-
ральной воды с 1 столовой
ложкой меда и соком 1/2
лимона.

При гипотонии больше от-
дыхайте, дольше спите, вам
помогут активная утренняя
гимнастика и прохладный
душ, крепкий чай и кофе.
Стойте с утра на голове. За-
нимайтесь танцами, спор-
том, ездой на лошадах.

ОЖИРЕНИЕ

Пить воду не раньше, чем
через два часа после еды.

Кататься по полу в позе
«руки по швам» полчаса в
день.

Стакан отвара петрушки
перед сном.

Несколько дней есть
только виноград и делать
очистительные клизмы.

ПРОСТУДА

В самом начале горячий
чай с лимоном и горячая
ножная ванна; вытерев но-
ги, намажьте пятки йодом
и насыпьте в шерстяные
носки горчицы. Натрите но-
ги до колен одеколоном или
спиртом. Намажьте между
пальцев рук и ног вьетнам-
ским бальзамом, чесночным
соком с маслом или йодом.
Выпейте потогонный чай из
липы, малины. Пейте по-
больше отвара тысячелист-
ника, зверобоя, ромашки.
Аскорбинка хороша в лю-
бом виде: лук, чеснок ши-
повник, смородина, клюк-
ва, цитрусовые, травы. Не
забудьте мед.

ПЕРЕПИСКА С ЧИТАТЕЛЯМИ

Напиток из хвои

Очень благодарна газете за публикации материалов клу-
ба «БВ». Пользуясь ими, я заинтересовалась различными
методиками оздоровления. Много искала, читала. Многие
пробовала на себе: голодание, раздельное питание, ури-
нотерапию.

В результате у меня выработалась своя система оздо-
вления. Наверное, не скажу ничего нового: правильное
питание, достаточная двигательная активность, регулярное
очищение организма и закаливание.

Благодаря газете я стала заниматься йогой (это именно
то, что я долго искала, для меня подходит именно эта си-
стема). В свои 38 лет я прекрасно выгляжу, здорова, живу
и радуюсь жизни (несмотря на трудности).

Посылаю вам рецепт витаминного напитка из хвои (его
я отыскала в одной старой книге):

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ ХВОИ

Свежую хвою обмыть холодной водой, мелко нарезать
ножницами.

4 стакана измельченной хвои залить 2 1/4 стакана холод-
ной воды, подкислить, добавляя 2 чайные ложки очень
сильно разведенной соляной кислоты или 1 столовую лож-
ку уксуса. Оставить в темном месте на 2—3 дня, время от
времени перемешивая. Через 2—3 дня процедить и пить
по 1 стакану в день.

Да, еще: очень мне нравится климат средней полосы
России. Мечтаю переехать туда жить. Хотелось бы перепи-
сываться с людьми, ведущими здоровый образ жизни, жи-
вущими в тех местах.

Адрес: 279400, Молдова, г. Дрокия, ул. Чкалова, 2. Зе-
ленова Н. П.

Вдруг пришла бандероль...

Наша семья получила сразу семь вестников «ЗОЖ». Неожиданно пришла бандероль, и мы все страшно обрадовались.

Для начала, хотим вас поблагодарить. А далее сообщаем, что на II полугодие подписались на почте. Вестники «ЗОЖ» нам очень понравились. Наша семья здоровьем не блещет, так что черпаем в них массу полезных вещей.

Еще раз спасибо! И желаем вам доброго здоровья.
Наш адрес: 412721, Саратовская обл., Вольский р-н,
с. Кряжим. Чекуровой Татьяне Владимировне.

(Окончание. Начало на 1-й стр.).

Нас, конечно же, не 30 тысяч. Нас значительно больше. Многие просто не ведают и не знают о существовании вестника «ЗОЖ». В эти дни мы получаем немало писем, в которых есть и такие строки: «Подписался на ваш вестник, веду пропаганду здорового образа жизни, убеждаю подписаться на вестник знакомых и сослуживцев».

Это то, что надо. Вы подписались на вестник, теперь распространяйте его среди своего окружения. Это будет полезная работа. Вестник «Здоровый образ жизни» должен быть чтителем в каждой семье. Возможно, наини-
то материалы, которые мы публикуем, не более, чем заблуждение. Иные вызовут у вас критическую улыбку. Но мы не заблуждаемся в главном: только здоровый образ жизни каждого из нас может спасти планету от агонии, может сделать мир добрее и лучше, освободить его от насилия.

АДМИНИСТРАЦИЯ «ЗОЖ».



Ное-что из жизни «белыхворон».



Рис. Ю. Черепанова.



АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО

Этот снимок сделан во время соревнований «Кремлевская миля». Судя по рекламным щитам, акционерное общество «Русский стиль» во главе с президентом Владимиром Бучневым «приложил» руку к этому старту, застраховав его участников на миллион рублей. В последнее время «Русский стиль» взял за правило поддерживать все московские спортивные программы.



НА ТРАССЕ

КАКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СТРАХОВАНИИ
ВЫ МОЖЕТЕ ЗАТЬ «РУССКИЙ СТИЛЬ»

**СОХРАННОСТЬ ВАШИХ ГРУЗОВ,
КОТОРЫЕ СЛЕДУЮТ ПО ЭТОЙ ДО-
РОГЕ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ СТРАХО-
ВОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«РУССКИЙ СТИЛЬ».**

Да, да, нашим читателям уже знакома эта эмблема — «Русский стиль» — акционерное страховое общество. Оно — главный спонсор нашего вестника.

Сегодня мы представляем президента страхового акционерного общества «Русский стиль» Владимира Ивановича Бучнева.

— Помнится, всю страховую политику в нашем бывшем государстве осуществлял Госстрах, который, кстати, не пользовался особой популярностью. Страховать что-то от чего-то было как-то не очень модно в бывшем СССР. Однако сегодня страховая деятельность пользуется все большим и большим спросом. В помощь Госстраху появились и другие организации, которые занимаются страховкой. Что происходит?

— То же, что и во всем цивилизованном мире. Люди хотят с уверенностью смотреть в завтрашний день. Твердо знать, что при любом повороте судьбы, в любом несчастье они не утратят своего благополучия, сохранив за собой ту экономическую ступеньку, на которую сумели подняться. Что же касается Госстраха, то он, во-первых, уже не удовлетворял потребности общества, а во-вторых, связывая свою судьбу с Госстрахом, человек в конце концов оставался в минусе.

— А если некто свяжет

свою судьбу с «Русским стилем»?

— То этот некто, поверьте, в минусе не останется.

— Это точно?

— Абсолютно точно. Простой пример. Скажем, вы страхуете свою жизнь на 100 тысяч рублей с выплатой в течение десяти лет. Так вот, по окончании срока страховки мы гарантируем минимум удвоение капитала.

— Но вы же не занимаетесь страхованием себе в убыток.

— Разумеется, нет. Более того, страховая деятельность — весьма доходное предприятие. Эти доходы, как и все зарубежные страховые компании, мы получаем за счет инвестиций.

— То есть, вы вкладываете куда-то или во что-то деньги.

— Да.

— Ну, а к примеру.

— Пожалуйста: самый простой способ — вложить деньги в надежный банк на 150 процентов или в недвижимость. То есть, еще раз повторю: связать с нами судьбу — это очень надежный способ сохранить и приумножить свой капитал.

— Я прочитал на днях перечень ваших услуг и был потрясен диапазоном деятельности. Скажем, страхование грузов. Вы что, страхуете все грузы? Предположим, я полетел чартерным рейсом в Ки-

тай или Таиланд, купил товар, а он по дороге пропал. Я мог бы застраховать этот товар на всякий пожарный случай?

— Это несколько примитивное представление о страховании. Мы действительно занимаемся страхованием коммерческих рисков и рисков финансовых, но в каждом отдельном случае мы очень внимательно изучаем ситуацию. Например, сегодня мы приступили к страхованию грузов, которые направляются по трассе Санкт-Петербург — Москва. Но прежде была проведена очень серьезная работа. Мы изучили статистику исчезновения грузов, если не сказать — грабежей, познакомились с ситуацией на трассе. И теперь мы не только страхуем груз, но и обеспечиваем его охрану.

— И охрану тоже?

— Конечно. Для этого у нас есть специальное и весьма мощное подразделение.

— Забавно, черт возьми. Страхование всю жизнь мне казалось весьма скучным делом, а страховые агенты — очень постыдными людьми без эмоций. Тут же целый детективный сюжет. И я думаю, что подобное же мнение о страховании и профессии агента сохраняет большинство населения страны.

— Ну и напрасно. Страховая деятельность — интерес-

нейшая и сложнейшая профессия. Это некая смесь математики, логики, статистики, информации, где нужно все взвесить, просчитать, выяснить. При этом мы должны выполнять главную свою задачу — оберегать состояние граждан, окружать их жизнь атмосферой полной уверенности в завтрашнем дне.

— Что ж, спасибо на добром слове. Администрация «ЗОЖ» обязательно свяжет свою жизнь с «Русским стилем». Надеемся, что и читатели вестника пойдут по нашим стопам.

А. КОРШУНОВ.

К сведению всех, кому не безразлична уверенность в завтрашнем дне, телефоны, по которым вы можете связаться с «Русским стилем» в Москве: 237-41-30 и 952-69-48.

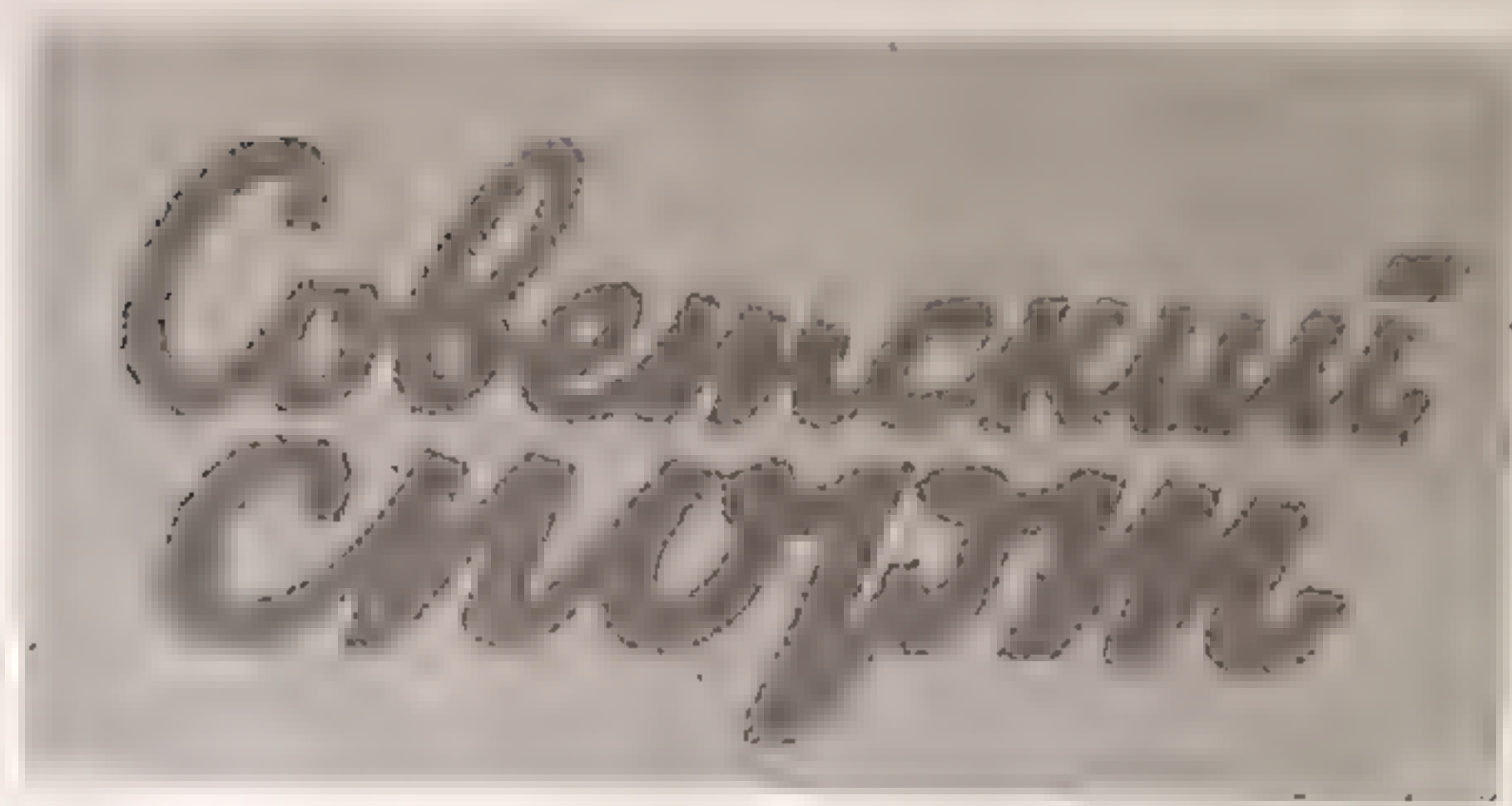
Есть филиалы: в Санкт-Петербурге (812) 219-56-90, в Тамбове (07522) 22-06-28, в Кисловодске (86537) 401-83 и 401-97, в Подольске (275) 5-83-75, в Мытищах — 528-03-52.

Вспомните, что говорил великий комбинатор Остап Бендер: «Полное спокойствие может гарантировать только страховая полис». Считайте, что таковой у вас уже в кармане, — вам остается лишь набрать номер одного из телефонов.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ



ИЮЛЬ 1993 г.

№ 12

ВЕСТНИК



Так выглядит старт ежегодного Парижского марафона. Если Эйфелева башня олицетворяет Париж, то марафон — здоровье.



СПУ
АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО

страховое
общество
«Русский
стиль» —
главный
спонсор
вестника
«ЗОЖ».

РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

МЫ НЕ ЛЕЧИМ, А ПРОСИМ ВАС ДУМАТЬ.

Итак, друзья, перед вами очередной наш вестник. Мы все еще живы, несмотря на самые мрачные предсказания, которые освещали наш путь на старте.

Да, мы все еще живы. Хотя нас предупредили, что в июле цена на бумагу с 75 тысяч рублей за тонну поднимется до двухсот, а за производство газеты вырастет втрое. Нас также пугают тем, что ЦРПА — организация, которая занимается экспедированием газет и журналов — отнимет не менее 40 процентов от суммы подписки. А это ведь только июль. Впереди еще много месяцев. И надо полагать, нас ждет великое множество «сюрпризов».

Ничего не поделаешь, все хотят жить хорошо, и в основном за счет других. То есть за счет подписчиков.

Но оставим эту мрачную тему, ибо подписчик наш в большинстве все понимает сам. На своей шкуре испытал все эскапады и драмы перехода к рыночной экономике. И сегодня вопрос, наверное, стоит не о том, чтобы жить хорошо, а о том, чтобы выжить. Мы считаем, что вестник призван помочь вам в этом.

Можно с нами соглашаться, а можно и нет, но будущее России, как и планеты в целом, нам кажется труднопредсказуемым. Но, наверное, ясно од-

но: если мы такими же темпами будем уничтожать леса, загрязнять моря и реки, выкачивать из земли нефть и газ, в непомерных количествах разбавлять атмосферу окисью углерода, если мы будем убивать друг друга в бесконечных идиотских войнах, если будем жить в превентивном состоянии недоверия, подозрительности и враждебности друг к другу, мир не устоит. Планета не выдержит напряжения, которое создают на ней все прибывающие миллиарды людей. И очень похоже, что проклятый некогда советскими праведными учеными Мальтус — это тот са-

(Окончание на 2-й стр.).

... что пугал мировое сообщество "прошлыми перенаселением — был истинно прав. Нас слишком много на планете и становится все больше и больше. И заверения ученых в том плане, что планета, дескать, может прокормить, может обогреть — все они вряд ли соответствуют действительности. Мы доказали, что были, есть и остаемся самыми страшными варварами по отношению к природе, и если мы не изменим свое отношение к ней, развязка, поверьте, наступит довольно скоро.

Задача состоит в том, чтобы каждый человек проникся идеей жизни в единстве с природой. В конечном счете, зачем мы на земле? Если действительно существует некий высший разум, то с

какой стати решил он пожертвовать прекрасной планетой в угоду пусть весьма разумным, но всеядным и хищным существам? Или может, планет, подобных нашей, множество. И существует множество видов разумных. И мы — лишь жуткий эксперимент в назидание этим разумным: что может стать с их обителью, если жить только в угоду все растущим потребностям.

Впрочем, спустимся на грешную землю. В письмах читателей часто проследживается недоумение — мол, в материалах вестника множество противоречий, или много того, что невероятно трудно применить на практике при существующих в России условиях. Противоречия ждут вас и в нынешнем выпуске. Скажем, та же система Каравая в разделе питание будет отличаться

от рекомендаций Семеновой, Шелтона и многих других натуропатов.

Все так. Противоречия существуют. Но есть одно, что роднит все материалы вестника. Это призыв к познанию законов жизни человеческого организма, к бытию, согласно этих законов, максимально возможному отказу от лекарств, к девизу: «помоги себе сам». Чтобы помочь, надо знать и пробовать. Мы не врачи, мы — журналисты, мы не прописываем рецепты, мы просто даем вам пищу для размышлений. Тщательно пережевывайте ее и думайте. Помните замечательный девиз из придуманного Ильфом и Петровым дома престарелых: «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу».

Воистину так.

АДМИНИСТРАЦИЯ «ЗОЖ»

НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

БЕГОМ ОТ ХРАМА К ХРАМУ

В наше время пробегами не удивишь. Вот и сейчас, пока вы собираетесь «прожевать» материалы нашего вестника, где-то, наверное, бушуют марафоны, кто-то бежит «от» и «до». Скажем, команда, возглавляемая Эдуардом Яковлевым, держит путь от Москвы на Париж. Однако пробег, который задумал, и я стопроцентно верю — осуществит, Юрий Пospelов, по-своему уникален. Для этого надо знать историю Пospelова.

Я знаком с ним давно. Много-много лет назад он заглянул в редакцию, принес какой-то материал о беге. С тех пор он время от времени заходит к нам «на огонек», и всякий раз кабинет, где делаем мы вестник «ЗОЖ» и выпуски «ЗОЖ» в газете «Советский спорт», кабинет, напоминающий свалку писем, бумаг, макулатуры, озаряется эдакой радостью.

Радость исходит от Пospelова. Он приходит в простенькой одежде, в худых кроссовках, загорелое лицо исхлестано ветрами, дождями, жарой и морозами и, не слишком внятно бормоча, начинает отпускать свои шуточки.

Невнятность речи возникла давно. Апрельским утром 1977 года, когда 35-летнего отменного бегуна и тренера Юрия Пospelова в собственной квартире хватил удар, а по-медицински — инсульт.

По прошествии многих-многих лет перенесенный этот инсульт выдает речь, привлекаемая левая нога и согнутая в локте неподвижная левая рука. Ореол же вокруг истории Пospelова создают 12 преодоленных после инсульта марафонов, в том числе пять ММММ и один — Нью-Йоркский, а также «сотка», которую завершил он с результатом 12 часов 55 минут во время пробега «Испытай себя» в Санкт-Петербурге.

В тот апрельский день 1977-го жизнь Пospelова, казалось, оборвалась. Начались путешествия по клиникам. Ивантеевская больница, Моники, госпиталь

Бурденко... Безжизненная левая половина тела, дежурство у постели родных и близких, сочувствие соседей по палате, приговоры врачей, не оставляющие надежду.

«Нужна операция на мозге», — говорили, ничего не обещая, врачи. «А я буду после этого бегать?» — спрашивал их Пospelов. «Ну, знаете ли», — разводили руками врачи в том плане, что, мол, вот чудак, надо спрашивать: буду ли жить, а он — буду ли бегать. «Да буду я бегать!» — отвечивал всякий раз Пospelов и отказывался от операции.

И началась борьба. Сначала за возможность сидеть на постели, потом за право спускаться с кровати ноги, затем за возможность самостоятельно передвигаться. И был на этом пути постоянный самомассаж, многочасовая гимнастика и бесконечный психологический настрой: «Я буду, я могу, я должен...»

Четыре года спустя он вышел на первый свой старт и был счастлив.

В последний свой приход в редакцию он положил мне на стол листочек. То был длинный перечень городов. Русские названия сменялись турецкими. В конечном пункте значился Иерусалим.

— Что это? — спросил я.

— Да вот, — усмехаясь ответил Пospelов, — собираюсь бежать от ивантеевской церкви к Гробу Господню в Иерусалим.

Я что-то высказал в том духе, что Пospelов совсем уж подсушился, стал совершенно худ и оттого казался еще выше, чем был прежде. Пospelов заметил:

— А я уже четыре года, как вегетарианец. Это по вашей милости. Начитался «Советского спорта».

Разумеется, сам акт обращения к вегетарианству нашего человека, привыкшего к мясоедству, всегда вызывал у меня интерес.

— И трудно было перейти на новую диету?

— Да чего там, — усмехнулся Пospelов. — Раз плюнуть. Сказал себе: стану вегетарианцем — и стал. Удобно и экономически выгодно. Скоро все вегетарианцами станем.

— И все-таки, сколько же ты ешь?

— Как птичка, — хохотнул Пospelов. — Утром на завтрак чайная ложка меда и чайная ложка пыльцы, на обед — завариваю в термосе кипятком овсянку, на ужин — грецкие орехи или изюм.

— И много? — поинтересовался я.

— А вот сколько в жменю влезет, столько и ем.

Пospelов картинно вытянул правую руку, раскрыл ладонь и снова ее сжал.

— Ну а почему такой странный ты выбрал маршрут?

— Это в память о батюшке Александре Мене.

— Стало быть, ты верующий?

— Нет... Но не богохульствую. —

Э-э... — Пospelов загадочно улыбнулся, — я тут в нашей церкви с одним человеком говорил. Он в Иерусалим ездил поклониться Храму Господню. Я его спросил: «Ну, а Господа-то ты узрел?» Он ответил: «Нет. Но чувство такое, будто он стоял рядом». Вот я и хочу проверить, появится ли у меня такое же чувство. А вообще в храме том происходит много чудес по поводу всяческих исцелений. Место, где он построен, очень мощное в плане биоэнергетики. Рука-то у меня и по сей день не восстановилась. Хочу попробовать.

Недавно я был у Льва Николаевича Маркова, моего друга и главного врача первого Московского врачебно-физкультурного диспансера, человека, весьма уважаемого среди профессиональных спортсменов и спортсменов, так сказать, рядовых, рассказал о Пospelове и задуманном им пробеге.

— Это тот, что бегают марафоны? — воскликнул Марков. — С такой вот рукой?

Он согнул руку в локте:

— Ногу еще чуть-чуть привлекает. Потрясающей силы воли человек. Я всегда ему удивлялся.

Я тоже. А история эта рассказана для тех, точнее, для того большинства, что оказавшись на больничной койке, смиряются с судьбой и отдаются на волю течению, а не борются за жизнь.

А. КОРШУНОВ.

ПОД ЗНАКОМ УМЕРЕННОСТИ И ПРОСТОТЫ

Много слышали о системе оздоровления, разработанной Александром Михайловичем Дерябиным. В чем ее суть? Как она сочетается с теми рекомендациями, которые в последнее время появляются в вестнике «ЗОЖ»?

Что ж, вопрос интересный и важный и давайте попробуем в нем разобраться.

Прежде всего, говорить, наверное, надо не о системе Дерябина, а о системе Виталия Васильевича Караваева. Она лежала в изначале. Дерябин же ее страстный последователь и пропагандист. Впрочем, лучше предоставить слово ему самому. Вот что пишет он о себе в тоненькой, невзрачно изданной брошюрке тиражом 5000 экземпляров.

Чтобы было понятно, что представляет собой система Виталия Васильевича Караваева и чем она привлекла

меня, начну издали. Я мало обращал внимания на свое здоровье. Шел к врачу в том случае, когда становилось уже совсем невмоготу. Занимался спортом, любил и на солнце погореть, и в «хорошей» компании посидеть, благо друзей у меня много. А потом все как-то быстро начало выходить из строя. Диагнозы — один страшнее другого: деформирующий остеохондроз позвоночника, язва желудка, порок сердца, туберкулез легких и многое другое. Врачи предложили мне операцию на легком, причем успешный исход ее не гарантировали. Вы представляете себе, что я тогда, студент вокального факультета Института имени Гнесиных, почувствовал? Певец — с одним легким? Это все равно, что балерина без ноги!

Надо было принимать решение. Пока я лежал в боль-

нице, друзья принесли мне большое количество литературы, и я стал изучать различные методы народной медицины, в том числе траволечение. Постепенно созрело решение: от операции отказаться. Попробую лечить себя сам. Конечно, в какой-то степени это было самонадеянно, но ведь мне нечего было терять. Я пробовал применять травы, дыхательную гимнастику, но все эти попытки были, что называется, наощупь. Наконец, мне повезло — судьба свела меня с Виталием Васильевичем Караваевым. Я стал изучать предлагаемую им систему здорового образа жизни.

Вначале несколько раз срывался, нарушал рекомендации, но очень быстро организм давал понять, что это мне не на пользу — начинала болеть голова, печень...

Живу по системе уже много лет. Обследование, проведенное в терапевтической клинике 1-го Московского медицинского института им. И. М. Сеченова, показало, что от порока сердца, остеохондроза, туберкулеза и прочих недугов не осталось и следа.

Итак, по Караваеву или по Дерябину человек здоров, если в его организме нормально протекают три процесса: об-

мен веществ, обмен энергией и обмен психической информации.

Любое нарушение того или иного процесса немедленно проявляется на состоянии крови и на кислотно-щелочном равновесии (КЩР), что опять-таки при анализе крови находит отражение в его водородном показателе pH. Норма pH — 7,35—7,45.

Дабы быть в курсе состояния своей крови, рекомендуется хотя бы раз в полгода проводить ее биохимический анализ. Причем, помимо определения pH, еще и на содержание железа, кальция, калия, натрия, фосфора, глюкозы, белка, холестерина и так далее. В случае пониженного или повышенного содержания каких-то веществ необходимо увеличить или уменьшить потребление продуктов, насыщенных данными веществами, с тем, чтобы приблизиться к норме. (Ниже мы приведем табличку нормальных биохимических показателей плазмы крови).

Как и в большинстве оздоровительных систем, в системе Караваева главный упор делается на питание. Однако, в отличие от других авторов, в его рекомендациях вы не найдете разговора о необхо-

(Окончание на 4-й стр.)

Чудо настой

Итак, вот тот самый чудесный настой, о котором с таким воодушевлением сообщает Александр Михайлович Дерябин.

1. Бессмертник песчаный (травы, цветы).
2. Валериана (корень).
3. Душица (травы).
4. Дягиль, корни (или дьягиль).
5. Зверобой (травы).
6. Золототысячник (травы).
7. Календула (цветы).
8. Крапива (листья).
9. Кровохлебка (корень).
10. Липа (цветы).
11. Мать-и-мачеха (листья).
12. Мята перечная (листья).
13. Одуванчик (корни).
14. Подорожник (листья).
15. Почка березовые.
16. Почка сосновые.
17. Пустырник (листья).
18. Ромашка (цветы).
19. Сушеная топяная (травы).
20. Тысячелистник (травы).

21. Чабрец (травы).
22. Череда (травы).
23. Чистотел (травы).
24. Шалфей (травы).
25. Эвкалиптовый лист.
26. Тмин или фенхель.

Имеющиеся в наличии травы из приведенного списка (применять желательнее все, но не менее 14 наименований) смешать в равных количествах. Залить крутым кипятком из расчета 14 столовых ложек смеси на 3 л воды (или 7 ложек на 1,5 л), накрыть крышкой и дать настояться в течение 7—8 часов. Процедить через несколько слоев марли и хранить в холодильнике не более 4 суток. Настой принимать только натощак за 50—60 минут до еды (предварительно нагрев до 25—30°) и не позже чем за 3 часа до сна.

Количество принимаемого настоя определяется индивидуально, в зависимости от стула. Стул должен быть ежедневным. При склонности к запорам в настой добавляются александрийский лист и кора крушины. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Если после этого стул не нормализуется, то увеличивается концентрация раствора (14 столовых ложек на 1,5 л воды). Если стул становится жидким, уменьшается прием настоя до 1—2 раз в день или, в крайнем случае, прекращается прием трав.

Использованные для приготовления настоя травы ни в коем случае не выбрасывайте. Они пригодятся вам для целебной ванны. Поместите их в марлю, опустите в ванну с водой, после чего тщательно отожмите. Такую ванну желательнее принимать раз в неделю или в две недели. Людям с повышенной сухостью кожи после принятия ванны тело смазать оливковым маслом. Эту ван-

ну принимать не позже чем за 3 часа до сна.

Нормализации кислотно-щелочного равновесия крови способствует прием яичной скорлупы или карбоната кальция (КК — углекислого кальция). Яичную скорлупу от сырых яиц в течение часа промывать от белка и прокалить. Хранить в полотняном мешке, в сухой стеклянной банке, эмалированной кастрюле и так далее, кроме полиэтиленовых пакетов и синтетических тканей. Нельзя принимать яичную скорлупу или КК, если правая ноздря дышит легче, чем левая. Их можно принимать, когда тонус у практически здоровых людей высокий (ощущение бодрости, хорошего настроения и аппетита) и желательнее с натуральным соком лимона (на 1 столовую ложку яичной скорлупы или КК — 2—3 капли сока). Людям нездоровым, не дожидаясь ощущения бодрости, следует принимать яичную скорлупу или КК, если правая ноздря дышит труднее.

активного очищения организма (скажем, желудочно-кишечного тракта с помощью клизмы) или проблемах строгого сочетания тех или иных продуктов.

Проблема питания, во-первых, сводится к удовлетворению потребности организма в микроэлементах, для чего применяется настой трав с преобладанием щелочной реакции.

Нормализация кислотно-щелочного равновесия крови обеспечивается приемом внутрь яичной скорлупы или карботана кальция (КК).

В основе питания лежит молочно-растительная пища, в которой исключены продукты брожения и те, что поражены плесневыми грибами или другими микроорганизмами.

Очень важна по Караваеву термическая обработка пищи. Продукты принимаются либо сырые, либо отварные, либо приготовленные на пару. Рекомендуются всегда иметь под руками сухое или сгущенное молоко, крупы, муку, зеленый горошек, грибы, мед. Это тот минимум, который обеспечивает нормальный рацион.

А что, — спросит читатель, — все караваевцы — вегетарианцы?

Вовсе нет. Но, во-первых, потребление мяса, рыбы, птицы желательно ограничивать, а, во-вторых, все эти продукты нуждаются в специальной обработке. Вот как это делается по Караваеву:

Мясо, птицу или озерную рыбу положить в полотняный мешок и опустить в кипящую воду. Добавить 4 столовые ложки календулы или шалфея, ромашки, мяты или 2 столовые ложки тмина или аниса и варить до готовности. Далее дать настояться 3—4 часа. Бульон вылить.

Кстати, в системе предлагается специально обрабатывать не только мясо, птицу и рыбу, но и творог, сливочное масло, сахар, овощи, фрукты, ягоды. Караваев исходит из того, что в нашей, увы, стране подавляющее большинство продуктов промышленного, так сказать, изготовления не отвечает санитарным требованиям. Овощи, фрукты и ягоды сверх всякой нормы напичканы нитратами, покрыты дрожжевыми грибами. Точно так же не существует жесткого контроля за тем, чтобы в производство не поступало мясо или молоко больных животных.

Вообще же Караваевым

составлен свод правил питания, которые в изложении Дерябина выглядят следующим образом:

есть только по потребности и ни в коем случае не по режиму! Не переедать, заканчивая прием пищи, когда еще есть аппетит. Принимать пищу не позднее чем за 2—3 часа до сна;

во время еды надо тщательно пережевывать пищу, особенно при желудочно-кишечных заболеваниях. Рекомендуют пережевывать даже жидкую пищу, ибо жевательные движения усиленно вырабатывают слюну, обогащенную ферментами. Желательно к еде иногда добавлять щепотку тмина. Больным с заболеванием желудочно-кишечного тракта для улучшения пищеварения после еды можно положить в рот финиковую косточку и сосать ее 30—40 минут, особенно если легче дышит правая ноздря (в крайнем случае ее можно заменить любой фруктовой косточкой такого же размера);

после каждого приятия пищи прополоскать рот и гортань; указательным пальцем правой руки сделать массаж зубов и десен, особенно при кровоточивости десен. Если после еды в желудке или кишечнике появляются рези, то пожевать тмин (десертная ложка или более) или апельсиновую корочку до исчезновения боли. Если после еды дышит труднее левая ноздря, желательнее выпить чай с лимоном или отвар шиповника; если труднее дышит правая, то через час выпить чай без лимона. Но вообще чай желательнее пить вне еды. Зубы чистить на ночь зубным порошком, щеткой из натуральной щетины.

Однако система не замыкается лишь на питании. В той или иной степени в ней присутствуют компоненты всех систем: дыхательные упражнения, двигательный режим, основы психотерапии.

Важное обстоятельство состоит в том, что система чрезвычайно проста. Она не предъявляет к человеку никаких жестких требований, не обрекает на аскетизм, на какие-то сверхпроявления воли и характера. Она очень человечна — так можно было бы о ней сказать.

К примеру, вы отправились в гости. Во время трапезы подали жареное мясо. Что ж из того? Спокойно ешьте. Можно, наверное, «пропустить» и рюмочку. Главное, чтобы это было исключени-

НОРМА

Биохимические

показатели плазмы крови

Белки	
Общие	65—85 г/л
Альбумины	35—60 г/л
Преальбумин	0,1—0,4 г/л
Глобулины	25—35 г/л
	2,5—5,0‰
	7—13‰
	8—14‰
	12—22‰
Фибриноген	2,0—7,0 г/л
Липопротейды:	
хиломикроны	0—0,5 г/л
пре- β -липопротеиды	1,5—2,0 г/л
β -липопротеиды	3,0—6,0 г/л
γ -липопротеиды	2,2—3,2 г/л
Гантаглобин	0,28—1,9 г/л
Ферменты:	
аланиламино-трансфераза	0,16—0,68 ммоль/(ч.л.)
аспартатамино-трансфераза	0,10—0,45 ммоль/(ч.л.)
лактатдегидрогеназа	0,8—4,0 ммоль/(ч.л.)
креатинкиназа	до 1,2 ммоль/(ч.л.)
	(с активаторами)
фруктозо-6-фосфат-альдолаза	3,6—21,8 мкмоль (ч.л.)
сорбитдегидрогеназа	0,9 мкмоль/(ч.л.)
ацетилхолинэстераза	160—340 ммоль/(ч.л.)
α -амилаза	15—30 г/(ч.л.)

НЕБЕЛКОВЫЕ АЗОТСОДЕРЖАЩИЕ ВЕЩЕСТВА

Азот остаточный (небелковый)	19,5—30 ммоль/л
Азот α -аминонуклеотидный	3,5—5,5 ммоль/л
Креатин	50—70 мкмоль/л
Креатинин	40—150 мкмоль/л
Мочевина	3—7 ммоль/л
Мочевая кислота	0,1—0,4 ммоль/л
Пигменты:	
билирубин общий	8—20 мкмоль/л
билирубин неконъюгированный	75% общего
моноглюкуронид	5% общего
дин глюкуронид	20% общего

УГЛЕВОДЫ И МЕТАБОЛИТЫ

Глюкоза	2,8—4,0 ммоль/л
Сахароза	0,8—1,2 г/л
Лактат	0,5—2,0 ммоль/л
Пируват	0,1 ммоль/л

ЛИПИДЫ И МЕТАБОЛИТЫ

Общие липиды	4—8 г/л
Триацилглицерины	0,5—2,1 ммоль/л
Фосфолипиды общие	2,0—3,5 ммоль/л
Холестерин общий	4,0—10,0 ммоль/л
Жирные кислоты свободные	0,3—0,8 ммоль/л
Кетоновые тела (в пересчете на ацетон)	100—600 мкмоль/л

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Натрий	135—155 ммоль/л
Калий	3,6—5,0 ммоль/л
Хлориды	97—108 ммоль/л
Кальций:	
общий	2,25—2,75 ммоль/л
ионизированный	50—58% общего
Неорганический фосфор	3,0—5,0 ммоль/л
Сульфаты	0,4—0,6 ммоль/л
Железо	14—32 мкмоль/л

Говорим: «Да» и «Нет»

Всем известна желто-зеленая таблица сочетания продуктов. Нечто подобное существует и у Караваева. И хотя сочетания эти несколько странные, тем не менее познакомьтесь с ними. Одним продуктам мы говорим «да», другим — «нет».

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: молоко сухое, «Роболакт», «Симилак» (как исключение), молоко концентрированное, сгущенное с сахаром (перелить в стеклянную или эмалированную посуду и варить на водяной бане 2,5—3 часа), молоко домашнее (с проверкой на стафилококк и если животных не кормят хлебом); сыр (советский, швейцарский, голландский, адыгейский, осетинский, брынзу, сулугуни, вымоченные в кипяченой воде, с ежедневной сменой воды в течение трех суток); топленое сливочное масло; творог, специально обработанный или приготовленный.

Не рекомендуем: молоко пастеризованное, кефир (жирный, фруктовый и т. д.) ряженку, сливки, сметану, творог (необработанный), плавленые сыры, творожные сырки.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ: хлеб бездрожжевой, сушки (особенно простые), крокет, галеты, печенье сухое, все макаронные изделия. Пряники, кексы (магазинные) в ограниченных дозах.

Не рекомендуем: любые магазинные хлебобулочные изделия, печенье масляное, пирожные, торты и т. д.

СЛАДОСТИ: шоколад, мед натуральный (желательно темный); конфеты: ирис молочный, «Коровка», «Старт», «Школьные», «Премьера», анисово-ментоловые карамельки. Варенье домашнее (кроме пятиминуток). Сахар переваренный. Зефир, пастилу и шербет в очень ограниченных дозах.

Не рекомендуем: сахар-рафинад, сахарный песок, варенье магазинное, конфеты — с начинками, карамель.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ: все злаки (желательно предварительно прожарить), все бобовые, сухие и свежие; грибы (лучше белые). Все овощи (лук как исключение в вареном и тушеном виде, желательно сладкий). Фрукты и ягоды (людям без тяжелой патологии). Чай, желательно зеленый, с добавлением трав (только мяты, душицы, жас-

мина, чабреца). Изюм и курагу, высушенные в домашних условиях, рыночные. Какао.

Не рекомендуем: чеснок, хрен, горчицу (в указанных продуктах содержится много серы). Фрукты и ягоды кислые нельзя употреблять больным, у которых повышенная кислотность крови. Квашеную капусту, соленые огурцы, моченые яблоки, овощи квашеные, маринованные, соленые. Сухофрукты, высушенные промышленным способом. Кофе.

НАПИТКИ: вода кипяченая, «серебряная», отфильтрованная через «Родничок», родниковая. Минеральные воды щелочные: боржоми, бжн и т. п.

Не рекомендуем: нежелательно употреблять некипяченую водопроводную воду. Сладкие газированные воды. Спиртные напитки, квас, пиво, чайный гриб. Соки, изготовленные промышленным способом.

РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ: рыба (желательно озерная), икра красная, черная. Как исключение допускаются рыбные консервы в собственном соку, а также рыба горячего копчения.

Не рекомендуем: соленые, копченые, вяленые.

ЯЙЦА: до 6 штук в неделю по потребности — сваренные вкрутую или в омлете, в том числе добавленные в мучные изделия.

МЯСО: баранина, птица по-караваевски домашняя: утка, индейка, курица; дичь (как исключение в том случае, если нарушен белковый обмен). Если больной в тяжелом состоянии, то мясо исключить полностью. Для не тяжелых больных — в зависимости от показателей белка в крови.

Не рекомендуем: все остальные мясные продукты.

СПЕЦИИ: красный и черный перец, тмин, фенхель, корица, гвоздика, кардамон, бадьян, чабрец, имбирь, цедра цитрусовых, мускатный орех. Соевый соус (в ограниченном количестве). Крахмал только в киселе. Растительные масла, особенно оливковое. Консервированный зеленый горошек, фасоль, оливки, маслины в масле или в собственном соку.

Не рекомендуем: уксус, поваренную соль, питьевую соду. Орехи, семечки (жирная клетчатка).

Детям, подросткам и беременным следует придерживаться общепринятой теории питания, по которой допускается употребление мяса.

Если сохнет во рту или по-

является изжога, значит, человек переедает глюкозы или после принятия пищи сразу пьет щелочной чай. Этим он затрудняет пищеварение. В случае избытка глюкозы нужно резко разрушить свой стереотип питания и на некоторое время совсем исключить глюкозу из пищи.

Если человек чувствует, что ему необходимы белки, то их можно прибавить в пищу. Если в организме повышено содержание белка, его надо исключить.

С целью профилактики и оздоровления организма, нормализации кислотно-щелочного равновесия указанные ниже требования при обработке продуктов и приготовлении пищи являются обязательными. Приготовление блюд и кулинарных изделий может осуществляться только из предварительно обработанных продуктов и при соблюдении ряда условий.

Для больных с сильной патологией и людей с избыточным весом предлагается полное исключение соли и максимальное исключение кислых продуктов, особенно животного происхождения.

Кое-что о способах ГОТОВКИ

Впрочем, выбрать продукт — это далеко еще не все. Важно правильно его приготовить. Еще более важно сохранить его натуральную сущность. Именно поэтому Караваев советует избегать продуктов промышленного производства и готовить им замену. Как это делается? Мы вам сегодня рассказываем.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СМЕТАНЫ: сухое молоко развести холодной кипяченой водой до густоты сметаны, добавив сок лимона или других кислых фруктов, и прогреть до расщепления молока (то есть свертывания белка и образования хлопьев). Эту сметану можно добавлять в овощные салаты, супы, отвары, пасты и т. д. Во всех ниже приводимых рецептах применяется сметана, приготовленная только таким способом. Если в салатах находятся кислые овощи и фрукты (помидоры, яблоки и др.), то кислый сок для получения сметаны добавляется в меньшем количестве.

Если такую сметану залить кипятком и добавить в нее мед, то полученное молоко

легко усваивается организмом. Такой продукт можно вводить в состав сладких блюд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЕСКИСЛОТНОГО ДОМАШНЕГО ТВОРОГА. 5 л молока, 1 л кефира или простокваши, 300 г сметаны (все из магазина), 1 столовая ложка карбоната кальция (яичной скорлупы или КК).

В молоко, начинающее закипать (при первом появлении пузырьков), влить кефир и сметану, помешивая до образования творога; добавить мел, не доводя до кипения, выключить огонь. Образовавшийся творог процедить и подвесить или положить под груз, чтобы стекала вода.

ОБРАБОТКА ТВОРОГА. Творог промышленного изготовления (как исключение) необходимо обрабатывать для снижения его кислотности следующим образом: в кастрюлю положить полотняный мешок, завернув края мешка на края кастрюли, в него положить творог и залить кипятком. На 1 кг творога добавить 2 столовые ложки календулы или тмина, но не в мешок, а между кастрюлей и мешком. Помешивая творог, кипятить 3 минуты. Затем подвесить мешок или положить на него груз, чтобы стекала вода.

Если творог окажется кислым, то залить его еще раз кипятком, тщательно размешать и снова подвесить.

Желательно в начале лечения съедать по 3 столовых ложки творога в день, увеличивая порцию до 9 столовых ложек. Это гарантирует хорошее самочувствие и улучшает аппетит.

ОБРАБОТКА СЛИВОЧНОГО МАСЛА. Первый способ: топить масло на слабом огне, добавив настойку календулы (на 500 г масла — 1 столовую ложку), до испарения воды.

Второй способ: топить масло на слабом огне 20—40 минут.

Образующиеся пену и осадок выбрасывать.

Лучше употреблять масло в пачках, чем в весовых.

ОБРАБОТКА САХАРА. В кастрюлю всыпать сахар (лучше сахарный песок). На 0,5 кг сахара влить полстакана воды и помешивать до образования однородной желтоватой массы. После этого слить 0,2—0,3 л кипятка и на медленном огне довести до загустения (как мед).

Любителям в сахар можно добавить апельсиновые, грейпфрутовые или лимонные корочки, а также другие специи.

Не вините в своих болезнях никого, кроме самих себя

Мы продолжаем разговор Ивана Павловича Неумывакина о пищеварении. Сегодня речь о микроэлементах. Эта тема весьма интересно сочетается со взглядом на роль микроэлементов Караваева.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма огромна. Без них практически не может проходить ни одна окислительно-восстановительная реакция. Недаром многие исследователи связывают заболевания в первую очередь с нарушением электролитного баланса, то есть взаимосвязей между микроэлементами.

Поддержание организмом постоянства внутренней среды носит название гомеостаза, скорости химических и других реакций — гомеорезис и взаимоотношений между структурами органов гомеоморфоза.

Например, pH среды организма находится в довольно жестких пределах $7,4 \pm 0,2$, и отклонение в одну или другую сторону — уже болезнь. Как же четко должен работать весь сложный механизм организма человека, чтобы все находилось, как говорят врачи, «в пределах физиологической нормы».

Возьмите калий и натрий. Калий находится внутри клеток, усиливает внутриклеточные процессы и способствует выведению воды из организма. Натрий, наоборот, находится во внеклеточной жидкости и плазме крови и задерживает воду в организме. Калий — это нервная и мышечная ткань, особенно сердца. Нарушение содержания одного элемента немедленно сказывается на другом, идет как бы борьба противоположностей, плюса с минусом, когда в организме должно быть все в равновесном состоянии.

Взять те же энзимы — сложные белковые органические вещества, без которых невозможны каталитические процессы. В энзимы входят такие элементы, как железо, кальций, медь, цинк, марганец, витамины и другие вещества.

При термической обработке выше 54°C пища подвергается коагулированию, энзимы разрушаются и любой обменный процесс — белковый, жировой, углеводный, минеральный, витаминный и другие — нарушается. Чем больше энзимов, тем больше высвобождается в кишечнике кислорода, тем лучше для его микрофлоры, активнее идет подпитка биоплазмой электролитов и подзарядка энергией организма. Видите как все в организме взаимосвязано.

Из всех микроэлементов наиболее важным для организма является кальций, на долю которого приходится 5,5—6% веса тела (от 1 до 1,3 кг). В основном кальций находится в костях и является структурным элементом клеток, где процессы его обновления происходят постоянно: у детей через 1—2 года, с увеличением возраста через 10—12 лет, а у пожилых еще медленнее.

Нелишне напомнить, что процесс умирания и рождения новых клеток, структур происходит в течение всей жизни: кровь живет в пределах 4 месяцев, клетки — 9—14 дней, белки — 5—6 месяцев и так далее. Установлено, что с варкой, жарением, так же как и все микроэлементы, витамины и другие вещества, органический кальций, содержащийся в продуктах, переходит в неорганический, и более чем 60 процентов его проходит транзитом через организм или способствует образованию солевых отложений.

Чем больше в организм поступает кальция с растительной пищей, крупами, тем лучше состояние костной ткани, и наоборот. Продукты с кислой реакцией (мясо, животные жиры, молоко, изделия из муки, сахар и другие) приводят к нарушению кальциевого обмена. Задержке кальция в организме способ-

ствует лимонная кислота, лактоза, растительная пища.

Я остановился на кальции потому, что с возрастом все больше наблюдаются процессы резорбции, разрежения костной ткани из-за недостаточности кальция, вследствие чего часты переломы костей, особенно шейки бедра, несущей большую нагрузку.

Кстати, интересна связь инфаркта, инсульта с кальцием. Доказано: если кальций в волосах меньше нормы в 3—4 раза, в течение ближайших 2—3 месяцев может наступить кризис.

ВИТАМИНЫ. Витамины — это низкомолекулярные соединения, в большинстве своем связанные с белковыми носителями, поступающими вместе с растениями, где они находятся в неактивной форме. Витамины — это катализаторы работы мембран клеток, являющиеся составной частью ферментов. Их недостаток сказывается практически на всем организме. Так, например, дефицит витамина А — это нарушение зрения, работы мембран, эндокринной системы, в сочета-

нии с дефицитом витамина С — ускорение атеросклеротических процессов, повышение холестерина в крови и т. д.

Витамины группы В — это улучшение обмена углеводов (B_1), жиров (B_6), белков (B_{12}), прекрасные антиоксиданты, они способствуют утилизации токсических веществ. Взять витамин С, избыток которого — это обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, снижение устойчивости к простудным заболеваниям, повышение свертываемости крови, ведущее к образованию тромбов. Избыток его угнетает выработку инсулина, что повышает уровень сахара в крови (диабетикам на заметку).

Медики убеждены в якобы безвредности искусственных витаминов и выписывают их по любому поводу. Надо запомнить следующее: практически все витамины, полученные искусственным путем, прошли термическую обработку, а значит, переведены из органической в неорганическую форму, то есть, стали неактивными. Вот почему профессор С. Гавалов предупреждает, что даже, например, у рожениц обнаруживаются антитела на прием искусственных витаминов, так же как и лекарств, что сказывается на аллергических проявлениях у новорожденных. Только потребление натуральных растительных и других продуктов избавит вас от витаминной недостаточности. В случае приема искусственных витаминов не злоупотребляйте ими, это опасно!

К ЧИТАТЕЛЯМ

Итак, со второго полугодия вы наши читатели. Некоторые материалы могут вызвать у вас недоумение, ибо представляют собой продолжение чего-то. Это что-то — то, с чего мы начинали. Вы можете получить и все первые десять выпусков вестника «ЗОЖ». Цена комплекта — 72 рубля. Пересылайте деньги по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, д. 8, на имя Кочетковой Ирины Николаевны.

И еще. Судьба вестника целиком зависит от нашего участия. Вы как бы акционеры, которые объединяют свои средства для издания. Сегодня вас чуть больше 30 тысяч. Это прекрасно для старта, но очень мало для того, чтобы выжить в будущем.

Ясно, что цена на все издания, в том числе и на наш вестник, с нового года «подскочит» в 3—5 раз. Борьба за подписчика разгорится не на жизнь, а на смерть. Мы надеемся, что все 30 тысяч, что с нами сегодня — наши единомышленники. Чтобы выжить, нам нужно увеличить подписку как минимум вдвое. Вы подписались на «ЗОЖ», давайте его читать родным, друзьям и сослуживцам. Агитируйте подписаться на вестник и их. Это условие нашего выживания.



Бабушкины рецепты

Те, кто читает наши вестники с самого первого номера, полностью ознакомились с народными рецептами, которые нам поведала Клара Дорони-на. Сегодня — несколько последних рекомендаций и советов из ее уст.

Уже говорила, что бичом настоящего времени являются кожные заболевания у детей. К сожалению, официальная медицина во многих случаях разводит руками. И, пройдя целый цикл исследований на аллергент, у деток остается один путь — исключить целый ряд продуктов, которые вызывают аллергические реакции.

Народная медицина предлагает принимать внутрь такой сбор совершенно не вредных травок: зверобой, репейница, череда, календула, корень одуванчика, лапчатка прямостоячая, взятые в равных долях и размолотые в порошок.

Столовую ложку размельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять ночь. Разделить настой на три части и пить за полчаса до еды три раза в день. На ночь, протерев пораженные места яблочным уксусом, смазывать обильно пораженные места мазью. Как ее приготовить?

Перво-наперво следует заготовить такие компоненты: зверобойное масло 500 г, прополис (натертый на терке) 50 г, домашнее сливочное масло 250 г, живица, снятая с сосны, 100 г, порошок из сухих листьев чистотела 30 г, пчелиный воск 100 г, мел растолченный 30 г.

Приготовить зверобойное масло можно таким образом. 150 г высушенных цветков зверобоя подсушить до хрусткости на горячей сковородке и растереть в порошок. Залить подсолнечным свежим маслом, настоять 12 дней, ежедневно взбалтывая смесь. Когда будет готово масло, с утра на зорьке в эмалированную двухлитровую кастрюльку положить сначала 250 г сливочного масла и растереть его. Добавить пчелиный воск 100 г и, непрерывно помешивая, довести до кипения.

Добавить живицу и прокипятить на медленном огне десять минут, не забывая тщательно помешивать деревянной лопаточкой. Всыпать порошок чистотела 30 г. Прокипятить пять минут. Влить зверобойное масло, хорошенько размешать и всыпать мел. Томить 2,5 часа. Потом положить прополис. Через полчаса мазь снять с огня и поставить охлаждаться до вечера.

Вечером довести до кипения, процедить горячую смесь через два слоя марли, разлить в баночки, затем хорошо закупорить их. Такая мазь имеет очень тонкий аромат и приятна в использовании для лечения. Она хорошо размягчает кожу, действует противовоспалительно и противозудяще. Но не надо забывать, что организм — единое целое, и лечение проводится в комплексе и, конечно, требует индивидуального подхода. Очень хорошо при таком лечении еще включить и прием раз в день между едой уголь или сосны. Но это не значит, что надо сжигать полноценные деревья. Достаточно собрать хворост хвойных деревьев (возле каждого взрослого дерева есть сухие сучья, которые сбросил ветер, или само дерево отряхнулось от них).

Ну, и в заключение вернусь к ихтиозам, с них, собственно, и начала.

При ограниченных ихтиозах у детей (на ребре ладони, на пяточках и на подошвах) хорошо бы делать горячие ванночки: на литр горячей — насколько терпится — воды добавить 200 г пищевой соды; попарить 15 минут, а затем смазать таким составом: 100 мл сметаны густой и жирной, три столовые ложки порошка из сухого корневища чистотела. Тщательно перемешать и настоять десять часов. Смазывать

пораженные места несколько раз в сутки. Внутрь принимать водный настой вырезанных глазков картофеля: две столовые ложки глазков старого картофеля залить 0,5 л кипятка. Настоять ночь. Пить по столовой ложке три раза в день перед едой. Пить придется довольно длительное время.

Еще один из многих способов избавления от детского ихтиоза. Способов много, потому что лечение строго индивидуально, приходится в каждом отдельном случае подбирать средства, а это требует большого терпения. Так вот, корень мыльнянки, цветы вероники, корень живокоста-окопника, все это высушить в равных долях, растереть в порошок. Готовить ванны 35—40 градусов, используя следующий состав: к стакану вышесказанной смеси добавить стакан перемолотого льняного семени, залить ведром кипятка. Мочить пораженные места до часа, несколько раз доливая подогреваемую часть настоя. Внутрь принимать витамин А, предварительно согласовав его количество с лечащим врачом. После ванночек, не вытирая пораженных мест, — дать им свободно просохнуть, смазать таким составом: 100 г ланолинового масла, сожженные добела и растертые в порошок телячьи косточки — 30 г, столовая ложка пищевой соды и чайная ложка бодяги тщательно перемешиваются. Затем поставить на кирпич и томить два часа в глиняном горшочке.

Вполне эффективным оказывается и такое средство: 300 мл уксусной эссенции, по столовой ложке порошка из листьев смородины, цветов календулы и травы фиалки трехцветной («братков»), в таком же объеме сока чистотела и из листьев ореха грецкого, пять капель ферезола, две столовые ложки муки из крупной фасоли, 100 г семян подорожника большого. Всю эту смесь настоять две недели в темном месте. Добавить 50 мл дистиллированной воды, процедить. Мягким птичьим перышком осторожно смазывать пораженные места. После этого через полчаса наложить тряпицы, обильно смоченные птичьим жиром, и завернуть в виде жировых компрессов на ночь. Внутрь три раза в день принимать по 100 мл морковного сока, периодически чередуя с соком картофеля, свежей капусты, свеклы красной.

из читательской почты

Ожерелье из пиона

Не помню точно, в каком заседании клуба «Белых ворон» прочитала письмо матери с просьбой помочь ее ребенку, больному эпилепсией. Впрочем, это неважно, ибо такого рода письмо не единственное. Случайно попался мне в руки сельский перекидной календарь за 1992 год. На 114-й странице обнаружила один старинный рецепт. Переписала его. А что? Может, кому и поможет.

В народе эпилепсию называют черной болезнью, или падучей, или беснованием. Хотите верьте, хотите нет, но тут, видно, без дьявола не обошлось. Так вот, самый обыкновенный пион обладает магическим свойством — защищать от дьявольского наваждения. А в этом кроется секрет исцеления. Ну, а теперь рецепт.

Из плодов пиона делают ожерелье, которое больному нужно носить на шее 40 дней. Для более эффективного действия необходимо каждый день толочь по одному плоду в порошок и принимать его с водой. Есть, правда, поверье, что ожерелье то целебно лишь тогда, когда плоды пиона смочены святой водой и нанизаны на красную льняную нить иглой, которой еще никто не пользовался. Детям одевают ожерелье из первых плодов молодых растений — их должно быть нечетное количество.

В Швейцарии в старину больным детям одевали на голову венок из 77 листьев пиона. При этом считалось, что эффект усиливается, если пион выкопать из земли в марте и более того, в сумерках.

Можно попробовать корень пиона. Его также носят на шее, а в июле, в последней четверти Луны, в воскресный полдень закапывают в землю под солнцем. Важное условие при этом — верить в исцеление.

Адрес: 659309, Алтайский край, Бийск, ул. Гражданская, д. 108, кв. 21. Кайгородовой И. Б.

Публикация уроков йоги, которые ведет директор Парижского института йоги Фаек Бириа вызвала довольно обширную почту. Сегодня Фаек Бириа отвечает на вопросы читателей. Беседует с ним Елена Федотова.

«Ешьте как можно меньше, жуйте как можно дольше»

— В нашей почте много вопросов о диете, о режиме питания, о том, какой пище следует отдавать предпочтение. Каковы рекомендации йоги по этому вопросу?

— Совет в данном случае очень прост: ешьте как можно меньше, жуйте как можно дольше, ешьте натуральную пищу.

— Что вы имеете в виду, говоря «натуральная пища»?

— Если вы подвергаете продукт тепловой обработке, то старайтесь избегать сложных рецептов. Если вы собираетесь, к примеру, есть рис — просто сварите его.

Если же вы собираетесь съесть какой-нибудь сырой фрукт или овощ, в данный прием пищи лучше довольствоваться однообразием — есть, например, только яблоки или только морковь.

Таким образом вы будете воспитывать свой вкус. Дело в том, что у нас с самого детства вкус испорчен. Как часто мы видим, что в какой-нибудь семье все страдают одним и тем же заболеванием — отец, мать, дети, внуки. В большинстве случаев эти заболевания не являются наследственными. Просто все члены семьи ведут один и тот же образ жизни — отсюда и одинаковые болезни.

— А что должен есть тот, кто занимается йогой? Должен ли он соблюдать определенную диету?

— Для занимающегося йогой главное — практика, а не диета. Если вы будете заниматься регулярно, то скоро почувствуете, что вас влечет пища определенного типа и вы стараетесь избегать другой еды. Вы сами найдете для себя меню.

Представьте себе, что вы возвращаетесь домой ужасно голодным. Первое, что попадает вам под руку, вы съедаете с огромным удовольствием. Когда вы голодны, кусок хлеба — самая вкусная еда на свете. А вот если вы не голодны, тогда и начинается: «Что бы такого мне съесть? Чем бы это приправить? Как бы это обработать, чтобы было вкуснее?»

Так что не старайтесь составить диету и вычислить, что вам нужно. Когда вы действительно голодны, организм сам решит, что ему полезнее.

— А как же быть с вегетарианством? Ведь мы все слышали о том, что для йога это необходимо.

— Конечно, сам я вегетарианец. И все те, кто долго и регулярно занимается йогой, — вегетарианцы.

Но я никогда не настаиваю на том, чтобы кто-то не ел мяса или рыбы. Дело в том, что человек должен перейти к вегетарианству естественно, сам собой, без усилий и жертв. Это не должно идти от воли, от разума. Ну представьте, что вы ска-

Помните: вы еще новички

— Большой интерес наших читателей вызвала ваша публикация по йога-терапии (в 11-м вестнике). Мы получили множество писем с вопросами о том, что нужно делать при том или ином заболевании. В частности, многих читателей волнует вопрос, можно ли заниматься йогой при психических расстройствах и психических заболеваниях. Каковы специфические особенности практики йоги при психических расстройствах?

— Если у вас депрессия, вам помогут стимулирующие асаны. Выполняя упражнения йоги, помните о том, что при депрессии глаза, как правило, опущены и полузакрыты. Раскрывайте их и поднимайте вверх. Если же у вас гипертоническая, раздражительность, следует избегать выполнения стимулирующих асан, в частности, поз стоя. Вам следует выполнять сидячие позы и наклоны вперед, закрыв глаза, расслабляя виски, расслабляя мозг. Необходимо также длительное выполнение полного расслабления — Шавасаны.

При депрессии практика должна основываться на более глубоком вдохе, при гипертоническом — на более глубоком выдохе. За остальными рекомендациями вам следует обратиться непосредственно к учителю йоги, так как более подробные советы требуют непосредственного общения с пациентом.

— Много вопросов также и от тех, кто страдает сколиозом. Есть ли какие-нибудь общие рекомендации в этом случае?

— Это очень распространенное заболевание. В той или иной степени им страдает каждый. Американцы провели недавно исследование и выяснили, что из 10000 новорожденных детей лишь у одного нет никаких искривлений позвоночника.

Йога очень эффективна, особенно при начальных стадиях этого заболевания. Как правило, регулярная практика приводит к полному выздоровлению. Можно делать любые позы, но особое внимание следует уделять стоячим позам, как бы

жете себе: «С завтрашнего дня я становлюсь вегетарианцем». Сколько проблем это сразу создаст для вашей семьи, для ваших друзей, для вас самих? Любое изменение в нашей жизни должно происходить медленно, постепенно, естественно.

И еще один момент. Если пищеварение хорошее, любая пища быстро перерабатывается и усваивается. Если пищеварение слабое, то одно — единственное яблоко вы не переработаете и за 8 часов. Йога дает силу процессам пищеварения.

И последнее. В йоге существует правило — какой бы диеты вы ни придерживались, какой бы образ жизни ни вели, это не должно делать вас асоциальным, не должно отдалять от других людей, от семьи

вбирая в себя ту часть, которая выступает, и «надувая» ту часть, которая втянута внутрь

— Много вопросов и от тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

— Это очень сложная проблема. Не потому, что йога не лечит их, а потому, что здесь очень опасно давать какие-либо рекомендации, не видя пациента. В любом случае люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, должны избегать трудных стоячих поз и прыжков и вообще тех поз, которые вызывают напряжение и хоть немного затрудняют дыхание. Дыхание должно быть глубоким и мягким. Очень полезно выполнение релаксации с глубоким, ровным, мягким выдохом.

— А что бы вы посоветовали тем, кто страдает полиартритом?

— Если болезнь находится в состоянии обострения, кризиса, то ничего. Помните, если у вас боль в суставе или сустав опухает, то ничего делать нельзя. Надо подождать, пока кризис пройдет, прежде чем приступать к практике. Как при полиартрите, так и при ревматизме нет лучшего лекарства, чем позы стоя. Но если вы приступаете к их выполнению после кризиса, то практику следует возобновлять постепенно, осторожно. Вы должны опять стать новичком.

Полиартрит не сможет сопротивляться регулярной практике. Но на все требуется время. Сначала вы получите возможность контролировать заболевание. Это не значит, что полиартрит совсем пройдет. Иногда все еще будут случаться обострения, но постепенно продолжительность кризиса начнет уменьшаться, симптомы станут менее выраженными, сглаженными.

Но еще раз повторю: следует быть очень осторожным. Если после практики у вас болят или «горят» суставы, кожа высыхает или ночью у вас ломит кости, это, по всей видимости, означает, что вы переусердствовали. Будьте медленными и осторожными.

Не думайте о...

— Почему в Индии курс йоги больше внимания уделяется дыхательным позам? Некоторые любители йоги утверждают, что главные позы в йоге — это стоячие. Например, поза лотоса. Такое мнение нередко, ведь многие учителя йоги, в том числе и в Индии, почти полностью игнорируют стоячие позы.

— Стоячие позы — лучшее начало для всякого, кто решил заниматься йогой. Они развивают все тело, весь позвоночник, все мышцы. Они абсолютно безопасны, вы не сможете навредить себе, выполняя их.

Но Индия — очень жаркая страна, а человек в такой природе ленив. Поэтому некоторые индийские учителя йоги говорят поз стоя — ведь их выполнение требует усилий.

Есть и еще одна причина. В Индии люди приходят на занятия йогой ранним утром, а не вечером, как на Западе, там мы свежи и бодры, и нам не «справиться» со стоячими позами. На Западе же люди приходят на занятия, как правило, после работы, усталые и обессиленные. Так что даже те индийские учителя йоги, которые в Индии учат стоять, на Западе сразу о них «забывают».

Русские люди очень смелы и выносливы. Поэтому после тяжелого трудового дня они стараются встать. Но усилие воли требуется только сначала — как только вы почувствовали вес поз стоя, проблемы больше не существует. Вы ощущаете, что они не забирают вашу энергию, наоборот, удесятеряют ее.

— Очень много вопросов относительно распространения у нас мнения о том, что йога творит чудеса с восточными людьми и противопоказана западным. Каково ваше мнение?

— Все зависит от того, как и чем вы занимаетесь. Так, некоторые медитативные техники действительно не могут прийти западному человеку ничего, кроме вреда. Возьмем, к примеру, техники, распространенные в хвойной практике Тибета, — визуализацию, воссоздание образа, попытки вызвать у себя видения. К чему хорошему западного человека это не приведет.

Природа восточного человека — сновидческая, с легкостью отдается мечтам, фантазиям, грезам наяву. Его сознание — прекрасная основа для игры воображения, грез, визуализации.

Западный человек совсем другой. Он не может работать непосредственно с этими техниками, не подвергаясь при этом опасности. И здесь следует помнить о том, что настоящая, подлинная йога — это не только медитация. Отец йоги, мудрец Патанджали учил, что медитация — это лишь один из ее компонентов, к ней нельзя практиковать в отрыве от других, в част-

ности, от асан и пранаямы. К медитации надо тщательно готовиться. Вот, к примеру, вы занимаетесь по нашим публикациям уже несколько месяцев. Если ваши занятия регулярны, то вы уже стали замечать, что они одновременно укрепляют ваше тело, нервы, сознание, дух. Вы готовите себя к духовному прогрессу, вы становитесь сильными физически и морально, так что ничто уже не сможет ни отвлечь вас от этого пути, ни испугать.

Что же касается настоящей, традиционной йоги, то она годится для всех и для каждого. Чистая практика йоги не знает различий между Востоком и Западом. Вот вам пример. Разве французский невроз отличается от русского невроза? Или индийский гастрит от японского? Природа человеческих проблем одинакова повсюду. Йога способна разрешить эти проблемы, поэтому ее предназначение — все

человечество. Я лично считаю, что йога не принадлежит только Индии, она — духовное наследие для каждого. Археологические раскопки на Кавказе и в Ирландии показывают, что несколько тысячелетий назад население этих местностей практиковало асаны йоги. По всей видимости, в древности йогой занимались повсеместно, но постепенно это духовное знание было утрачено и сохранилось лишь в Индии. Индия может гордиться тем, что сохранила йогу, но она не принадлежит только ей одной. Можете ли вы сказать, что, к примеру, Чайковский принадлежит России? Вы гордитесь тем, что русская культура породила Чайковского, что она дала всему миру эту чудесную музыку. И люди во всех странах могут наслаждаться ею независимо от национальности. То же можно сказать о йоге — наслаждайтесь ею, черпайте из этого чистого источника, не думайте о различиях, старайтесь осознать единство и общность человечества.

пении йоги) возможно только тогда, когда достигнуто совершенство, в выполнении асан (Йога Сутра, II, 49), когда усилие перестает быть усилием (II, 47).

— Патанджали настаивает на этом не без очень веских причин. И одна из них заключается в том, что подлинная духовная практика — это настоящее испытание и для тела, и для души. Мы должны быть готовы к ней и физически, и психологически. Для занятий пранаямой и медитацией необходимы здоровое тело и устойчивая психика. В противном случае занимающийся подвергает себя опасности: если начинать занятия йогой сразу с пранаямы или медитации, можно очень просто нарушить собственное психологическое здоровье, психическое равновесие — ведь здесь нет никакой обратной связи. Если вы выполняете асану и испытываете при этом боль, вы задумаетесь, в чем дело, и попытаетесь избавиться от нее. Здесь сработает здоровый инстинкт.

Но если вы занимаетесь, к примеру, медитацией, то боль, которую вы можете причинить своей психике, никак не ощущается вами, и инстинкт самосохранения не сработает.

— Кроме психического здоровья здесь есть угроза и нашей личности. Эта угроза — то, что все религии всегда называли тяжчайшим грехом — гордыней. Духовная гордыня — самый страшный из грехов подобного рода. Человек начинает практиковать медитацию, чтобы доказать себе и другим, что он чище, лучше и духовнее окружающих. Если вы сидите по 20 минут в день с закрытыми глазами, а потом хититесь этим перед другими или перед самим собой, то это верный признак того, что вы движетесь в неправильном направлении. Про таких в буддийских суттах сказано: «И в монастырях они захотят быть первыми».

Ищите этого врага в себе и боритесь с ним. Его очень трудно обнаружить, так как нам сложно и неприятно осознать свою собственную гордыню, признаться в этом грехе самим себе. Он кроется под разными личинами — стремлением выполнять асаны лучше других, упоением мыслью о том, что йога, которой я занимаюсь, — самая подлинная, подчеркиванием того, что мой учитель самый лучший и т. п.

— Это сложнейшая задача — убить собственную гордыню, нейтрализовать наше эго. Но без этого не будет подлинной йоги, настоящего продвижения по духовному пути. Но нет ничего невозможного. «Всякий, кто будет заниматься, достигнет вершин».

Елена ФЕДОТОВА.

О ДУХОВНОМ И ФИЗИЧЕСКОМ

— Читатели все чаще задают нам один и тот же вопрос: когда же начнется работа с энергией, праной, кундалиной? По-видимому, это уже «наболевшая тема».

Мне представляется, что их авторы зачастую забывают о том, что йога — это не тот предмет, который можно освоить за один месяц, один год или даже десяток лет. Это предмет, который мы изучаем всю жизнь — или даже несколько жизней в бесконечной цепи перевоплощений. Индийская традиция уподобляет человека, ставшего на путь йоги, маленькой птичке, которая с травинкой в клюве пытается вычерпать всю воду из океана. Вот почему древние тексты по йоге говорят о том, что главное качество в ученике — терпение и смирение. Но многие тем не менее торопятся. Вот и наши читатели часто спрашивают о том, когда же они будут выполнять асаны не только на физическом, но и на духовном уровне.

— Я хотел бы спросить тех, кто задает этот вопрос, вот о чем: знаете ли вы, где проходит граница между физическим и духовным, когда вы выполняете асаны? Когда асана выполняется на физическом уровне, а когда — на спиритуальном или, например, на психологическом? Где граница между душой и телом? До сих пор ученые, философы и поэты всего мира бьются над разрешением этого вопроса. Я думаю, что деление на духовные и физические упражнения изобретено теми, у кого не достало храбрости и терпения серьезно осваивать асаны. Так как правильное выполнение поз йоги требует огромной концентрации и силы воли, то гораздо легче сказать, что я, мол, делаю асану на духовном уровне, что я выполняю

йогу на уровне тонкой энергии. Конечно, ведь вытягиваться, поворачиваться, распрямляться в позе очень трудно, здесь приходится делать усилие и страдать. Но не зря мой гуру Б. К. Айенгар говорит, что духовная практика йоги — это на 99 процентов пот и усилие и лишь на 1 процент — вдохновение.

— Да, выполнять йогу на якобы «духовном» уровне — дело простое и приятное. И кроме того, если ты выполняешь асаны, то каждый может прийти, посмотреть и увидеть, насколько хорошо ты их делаешь. Чего нельзя сказать о так называемой «духовной практике».

Однажды в беседе с известным индийским йогом Свами Дирендрой Брахмачари мы говорили об одном из популярных учителей, который учит только медитации. «Ну что о нем можно сказать? — произнес Свами, лукаво улыбаясь, — ведь он только сидит, сложив руки и ноги, и молчит. Это здорово придумано — ведь люди, как правило, не могут определить, действительно ли он медитирует или нет». Здесь, как мне кажется, надо всегда помнить афоризм отца йоги мудреца Патанджали: «Асана удобна и устойчива» (Йоги Сутры, II, 46). Это означает не то, что поза йоги — это любое устойчивое и удобное положение тела, а то, что все, даже самые сложные асаны йоги являются подлинно йогическими позами только тогда, когда вы освоили их до такой степени, что пребывание в самой трудной, с внешней точки зрения, позе становится для вас комфортным. Только после этого возможно дальнейшее продвижение по пути. Недаром Патанджали подчеркивал, что освоение пранаямы (йогического дыхания — следующей за асанами сту-

В ПРОТИВОБОРСТВЕ «ИНЬ» И «ЯНЬ»

Публикуемая ниже статья взята нами из знаменитой книги М. Куси «Рак и болезни сердца». Автор ее Х. Омори. Он обучался в Японии под руководством Дж. Озавы, известного поклонника и пропагандиста идей М. Куси. Омори зарекомендовал себя в качестве выдающегося практика

макробиотического лечения. На его счету тысячи больных, спасенных с помощью макробиотического лечения. В том числе и раковых. Омори живет в Токио и сотрудничает с макробиотическим центром «Ниппон макробиотик центр».

Более тридцати лет назад, в конце второй мировой войны, Япония пережила две атомные бомбардировки, во время которых большая часть населения Хиросимы и Нагасаки почти сразу погибла. Однако у многих из тех, кто выжил, впоследствии развились формы «атомной болезни», и эти люди один за другим умирали.

Во время взрыва в Нагасаки доктор Акидзуки консультировал в департаменте внутренних болезней госпиталя святого Франциска, находившегося недалеко от эпицентра взрыва. У доктора Акидзуки от рождения было маленькое сердце, которое было излечено с помощью макробиотического питания. И после такого опыта он решил сам стать врачом.

Незадолго до атомной бомбардировки он был направлен в госпиталь святого Франциска, где консультировал, одновременно продолжая изучать макробиотику. Сразу после взрыва он крикнул врачам, медсестрам и больным: «Принимайте соль! Принимайте соль!» Естественно, в то время в Японии часто испытывали нехватку соли и питание было очень простым: коричневый рис и суп «мисо», содержащий некоторые овощи и обычно тыкву.

После взрыва больные и врачи, которые не проходили консультацию по макробиотике у доктора Акидзуки, умерли один за другим. А доктор Акидзуки, и больные, и врачи его департамента, все те, кто питался в то время макробиотической пищей, жили себе и жили, находясь в очень здоровом состоянии.

В Хиросиме пятидесятилетняя миссис Таока, принимавшая макробиотическое питание, жила не очень далеко от места взрыва. В результате сорок — пятьдесят осколков врезалось в ее тело. Все тело было обожжено. Ей удалось выбраться из города буквально ползком среди раз-

валин. Потом она стала искать коричневый рис, но крестьяне не могли ничего ей предложить. Однако ей удалось достать ячмень, который она сварила с солью, а затем и запекла. После нескольких дней питания вареным ячменем она смогла достать коричневый рис и тем самым начать принимать очень хорошую макробиотическую пищу. В течение следующего года у нее было постоянное выделение темной, черной крови из матки. Но постепенно благодаря образу питания начала образовываться новая здоровая кровь, а все осколки стекла, глубоко проникшие в тело, один за другим выходили. Эта женщина осталась жива и к моменту подготовки статьи имела исключительно хорошее здоровье.

В Хиросиме студентка Книто Сато подверглась атомной радиации. У нее развилась лучевая болезнь. Состояние крови ухудшалось, в результате она была прикована к постели. Вскоре девушка стала принимать макробиотическую пищу и благодаря ей поправила здоровье. Впоследствии она вышла замуж и завела семерых детей, ее муж — профессор университета Хиросимы. Оба ведут активную пропаганду и обучение макробиотике среди жителей Хиросимы.

Мой опыт лечения больных с помощью макробиотики начался более двадцати лет назад. За это время я видел немало раковых больных, многие из них стали чувствовать себя лучше. Одно время я был директором клиники, где предлагалось лечение макробиотическим питанием. К нам поступил студент, у которого была большая опухоль на мозге. До того его обследовали в университетском госпитале и отказались лечить. К моменту поступления к нам он был уже парализован и испытывал сильные судороги. В нашей клинике

он провел двадцать дней. В течение трех лет после этого я раз в месяц приходил к нему домой. За это время он полностью излечился от опухоли. Сейчас он женат, имеет двух здоровых и счастливых детей.

Молодой человек, которого должны были оперировать по поводу рака желудка в медицинском центре университета Саппоро (Хоккайдо), сбежал из госпиталя и пришел ко мне домой. Он оставался у меня трое суток. Я посоветовал ему начать макробиотическое питание. После его ухода я продолжал консультировать его по телефону. На следующий год я ездил в США и по возвращении оттуда поехал на Хоккайдо с лекциями. Там я встретил знакомого уже юношу. Он был счастлив, ибо состояние его здоровья уже не вызывало сомнений.

В настоящее время в Японии многие виды рака вызываются переизбытком пищи инь. Атомная бомба, сброшенная на Хиросиму, выделила радиоактивные осадки в виде стронция-90, кобальта, цезия и других элементов. Согласно спектральному анализу, эти элементы вызывают реакцию инь. Они излучают синеватый или багрянистый с фиолетовым оттенком цвета, которые тяготеют в сторону инь. Соль, однако, имеет обратную реакцию. Согласно спектральному анализу, натрий в соли дает цвета ближе к оранжевому или красный, который является более янь. Именно по этой причине с целью нейтрализовать эффект радиации доктор Акидзуки рекомендовал медицинскому персоналу и больным принимать соль.

Поскольку многие виды рака в Японии — результат инь, то при решении этой проблемы мы пытаемся контролировать прием таких продуктов инь, как сахар, молоко, фруктовые соки, безалкогольные и прохладительные напитки, химические продукты,

и так далее. Накопленный нами опыт говорит о том, что на начальной или средней стадии рак можно легко излечить одним питанием, без каких-либо наружных процедур.

Однако при более развитом раке часто необходимо использовать наряду с питанием и наружные процедуры. Типичной процедурой во многих случаях является применение пластыря из картофеля «таро». При наложении на кожу этот пластырь помогает абсорбировать, вытягивать через кожу раковые токсины. Например, при раке желудка, вследствие чрезмерного приема сахара. Применение пластыря из картофеля «таро» приводит к тому, что на поверхности кожи начинает появляться черная, почти цвета древесного угля смола. В моей практике опухоли величиной с кулак исчезали за месяц при правильном применении такого пластыря.

Я обнаружил, что причину возникновения того или иного вида рака можно установить по его локализации. Вообще говоря, раковые опухоли на более плотных органах — почках, печени, поджелудочной железе — обычно вызываются пищей слишком янь в виде яиц, мяса и других продуктов животного происхождения. С другой стороны, раковые опухоли в полостных, растянутых органах — желудке, кишечнике — вызываются пищей инь: фруктовыми соками, сахарами, химикатами... Раковая опухоль может располагаться ближе к поверхности кожи или ближе к внутренним органам. И опять в каждом случае причина ее возникновения будет несколько иной. Например, рак предстательной железы обычно проявляется из-за чрезмерного приема животных продуктов. Для того, чтобы не допустить этого, наш диетологический подход предусматривает сокращение приема соли и устранение из ра-

циона продуктов животного происхождения.

Конечно, в каждом индивидуальном случае мы должны сочетать прием главной макробиотической пищи — цельных злаков — с дополнительным питанием. Недавно для больных в Японии, у которых возник рак из-за слишком большого приема животных продуктов, я рекомендовал в качестве основного злака не коричневый рис, а ячмень. Естественно, наши общие рекомендации должны учитывать возраст, пол и состояние каждого из больных.

Различия в видах рака, распространенных в Японии и США, являются результатом прежде всего разных привычек питания в каждой из этих стран. В настоящее время японцы едят большое количество очищенного белого риса, а овощи, составляющие главную дополнительную пищу, часто варятся в сахаре. Такая пища остается в желудке дольше, чем обычная. В США сахар потребляется, как правило, в разбавленном виде — в кофе, в безалкогольных напитках. По сравнению с американцами большая часть японцев не потребляет много мяса. Однако очищенный белый рис — очень мягкий и потому может быть проглочен без тщательного пережевывания, что приводит к более ацидозному, кислому состоянию в желудке.

Хотя потребление сахара в Японии меньше, чем в США, но постоянный прием большого количества очищенного риса приводит к тому, что японцы чаще, чем американцы, подвержены раку желудка. В США же потребляют такое количество мясных продуктов, которое я считаю чрезмерным. Эта ситуация ведет к ослаблению функции кишечника и во многих случаях к раку различных его отделов и особенно толстого кишечника. Кстати, потребление мяса и других про-

дуктов животного происхождения растет в обеих странах, поэтому, как я думаю, и в Японии, и в США будет расти соответственно заболеваемость раком кишечника.

При рационе, состоящем на 100 процентов из животной пищи, как, например, у эскимосов, рак возникает редко. В то же время у населения, живущего близ экватора, в очень жарком климате, с традиционным рационом, состоящим в основном из овощей и фруктов, рак столь же редкое явление. Например, африканцы, которые жили в районе, где находилась больница доктора Альберта Швейцера, потребляли большое количество бананов и наиболее распространенной болезнью был не рак, а проказа.

Рак процветает в развитых современных обществах, особенно там, где потребляется чрезмерное количество животных продуктов и сахара. Рак часто возникает, видимо, в результате сочетания мясных и других продуктов животного происхождения с сахарами и прочими продуктами инь.

До второй мировой войны рак занимал девятнадцатое место в списке болезней в Японии. Однако после войны структура питания сильно изменилась — потребление мяса и других животных продуктов, сахара — возрастало быстро с каждым годом. Рост смертности от рака неизменно сопровождал рост потребления этих продуктов, и в 1972 году рак стал второй причиной смертности населения. А поскольку потребление этих продуктов продолжает расти с каждым днем, можно ожидать, как я считаю, и соответствующего увеличения раковых заболеваний.

Перевод
Л. ВЛАДИМИРСКОГО.

Послесловие «ЗОЖ»: разумеется, все, что мы предлагаем вам для чтения, имеет определенную направленность. При этом очень важно понять следующее. Мы не предлагаем вам рецептов к излечению в том плане, как предлагает их обычный врач в виде микстуры и таблеток. И все напечатанное вовсе не означает, что заполучив тот или иной грозный диагноз, вы должны начхать на официальную медицину и лечиться самостоятельно или в лучшем случае искать врача-натуропата. Официальная и проклинаяемая многими ныне медицина спасла великое множество людей. Честь ей и хвала. Мы просто говорим о том, что в лечении всякой болезни есть и другой путь — путь без лекарств, без вмешательства хирургического ножа.

Но в целом дело не в лекарствах и не в ноже, и не в болезнях вообще. Мы предлагаем вам не методы лечения, а пищу для размышлений. Читайте и думайте. Эти размышления должны невольно привести вас к выбору иного

образа жизни, отличного от признанного в советских весях. Пути, исключаящие пьянство, которое достигло едва ли не катастрофических масштабов, курение, обжорство, упование на калорийность, иначе — энергоемкость — пищи, на строгое ее расписание — завтрак, обед и ужин.

Еще раз повторяем: мы не врачи, и наш вестник не госпиталь. Мы не собираемся вас лечить. Наша задача — привести вас к здоровому образу жизни.

Кстати, японский вариант тут ни при чем. Подумайте, примерно о том же говорят и Шелтон, и Шаталова, и Николаев, и Семенова, и Неумывакин, и Брэгг, и Дерябин, который широко представлен сегодня в вестнике.

Болезни можно предупредить. Читайте и мотайте себе на ус. Что же касается странных названий, скажем пластырь из картофеля «таро», то его можно заменить обычным картофелем. Впрочем, в следующем номере вестника мы расскажем об этом более подробно.

МАМАМ, ПАПАМ, БАБУШКАМ НА ЗАМЕТКУ

Читатели «ЗОЖ» полюбили Питера Дедмана. Любит его вся Англия. Книжечки Питера Дедмана о здоровом образе жизни настольные в каждой семье. Ну а сегодня Питера Дедмана предстоит полюбить мамам, папам, дедушкам, бабушкам — всем, кто так или иначе связан с воспитанием детей.

Эта страница для матерей и бабушек. Из приготовленных вами завтраков, обедов, ужинов и полдников дети строят свои мышцы, кости, кожу и нервную систему. Питаться кое-как во время беременности, кормить детей так, как быстрее и проще, вручать их здоровье обществу просто нечестно по отношению к ним.

Если вы забеременели, посвятите уходу за собственным телом девять месяцев, потому что на исправление ваших сегодняшних ошибок потом уйдут годы. Ваш малыш возникает из одной клетки, тиражирующейся 3000000000 раз. В ваших руках ключи к здоровью и росту ребенка. Мудрая мать даст ребенку возможность расцвести и будет вознаграждена за это. Ребенок как сад: чем больше ухода, тем лучше будут плоды. Только не путайте уход с давлением. Материнство — это искусство выращивать новую жизнь в атмосфере абсолютной терпимости.

РОДЫ

Большинство европейских женщин панически боятся самих родов, и это несомненная «заслуга» нашей цивилизации, создающей вокруг этого нездоровый ажиотаж. В восточном сознании роды один из высочайших, торжественнейших моментов в жизни женщины, в котором в качестве помощников участвуют четыре стихии.

Роды — самый естественный физиологический процесс, и если бы природа за миллионы лет чего-то в нем недоработала, то человеческий род угас бы давным-давно. Единственное, что требуется от женщины, это не уродовать свой организм, не идти против естества.

Например, восточные женщины, в национальные танцы и пластику которых входят свободные движения

бедрами, рожают легко и безболезненно, а вот спортсменки и балерины классической школы с неестественно развитыми и спазмирующимися при родах мышцами брюшной полости и бедер редко обходятся без кесарева сечения.

Если вы с детства давали понять своей дочери, что она будущая женщина, подчеркивали прелесть и ответственность, а не постыдность этой роли, если вы бережно относились к ней в период полового созревания, были терпимы к ее выбору партнера и оберегали ее от глупых страхов во время беременности, будьте спокойны: ее роды будут здоровыми и легкими, а ваш внук — счастливым.

Повитухи всех народов имеют свои секреты, акушеры всего мира — одни и те же лекарства. На Руси повитухи давали роженицам в начале схваток ложку подсолнечного масла, что избавляло женщин от разрывов. Американки задолго до родов начинают пить яблочный уксус по 1 чайной ложке на стакан чая два раза в день. Француженки традиционно рожают на боку и едят во время схваток шоколад. Вьетнамки в сельской местности рожают чуть ли не в поле, оторвавшись для этого от работы.

Русские повитухи принимали ребенка в чистую пеленку, а потом протирали этой пеленкой лицо и тело малыша. Это обещало ему прекрасную кожу и здоровые глаза в будущем, химические исследования околоплодных вод подтвердили серьезность этого ритуала.

Если вы запланировали ребенка, вам не помешает совет опытного астролога или священника. И помните: еще древние греки считали, что любовное соединение мужчины и женщины в должной обстановке увеличивает ду-

ховность обоих и улучшает Психею — душу зачатого потомства.

КОРМЯЩАЯ МАТЬ

Материнское молоко — лучшее, что природа создала для ребенка. Его питательный состав не только идеально сбалансирован, но и насыщен веществами, создающими иммунитет и убивающими вредные микроорганизмы. Например, материнское молоко, закапанное малышу в нос, прекрасно вылечит его от насморка.

Вы должны начать кормить ребенка с первого дня его рождения, иначе самая ценная часть молока — молозиво не попадет к нему в достаточном количестве. Если вас не научили массировать соски перед родами и малыш их травмировал, смажьте соски витамином А. Однако чуть-чуть, потому что организм ребенка может отреагировать на витамин по-разному. Возьмите скорлупу грецкого ореха, накрошите туда перегорошок, налейте собственного молока, наденьте поверх соска и укрепите пластырем. Снимайте только на время кормления, это быстро заживит трещины.

Для увеличения молока полезно смазывать соски kastоровым маслом, ввести в рацион побольше лука, моркови, укропа, крапивы, парного молока, винограда, сливы. Оберните грудь шерстяным платком, нагретым на батарее.

Если у вас слишком много молока и оно жидкое, а вам грозит дистрофия, вам помогут чай из листьев ольхи, йодистый калий, теплый компресс из камфорного масла и ограничение в питье.

У европейцев бытует мнение, что кормление протит форму груди. Во-первых, это очень индивидуально, бывает и наоборот. Во-вторых, если форма груди для вас важнее иммунитета ребенка, кормите его в бюстгалтере с отверстием для соска и не снимайте бюстгалтер весь период кормления. Кстати, все японки кормят грудью, и в Японии, несмотря на очень напряженный ритм жизни, практически нет рака груди.

Если у вас мастит, постарайтесь вылечить его без ан-

тибиотиков и, уж конечно, без хирургического вмешательства. Привязывайте к груди тертую морковь или пюре из бобовой муки и мыльной воды. Помогают также толченые листья лебеды, печеный лук и инжир, паренный в молоке.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЕ

Детский организм переносит холод гораздо лучше, чем тепло. Дайте телу ребенка подышать воздухом. Если он лежит в кроватке и тело его не становится мраморным от холода, не спешите напяливать на него ползунки, ему ничего не угрожает. Защищая малыша от любого ветерка, опуская в кипятки любую игрушку, упавшую на пол, вы ослабляете его иммунитет и делаете его беззащитным по отношению к окружающему миру. О вреде пеленания уже написаны тома, с первого дня избавьте ребенка от этой пытки. Если у вас есть сомнения на этот счет, то попробуйте сами пролежать день в спеленутом состоянии. Если вы не попадете после этого опыта в психиатрическую лечебницу, то сможете ясно представить себе психическое состояние малыша, который в отличие от вас растет, осваивает мир и не может сопротивляться вашему насилию.

Ребенок должен как можно больше ходить босиком и голышом, возиться в воде и земле. Не кричите на него, если он сел на траву или решил поваляться в снегу, это необходимо ему для энергетического баланса — посмотрите, как это делают собаки и кошки. Не лишайте его нормальной жизни постоянными криками о том, что сейчас он порвет или измажет одежду. Если красивая одежда вам дороже его нервной системы, держите ее в шкафу. Английские дети одеты очень легко и просто, чуть ли не всю зиму они бегают в свитерах и кроссовках, они валяются на газонах и возятся в лужах, и никому не приходит в голову наказывать их за это.

ПИТАНИЕ МАЛЫШЕЙ

С четырех—шести месяцев пора подкармливать малыша

...Давать ему рисо-
вый крем, размоченные в
воде фрукты и овощи. Младенцы нуждаются в очень
небольшом количестве соли.
Избыток соли сделает их
нервными и плаксивыми.

Простые женщины в древ-
ности пережевывали пищу
сами, прежде чем дать ее
младенцу. Обязательно при-
обретите для ребенка сме-
ситель.

КРУПЯНОЕ МОЛОКО. Слегка обжарьте равные ча-
сти риса, овсянки, соевых
бобов и семян кунжута. Из-
мельчите все это в порошок,
разведите кипящей водой.

ШАРИКИ ИЗ РИСА. Сва-
рите рис до нужного состо-
яния, сверните из него ша-
рики, которые дети смогут
брать руками.

ИЗЮМНЫЙ КИСЕЛЬ. Сва-
рите изюм, влейте тонкой
струйкой, помешивая, разве-
денный в холодной воде
крахмал, варите до загусте-
ния. Ребенку с плохим аппе-
титом добавьте в кисель ло-
жку лимонного сока.

ШКОЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ

Ребенок подрост и пошел в
школу. Теперь вы должны
уберечь его от недостатков
школьного питания и вреда
кондитерских. Делайте для
школьных завтраков бутер-
броды, пирожки, крокеты-
бисквиты. Старайтесь не
класть в них сахар и даже
мед. Воздушная кукуруза,
орехи, изюм, сухофрукты
поднимут настроение ребен-
ка в перерыве между урока-
ми.

**ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ ИЗ
ОРЕХОВ.** Смешайте 1/2 чаш-
ки масла, 2 ст. ложки меда,
2 стакана муки, 1 ст. ложку
толченых орехов, добавьте
воды, замесите тесто. Пече-
нье выпекайте при темпера-
туре 375 градусов.

ЯБЛОЧНЫЙ КРЕМ. Сме-
шайте 2 чашки воды, 3 чаш-
ки яблочного сока, чуть-чуть
соли и 2 чайные ложки кра-
хмала. Проследите, чтобы не
было комков. Вскипятите и,
помешивая, варите, пока не
загустеет. В готовый крем
добавьте натертой цедры ли-
мона или апельсина и наре-
занных сладких яблок. Да-
вайте это ребенку с собой в
школу в удобной, плотно за-
крывающейся посуде.

СЛАДОСТИ. Вымочите 1/4
чашки изюма в 1/3 чашки
яблочного сока. Смешайте
это с 1/4 чашки измельчен-
ных фиников, 1 чашкой мо-
лотого миндаля и 1 чашкой
молотых орехов. Сформи-
руйте из этой массы малень-
кие полоски или палочки.



Отзовитесь!

Неудобно как-то просить о
помощи, но вы — мой по-
следний шанс. У меня фиб-
ромиома матки и «махро-
вый» геморрой. Не буду опи-
сывать свои мучения. Они
доводят до сумасшествия. За-
ранее благодарна за рецепты
и советы.

Адрес: 623104, Свердло-
вская обл., г. Первоуральск,
ул. Комсомольская, д. 7, кв.
26. Васильевой Нине Алек-
сандровне.

Очень тяжело пережить еще
в 73-м году. Родившись в
официальной медицине,
решил обратиться к го-
лоданию. Перечитал Ветта,
Шелтона, много советов дру-
гих авторов, опубликованных
в выпусках «ЗОЖ». С «Со-
ветского спорта» и «Здоровья»
мне подошли рекоменда-
ции по суточному голоданию
В. Повитчанина, опублико-
ванные 26 февраля 1992 го-
да («Начните с пятницы»).

А в апреле того же года
он снова писал — о трех-
точном голодании «Вкусно
поесть хорошо, а голодать —
лучше». Так вот, следуя этим
советам, я голодаю сутки и
трое. И наступило улучше-
ние. Подходит время увели-
чить срок голодания до 7
дней, а потом и до 10-ти,
15-ти и 21-го дня. Но боль-
ше В. Повитчанин не появ-
лялся в ваших выпусках. А
хотелось бы почитать имен-
но его рекомендации. Если
кто-то знает его адрес, сооб-
щите мне. А может, он сам
откликнется.

Адрес: 352802, Краснодар-
ский край, г. Туапсе, ул. Но-
вицкого, д. 17, кв. 11. Ран-
ченко Григорию Фомичу.

Мне нужна трава золоти-
сто-тысячника. Оплату гаранти-
рую.

Адрес: 624440, Серов-3, а/я
29.

Пишу вам впервые, хотя
«Советский спорт» выписы-
ваем много лет. Мне 27. Де-
лаю зарядку, совершаю про-
бежки, плаваю в бассейне,
катаюсь на коньках. Рабо-
таю. Учусь заочно на 5-м
курсе института.

Два года назад у меня на-
чалась аритмия сердца. Ино-
гда просто опускаются руки.
Чувствую себя никчемной. К
врачам уже отношусь с не-
доверием — сколько ни ле-
чат, все без толку. Бывает,
что неделями — перебор в
сердце.

«Белые вороны», подскажите,
как избавиться от этого
недуга, почувствовать себя
человеком? Заранее всем бла-
годарна.

Адрес: 462360, Оренбург-

ская обл., г. Новотроицк, ул.
М. Корецкой, д. 8, кв. 192.
Зениной Светлане.

Наконец-то, дождалась пер-
вого номера вестника. Дума-
ла уж, что не получу. Номер
интересный. Прочитала его
несколько до последней строчки и
мужа заставила.

Немного о себе. Мне 46
лет. Была главным экономи-
стом в колхозе. Семь лет на-
зад пришлось оставить рабо-
ту из-за болезни. Два года
ездил по врачам, делала
уколы, принимала таблетки.
Слепо верила, что врачи и
таблетки всемогущи, но об-
легчения не наступало или
наступало, но на короткое
время. Тут-то я и познакоми-
лась с выпусками «ЗОЖ» в
«Советском спорте». Стала
собирать лечебные травы,
пить чай из них. От обыкно-
венного чая и кофе отказалась.
Делала гимнастику, но-
сила магнитный браслет, хо-
дила босиком по снегу, об-
ливалась водой... Постепенно
уже в течение года здоровье
начало улучшаться. Снова
стала работать. И вот три
года ни разу не была на
больничном. Чувствую себя
энергичной молодой женщи-
ной.

Адрес: 601014, Владимир-
ская обл., Киржачский р-н,
п/о Филипповское, ул. Поле-
вая, д. 21. Мусановой Н. П.

У нас в семье большое го-
ле. Сын — 10 лет — болен
эпилепсией. Уже пять лет у
него эта черная болезнь.
Приступы — каждый месяц.
Врачи говорят, что это неиз-
лечимо. Мы в отчаянии.

Помогите, пожалуйста!
Будем благодарны и при-
знательны всем, кто отклик-
нется на наше письмо.

Адрес: 347923, Ростовская
обл., г. Таганрог, ул. 10-й
переулок, дом 112-1 кв. 8.

(семья). Козиным В. А. и И. А.

Второй год не заживает
свищ от воспаленной почки.
Местные урологи отказались
лечить. Слышал, что лечат
уриной, но не знаю как. По-
можите!

Адрес: 601600, Владимир-
ская обл., г. Александров,
ул. Чесна-Липа, д. 2, кв. 45.
Алексееву М. В.

Мне 45 лет. Врачи поста-
вили диагноз: миома матки.
Очень прошу, если кто-то
знает народные методы ле-
чения, напишите.

Адрес: 429000, Чувашия, г.
Шумерля, ул. Урицкого, д. 5,
кв. 33. Александровой Анто-
нине Конст.

Пишу в клуб «Белых во-
рон» в надежде на помощь.
У моего 29-летнего брата
— эпилепсия.

«Белые вороны», может
кто-то из вас знает, как мо-
жно помочь молодому парню
избавиться от этой болезни.
Помогите, пожалуйста, про-
шу вас!

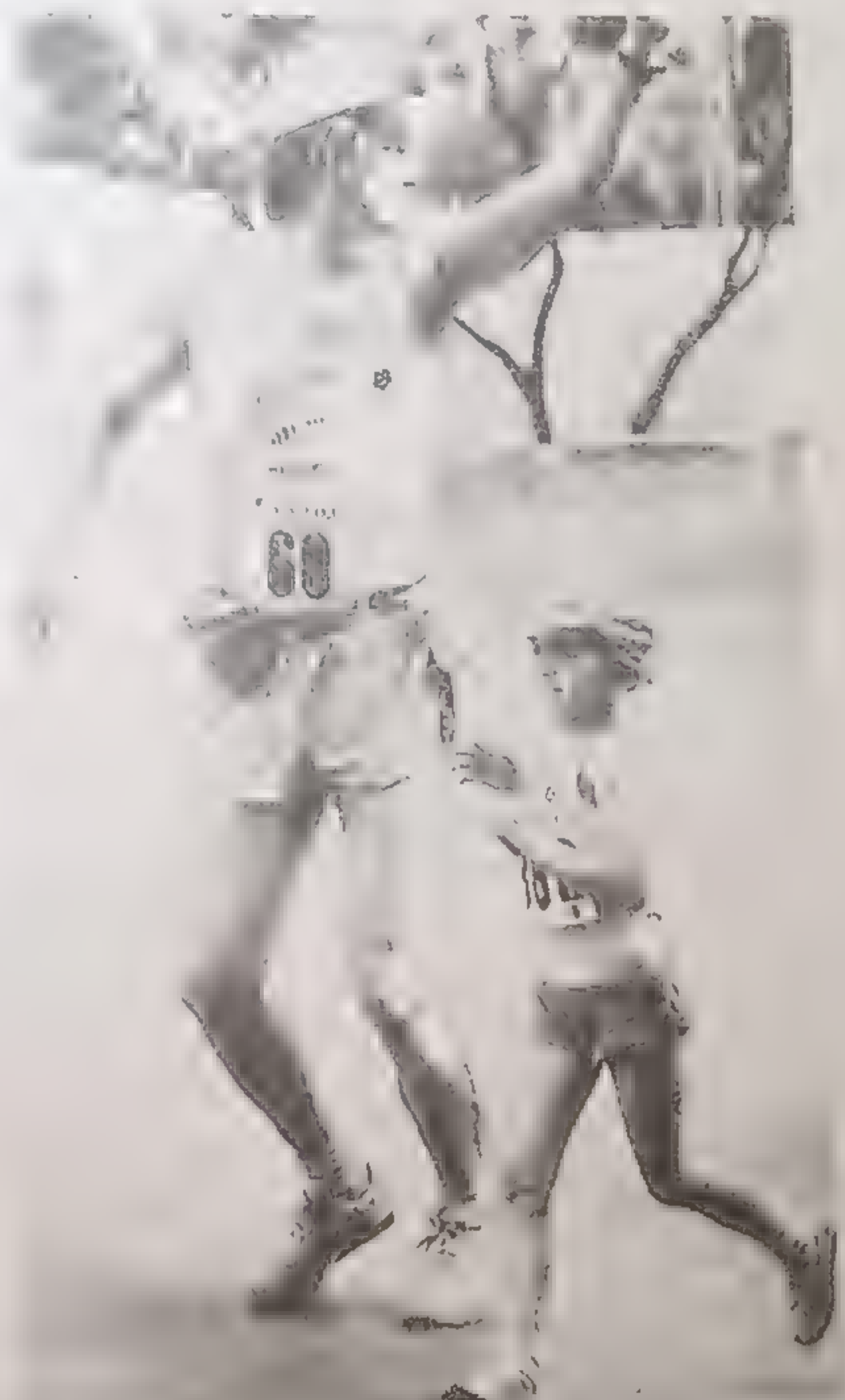
Советами, народными сред-
ствами, рецептами, — кто
чем может.

Адрес: 109507, г. Москва,
Самаркандский бульвар, д. 9
корп. 4, кв. 41. Наталье.

Замучил гайморит. В 8 лет
заполучив болезнь, запустил
ее. Сейчас спать ночью прак-
тически невозможно, потому
что нос «наглухо» забит. Пы-
таюсь лечиться, промываю
нос. Пожалуйста, люди доб-
рые, те, кто знает методы ле-
чения и закаливания против
осточертевшей болезни, на-
пишите, будьте добры. Всем,
кто напишет, буду благода-
рен.

Адрес: Бурятия, Тункин-
ский район, п. Кырен, ул. Д.
Банзарова, д. 6, кв. 1. Хоре-
нову Вячеславу.

Не бойтесь приучать малышей к нагрузкам, к холоду, к свободе движений. Попробуйте, как говорил Питер Дедман, сами пролежать весь день, укутанные в пленки. На нашем снимке Владимир Волков с сыном Алешей. Ма-
лыш старается уже не отставать от отца.



ЛУНГ-ГОМ-ПА—БЕГУЩИЙ МОНАХ

В последнее время в вестнике «ЗОЖ» очень много говорится о питании и ничтожно мало о дыхании. Между тем эта функция организма заслуживает гораздо большего внимания. Хотя бы уже по той простой причине, что без пищи человек может прожить несколько десятков дней, а без воздуха всего несколько минут. Не говорю уже о лечебных возможностях дыхания. Вспомните Бутейко, Стрельникову...

Короче: я решил восполнить хотя бы частично пробел и рассказать о великих возможностях дыхания, используя безусловно истинные факты из жизни тибетских монахов.

Но прежде несколько примеров лечебного дыхания. У индийских йогов есть способ дыхания, который называется «уджай». Сначала медленный (почти на 8 секунд) вдох через нос, далее задержка на вдохе в течение 8 или более секунд и затем еще более медленный выдох в течение 16 секунд.

Специальный газовый анализ показал, что при таком упражнении, несмотря на статичную позу, потребление кислорода больше, чем если бы в то же время мы выполняли упражнения, связанные с интенсивным дыханием и усиленной работой мышц брюшного пресса — капалабхати или бхастрика.

А вот еще пример — лечебное дыхание тибетцев «на-ян-гун».

Дыхание только через нос. При вдохе язык касается неба, затем следует пауза и выдох с опусканием языка в обычное положение. В это время произносятся мысленно односложные слова в соответствии с длительностью дыхательного цикла. Начинают с 3 слов — по одному на вдох, паузу и выдох. Потом удлиняют фразу за счет увеличения длительности паузы. По мере совершенствования доходят до фразы в 9 односложных слов, из которых 7 приходятся на паузу. Все слова должны иметь позитивную окраску.

Кстати, этот очень простой вариант дыхания очень похож на дыхание по Бутейко. Но сколь он понятнее и проще!

А теперь — о некоторых формах дыхания тибетских монахов, которые демонстрируют великие возможности человеческого организма.

Существует множество свидетельств, что некоторые, конечно же не все, тибетские ламы после специальной подготовки способны провести зиму в пещере или в шалаше без огня, без шерстяной или меховой одежды и притом на высоте до 5000 метров над уровнем моря (1).

Они очень неохотно передают свои

секреты иностранцам. Да и своим, то есть тибетцам, передают далеко не всем. Но вот о чем свидетельствует французенка Александра Дэвид-Ниль, много лет изучавшая подобные явления в Тибете, Монголии, Сиккиме и Бирме.

Сначала кандидаты в ученики проходят длительный испытательный срок, во время которого лама-гуру (учитель), вероятно, отбраковывает тех, чье здоровье явно не достаточно для дальнейшего обучения.

Но от некоторых, особенно настоящих, но явно не собирающихся подвергать себя особенно длительному аскетизму, отделяются очень даже просто. Лама-тумо «просто приказал мне отправиться в пустынное место, искупаться (безо всякой подготовки) в ледяном потоке, а потом, не одеваясь и не вытираясь, провести, не двигаясь, всю ночь в медитации. Было начало зимы и высота местности около 3 тысяч метров»... И мадам Александра «преисполнилась невероятной гордости, так как не схватила даже насморка».

Принятый на обучение послушник сразу и полностью отказывается от меховой и шерстяной одежды и обвязывается даже не приближаться к огню. После предварительного обучения учитель отправляет его в отдаленное и совершенно пустынное «возвышенное» место, что у тибетцев означает местность выше 4000 метров над уровнем моря.

Считается, что тренироваться в искусстве получения тумо, то есть внутреннего тепла, нельзя ни в каком помещении и ни в каком населенном пункте, так как воздух в населенном пункте всегда заражен дымом и оккультными влияниями посторонних людей.

Считается также, что и то, и другое может серьезно расстроить здоровье новичка. Со своим гуру (учителем) послушник может видеться лишь изредка.

Тренировки ежедневные и начинаются задолго до рассвета. Как бы ни было холодно, тренируются полностью обнаженными или в минимальной хлопчатобумажной одежде. Новичок может сесть на циновку или доску, но затем во время тренировки ему придется сидеть на земле, на снегу или даже на льду. Никакая еда или питье до окончания тренировки не допускаются.

Упражнения выполняются в позе лотоса (сидя со скрещенными ногами) или сидя на западный лад и положив руки на колени. При этом безымянный и средний пальцы подгибаются под ладонь, а остальные остаются в вытянутом положении.

Начинают с дыхательных упражнений, целью которых является полная прочистка ноздрей. Затем с каждым выдохом мысленно освобождаются от гордыни, гнева, жадности, лени и глупости. А при каждом вдохе усваиваются дух Будды, всех святых, пять важнейших тибетских мудростей и все умное и благородное.

Далее дыхание сопровождается более сложным самовнушением. Теперь следует отрешиться уже от всех, именно от всех мыслей, а затем вообразить на месте пупка золотой лотос. В центре этого лотоса должны сиять огненные буквы тибетского слова «рам», означающего зародыш огня. Согласно тибетской теории, опытный лама-тумо посредством этого образа может зажечь что угодно, и притом безо всякой растопки.

Над огненным словом «рам» следует вообразить слог «ма», а потом возникновение из него богини Дорджи Нальджорпа.

Далее вы воображаете, что вы и богиня — это одно и то же, а затем воображаете у нее (и у себя) на пупке букву «а», а на макушке — букву «ха». Медленные, глубокие вдохи и выдохи как бы фаздувают тлеющий огонь, находящийся в букве «а», который сначала имеет размер овечьего катышка. Каждый вдох — это струя, проникающая через горло и живот до пупка и раздувающая огонь в букве «а». Затем следует задержка дыхания, которая с каждым вдохом удлиняется.

Потом пламя от пупка поднимается по каналу «ума», проходящему вертикально к голове.

Итак, вдохи, задержки дыхания и выдохи производятся медленно, ритмично и при полном сосредоточении на мистическом огоньке и тепле, исходящем от него.

Потом канал «ума» мысленно превращается в огненный волосок, по которому проходит воздушная струя, раздувающая огонь. Затем «ума» утолщается до размеров мизинца, затем — до толщины руки, а затем и до объема всего туловища.

После всего этого раздутый огонь становится бесконечно велик, но ощущение тепла исчезает и наступает экстаз. И теперь уже представляется, что вы — это целый огненный океан.

На все это требуется не менее часа. А затем все описанное происходит в обратном порядке. Обычное время утренних тренировок — очень раннее утро, но можно повторять весь комплекс по нескольку раз в день или в любое время, когда появляется ощущение холода.

и другие способы для овладения собственным огнем тумо. Но во всех комплексах есть длительные задержки дыхания и самовнушение.

Иногда зимней лунной ночью уверенные в своем искусстве новички приходят со своим учителем к проруби или полынье на, так сказать, квалификационные соревнования. Обязательные условия соревнований — мороз, пронизывающий ветер и полная нагота.

Обнаженные участники усаживаются на льду в позе лотоса. В прорубь опускаются простыни, достают их, дают им заledenеть и укутывают каждого экзаменуемого. И он должен быстро высушить простынь теплом своего тела. И все повторяется без перерыва вплоть до рассвета.

Чемпионом объявляется тот, кто сумеет высушить больше всех простыней. Но квалификационный минимум — это 3 простыни. После чего вы получаете право носить почетную белую юбку, которая, видимо, у нас соответствовала бы спортивному значку третьего или второго разряда.

У новичка тепло ощущается только во время упражнений. Но по мере тренировок необходимо выработать способность автоматически включать искусство тумо при каждом ощущении холода.

А теперь о сверхмарафонцах «лунг-гом-па».

Наиболее знамениты в Тибете центры обучения сверхмарафонцев в монастырях провинции Цанг, в частности, монастыри Нианг Тед Нид и Самдинг.

Согласно легендам и письменным свидетельствам, началось все это еще в XIV веке с двух весьма прославившихся лам — Ионгден Дорджи Пала (родился около 1284 года) и ламы-историка Бутона. Первый из них считается седьмым воплощением Субхути, ученика Будды. И эти превращения прослежены вплоть до наших дней.

Ионгден Дорджи Паль был могущественным магом, покорявшим самых злых демонов. Он некоторое время даже жил при дворе китайского императора и умер в возрасте 92 лет.

Лама Бутон родился в 1288 году, являлся автором значительных исторических трудов и переводов санскрита. Он перенял священный обряд от Ионгдена, который и ныне совершается каждые 12 лет в монастыре Шалю. Гонимые лунг-гом-па требуются именно для того, чтобы в короткий срок собрать раз в 12 лет со всей огромной страны всех самых злых духов в этот самый монастырь Шалю.

Здесь будет приведен лишь один из способов подготовки сверхмарафонцев. Претендент выбирается из монахов, и тренировки происходят в названных уже монастырях.

Монах-ученик помещается в абсолютно темное помещение, в котором ему предстоит прожить 3 года, 3 месяца и 3 дня при полном одиночестве.

Он садится на очень толстую мягкую подушку, скрещивает ноги, делает медленный длительный вдох, как бы желая разуться, и...

И, не меняя позы и не пользуясь руками для опоры, подпрыгивает как можно выше. С нашей точки зрения, поза для прыжка самая что ни на есть неудобная, но цель таких упражнений — развить способность к левитации, то есть к невесомости и не где-то в космосе, а на нашей грешной земле.

Тибетцы убеждали Александру Дэвид-Ниль, что после многих лет тренировок появляется такая способность сидеть, не оказывая никакого давления на опору, — «хоть на колоске злака, не сгибая его стебля». Они же убеждали ее, что на раз бывали свидетелями прыжков на высоту более 3 метров.

Есть и другие способы подготовки, включающие длительные пробеги. Мастера лунг-гом-па окружены в Тибете ореолом героизма и всеобщего обожания, хотя для обычного тибетца переход по весьма пересеченной местности без еды, питья и отдыха длительностью в 20 часов — дело вполне обычное. Но лунг-гом-па совершают свои пробеги по несколько суток подряд без остановок с необычайно высокой скоростью, в состоянии особого транса и характерной, присущей только им поступи. И все это на высоте 3—5 километров над уровнем моря!

Мадам Александре посчастливилось 3 раза видеть таких сверхмарафонцев, так сказать, на марше. И самой впечатляющей была первая встреча.

Это произошло на высокогорном плоскогорье в северной части Тибета, в так называемой «пустыне трав». Караван медленно двигался уже в конце дня, когда путники заметили далеко-далеко впереди быстро приближающуюся черную точку. При наблюдении в бинокль скорость передвижения показалась еще более поразительной. И какая-то странная поступь. Но тибетцы, сопровождавшие мадам Александру, сразу признали во встречном лунг-гом-па во время своей обычной пробежки.

Конечно, как и любой исследователь, мадам Александра обрадовалась и стала обсуждать со своими спутниками, как она фотографирует сверхмарафонца и о чем она расспросит его. Но тибетцы, едва она заикнулась об этом, дружно стали убеждать ее, чтобы она ни в коем случае не делала этого. И особенно они настаивали на том, что бегуна нельзя остановить, и тем более, заговорить с ним — он может погибнуть.

Александра Дэвид-Ниль свидетельствует дальше.

И вот он приблизился к нам. Уже было отчетливо видно бесстрастное лицо с широко открытыми глазами, устремленными куда-то вверх, в какую-то точку в пространстве. Нельзя было сказать, что он бежал. Но казалось, что при каждом шаге он взлетал и

двигался скачками, как упругий мяч. На нем была обычная одежда монаха и тогда — то и других в весьма потрепанном виде. Лево́й рукой он придерживал тогу, а в правой был зажат ритуальный кинжал пурба. И именно правой рукой с кинжалом он ритмически взмахивал в соответствии с движением ног.

Тибетцы спешили и легли на землю лицами вниз. Но лунг-гом-па, очевидно, не заметил нас и промчался, даже не изменив темпа движения.

Через 4 дня путники встретили пастухов, которые также видели этого ламу. Из расспросов и расчетов Александры Дэвид-Ниль пришла к выводу, что до описанного момента лунг-гом-па двигался уже более суток. И все с той же поразительной скоростью и все тем же крылатым шагом. Кроме того, он явно стартовал задолго до встречи с этими пастухами. И явно путь его после встречи с караваем мадам Александры был весьма далек...

Немного о том, как готовятся лунг-гом-па. Сначала ученик проходит предварительный отбор. Потом несколько лет тренируется в различных вариантах дыхательных упражнений. И только после освоения всего этого ему сообщается магическая фраза, и он может приступить непосредственно к пробежкам.

Мысленное повторение магической формулы регулирует ритм дыхания и шага. Необходимо отвлечься от всех мыслей и не смотреть по сторонам, чтобы ни случилось. И необходимо устремить взгляд на очень далекий предмет и уже не оталякаться от него.

В состоянии транса сознание заметно атрофируется, но все же остается достаточным для преодоления препятствий и сохранения направления движения. На закате транс достигается, особенно легко даже после утомительного дневного перехода, так что усталости как не бывало, и можно преодолеть еще большое расстояние.

Помимо лунг-гом-па, в Тибете встречаются и так называемые памо, — они же пао, которые впадают в подобный транс произвольно (как лунатики) и бегут без какой-либо цели.

Мадам Александра знала очень милую крестьянку, — психически совершенно здоровую, но склонную к такому трансу. Иногда, даже во время семейного обеда, она могла неожиданно вскочить и нестись через горы, леса и речушки, не обращая на препятствия никакого внимания. При этом она ничего не чувствует и обычно «финиширует» возле дома своих родителей. Она много раз пыталась избавиться от этой напасти, но ничего так и не получилось.

Тибетцы убеждены, что попытка силой остановить такого одержимого может убить его.

Вот такие уникальные явления связываются с дыхательными упражнениями в Тибете.

Сергей БОРОДИН.

кандидат геолого-минералогических наук.



сказала вам: «Большое спасибо». Пообещав вам 200 процентов годовых.

С этой точки отсчета вместо обретения желаемого здоровья у вас будет постоянно болеть голова, потому что вокруг одни жуткие примеры. Кто-то дал деньги коммерческой структуре, а она обанкротилась, кто-то дал кому-то, а последний перевел вклады за границу и исчез. На кого-то, кто обла-

ем и самой жизнью. В незабвенном фильме «Бриллиантовая рука» есть такая формулировка: «шел, упал, потерял сознание, очнулся — гипс». Это может случиться с каждым. И гипс при этом — еще не худший вариант. Один наш добрый знакомый вышел из собственной квартиры. На лестничной клетке его встретили небритые черноволосые смуглые граждане. Пырну-

Благотворительность — это не только помощь, но и гарантия вашего личного спокойствия — вообще стиль «Русского стиля». Так, «Русский стиль» взял на себя ответственность стать главным спонсором спортивных мероприятий, которые пройдут в День города в августе. Так что добро пожаловать на спортивные мероприятия. «Русский стиль» гарантирует их успех, полную вашу безопасность, абсолютное ваше спокойствие и удовольствие.

Администрация «ЗОЖ».

Да, чуть было не забыли, — куда идти за помощью от головной боли. «Русский стиль» — это не только Москва. «Русский стиль» — это и филиалы по России. Вот некоторые адреса и телефоны:

В Москве: 237-41-30 и 952-69-48.

Есть филиалы: в Санкт-Петербурге (812) 219-56-90, в Тамбове (07522) 22-06-28, в Кисловодске (88537) 401-63 и 401-97, в Подольске (275) 5-83-75, в Мытищах — 528-03-52.

Вспомните, что говорил великий комбинатор Остап Бендер: «Полное спокойствие можно гарантировать только страховой полис». Считайте, что таковой у вас уже в кармане, — вам остается лишь набрать номер одного из телефонов.

«РУССКИЙ СТИЛЬ»

ПРОТИВ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Стрессы, братцы, страшная вещь. Специалисты исследуют проблему: нервы и рак. Есть предположение, что стресс — канцерогенный фактор. Абсолютно доказано, что диабет частенько является следствием нервных потрясений. Постоянное беспокойство подавляет иммунную систему. И так далее, и тому подобное.

Здоровый образ жизни может быть гарантирован только при условии умеренности и спокойствия. Поэтому снимем шляпу перед бесмертной сентенцией великого комбинатора Остапа Бендера: «Полное спокойствие может гарантировать только страховая полис».

Страховой полис — вот чего не хватает каждому из тех, кто читает наш вестник. И это не попытка вежливого отъема у вас денег. Это желание помочь вам выгодно вложить их. Изберите для этого акционерное страховое общество «Русский стиль».

«Русский стиль» — гарантирует вам как минимум удвоение суммы вклада после окончания срока страховки. Но дело даже не в этом. «Русский стиль» гарантирует вам полное спокойствие при всех обстоятельствах жизни.

Представьте ситуацию, которая сегодня обременяет многочисленные арбитражные суды. Дабы ваши сбережения не лежали мертвым грузом, вы решили передать их одной из многочисленных коммерческих структур. Структура приподняла кепку и, вежливо улыбнувшись,

дает вашими денежками, «наехали», и обладатель теперь разводит руками: я бы вернул, но нечего.

То есть с момента отдачи денег у вас начинается постоянно болеть голова. Вам не поможет ни анальгин, ни аспирин, ни прочие фармакологические и даже народные средства. Вам поможет «Русский стиль». Застрахуйте свой вклад, и можете спать спокойно.

Впрочем, что вклады. Если вы не бомж, и не носите все свое с собой, голова у вас должна болеть постоянно. Вы приехали на работу в собственном автомобиле и оставили его у подъезда. Вы ушли из дома и заперли квартиру, оставив в ней вещи, приобретенные годами. Как только вы где-то что-то оставили, пусть за семью замками, пусть под защитой самых хитроумных сигнализаций, у вас немедленно начинает болеть голова. Причина недуга до слез проста. Все, что вы оставили, все это приобретенное вами на годами собираемые деньги, могут в одночасье спереть, благо криминогенные сумерки над Россией все более и более сгущаются.

Вы не бомж, у вас есть имущество. У вас есть даже автомобиль. Идите в «Русский стиль». Страхуйте все. Это единственный вариант в наше мятежное время жить спокойной жизнью, а главное — сохранить свое финансовое лицо.

Что денежные вклады, что автомобили, что имущество по сравнению со здоровьем

ли ножиком. Присмотревшись, извинились: ошибочка вышла, нам бы вашего соседа. Сегодня у нас даже у порога дома могут избить, пырнуть, пристрелить, то есть, жить стало невероятно опасно, и от этой опасности постоянно болит голова. И еще раз: вам не поможет анальгин. Впрочем, вы знаете, куда нужно обращаться. Да, да в «Русском стиле» вам помогут.

Кстати, «Русский стиль» — наш спонсор, и это благодаря его экономической поддержке, а вовсе не ваших денег, вы имеете возможность сегодня читать вестник «ЗОЖ».

РЕКЛАМА

Вы нуждаетесь
в рекламе?
Мы вам поможем!

Пока у нас недорого. Полная страница стоит 100 000 рублей. А дальше считайте сами.

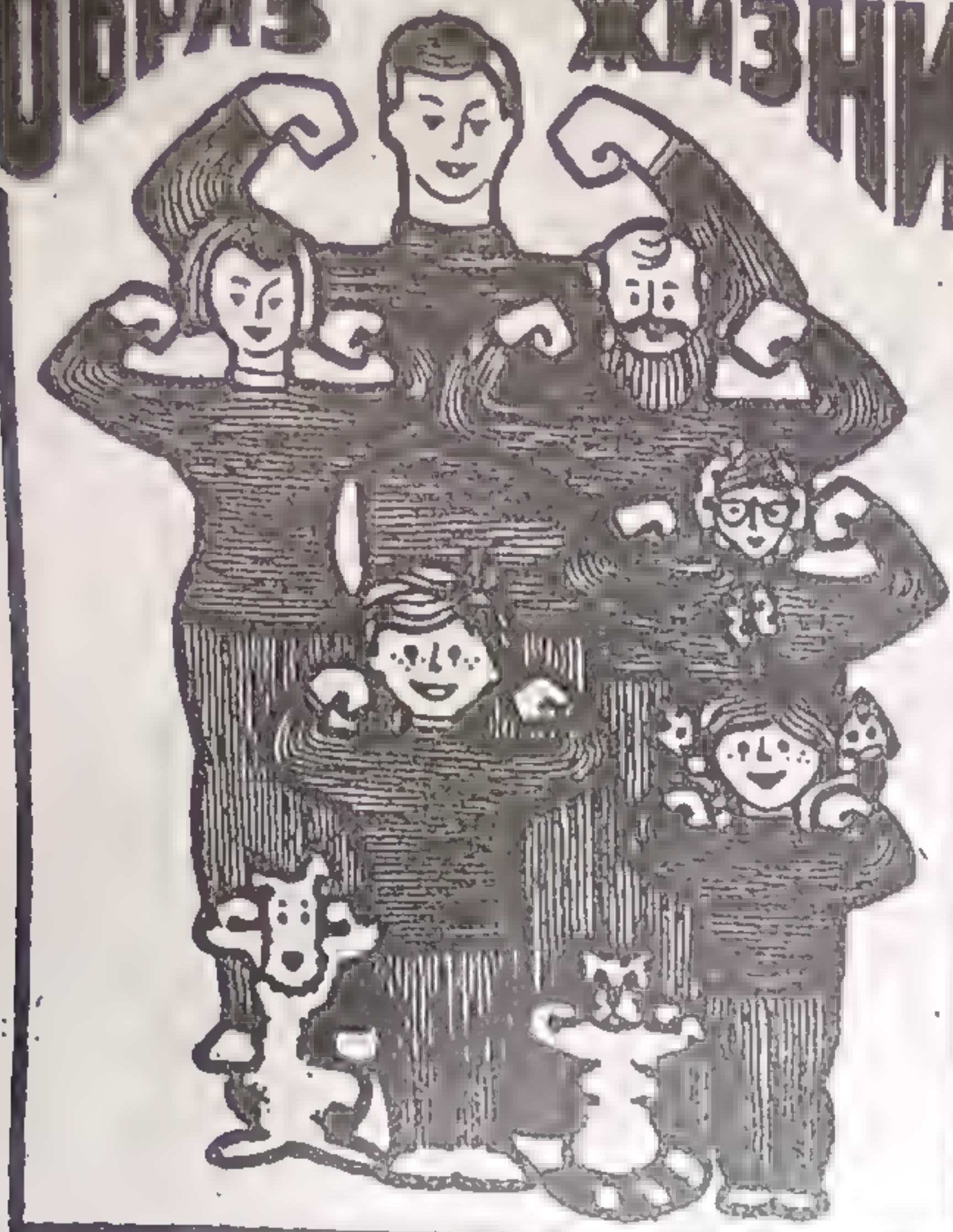
И торопитесь. Наша популярность растет. Потом придется стоять в очереди.

Мы принимаем рекламу и от частных лиц. Это объявления частного порядка. Разумеется, речь идет об объявлениях, которые выйдут за рамки писем «белых ворон».

Цена — 200 руб. строчка.

Телефон для справок: 923-28-23.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



RUSSKY
8771
АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО

Идеями Поля Брэга пронизаны многие материалы нашего вестника. Вот таким был Поль Брэгг в довольно преклонном возрасте.



ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

**Советский
Спорт**

АВГУСТ 1993 г.

№ 13

ВЕСТНИК



РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

ДАЕШЬ 1000000

Было, было замечательное такое время, когда письма шли в отдел «ЗОЖ» газеты «Советский спорт» густым косяком. Мешками шли. Читать не успевали. И все мечтали о собственном приложении к газете.

Наконец, приложение такое родили. В муках, как водится, но родили. Встали поистине на уши... А «забывать»-то страницы нечем. То есть, материалов много. Но писем... Почти иссяк их поток. Оборвалась столь важная для любой редакции обратная связь. Годится вестник или нет? Хорош он или плох? Нужен или не очень?

Это получается, как у целителя Валерия Тищенко — вы прочтете о нем в номере — лечит он лечит онкологических больных. А результат? Умершие, увы, молчат. Но и выздоровевшие

не спешат сообщить врачу о его успехе. А ведь Тищенко нужна хоть какая-то статистика.

Кстати, уж коли заговорили о Тищенко. Вы прочтете сегодня его обращение к гражданам России и, возможно, пожмете плечами: мол, какой смысл?

Да, понятное дело, смысла, наверное, нет. Но, во-первых, хотелось бы, чтобы люди знали о нелегкой судьбе гениального, наверное, человека — Тищенко. А, во-вторых, чем черт не шутит — вдруг найдется какая-то дальновидная, расчетливая коммерческая структура, которая возьмет Тищенко под свое крыло...

Впрочем, вернемся к письмам. Сказать, что их совсем нет — неверно. (Окончание на 2-й стр.).

Есть и делятся на две категории. Первая половина авторов гневно, но справедливо вопрошает: где вестники «ЗОЖ», на который они подписались еще в 1992-м году? Вторая... Хотя нет, попробуем ответить первой.

Готовя к выпуску вестник, мы даже не подозревали о трудностях, с которыми предстояло столкнуться. Самое досадное то, что речь идет вовсе не о творческом процессе, а о проблемах совершенно кондовых. Рассылка, например.

В благом порыве сделать всем хорошо, мы попытались высылать читателям каждый номер отдельно. То есть, закладывать номер в конверт, наклеивать марки и... вперед. Но пока таким образом мы рассылали первый номер, вышли уже второй и третий... И мы захлебнулись в этой дурной работе. А тут еще и резко поползли вверх цены на почтовые отправления. Каждая посылка стала разорением да и только. Поэтому через некоторое время стали отправлять вестники скопом — сразу по 5, по 6 и даже более номеров. Сейчас пакуем сразу по 10.

Повторяем, мы принимаем критику и постараемся, чтобы все подписчики

получили вестник. Но... Пишет Арнольд Петрович Мясин из Санкт-Петербурга в весьма раздраженном тоне и с упреками на предмет того, что мы не выполняем свои обязательства, тем не менее, постоянно предлагаем читателям переводить нам деньги.

«Заплатил я за вестник с самого начала подписки за полгода. Спустя много времени получил сразу первые 5 номеров. Далее, внемля вашей постоянной рекламе, выслал на имя Кочетковой И. Н. еще деньги на второе полугодие с указанием номера своего телефона и, разумеется, адреса, и все с концами. Не получил ни письма, ни телефонного звонка, а главное, ни одного вестника, хотя, как вы пишете, вышел уже 11-й номер».

И далее резюме: «Настоятельно прошу выслать неполученные мною номера и в дальнейшем регулярно мне их высылать... Вот что вас губит — это отсутствие порядка!».

Почти все правильно. Только губит нас не отсутствие порядка, а отсутствие денег. Вестник «ЗОЖ» делают два человека и у нас нет денег, чтобы нанять хотя бы третьего. Рассылают — два человека. Опять-таки не можем нанять еще двух.

Именно по этой причине мы радовались своему индексу в подписном каталоге — 50153 и просили всех, кто

может подписаться через почту. Оставили альтернативную подписку как опцию только для москвичей, которые могут приходить в редакцию и забирать вестник. Мы согласились также подписать через редакцию очень бедных людей, для кого лишние 200—250 рублей — проблема. Сделали исключение и для некоторых опоздавших. Но мы заранее оговорились при этом, что не сможем высылать номера регулярно. Скорее всего, мы сделаем 3—4 отправления по 3—4 номера вместе. Так что терпите.

К счастью, многие читатели понимают наши проблемы. Скажем, пишет Татьяна Хорева из Тольятти. «Прошу выслать первые десять номеров вестника. Сумму в 72 рубля считаю смехотворной, поэтому шлю немного больше. Может быть, это поможет кому-то получить вестник бесплатно».

Кстати, таких писем много. Огромное спасибо всем, кто искренне стремится нам помочь, но все же не шлите денег больше, нежели требуется. Мы, надеюсь, выдержим удары инфляции. Единственное, что нужно для успеха вестника — это его распространение. Сегодня у него 30 000 подписчиков. Давайте поставим перед собой задачу, чтобы с нового года стало 100 000.

А. КОРШУНОВ.

НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ

Друзья! Мы подготовили для вас страничку почты «ЗОЖ». В ней есть совсем свежие письма, но есть письма и старые, опубликованные в газете давно. Пусть не смущает вас это обстоятельство. Опыт людей не может устареть. И, конечно же, он должен убедить вас — избрать тот образ бытия, который позволит вам наслаждаться жизнью.

Прочтите внимательно. Простые истины. Не нужно никаких насилий над собой. Немного воли, немного упорства, немного любви к себе — вот и все, что требуется.

И еще. Рассказывайте о себе. Каждый пример — побудительный импульс к пересмотру позиций для других людей. Ждем — пишите.

И всего-то два ведра воды

Поделюсь очень простым «народным опытом». А точнее, своим личным, доступным даже для самого большого лентяя. Мне 40. В детстве болела. Но потом поняла, глядя на сотни людей с согбенной спиной, с лицами, прорезанными морщинами, с шаркающей походкой, с отеками под глазами, что нет смысла приобретать это с тем, чтобы потом от всех признаков старости избавляться.

В свое время очень много прочитала о Порфирии Корнеевиче Иванове. У него мас-

са полезного. Правда, «сектантская» часть его учения для меня неприемлема. «Ивановцы» — в большинстве своем фанаты, а фанатизм я считаю крайностью. Но вот что я взяла безоговорочно у Иванова — это ежедневное обливание двумя ведрами холодной воды.

И вот уже два года подряд изо дня в день по утрам я обливаюсь в ванне холодной водой. Процедура занимает не более двух минут, но значение ее для организма невозможно переоценить. Не могу все объяснить, но она выравнивает любые сбои. Скажем, неважное настроение. Обливание, как после крепкого кофе, моментально меняет его с минуса на плюс.

Добавлю: нельзя пропускать ни одного дня ни по какой причине. Попробуйте — и вам не потребуется никаких иных процедур закаливания.

Главное — верить в то, что этот метод хорош и принесет вам огромную пользу.

Повесьте в ванне шторку, чтобы не заливать пол, наберите сразу два ведра холодной воды. Выливайте их на себя одно за другим. Мужчины при этом могут обливать себя с головой. Хорошо перед процедурой пару раз произнести фразу, подчеркивающую полное и безграничное доверие к методу. Скажем, «сейчас я обольюсь, и огромный прилив сил придет ко мне». Впрочем, фраза может быть любой, но обязательно оптимистичной, соответствовать вашему духу и душевному настрою.

Но самое главное, повторяю, не пропускать ни одного дня.

Е. ТИРОНЕНКО,
инженер.

ХАРЬКОВ.

Ходите— и все пройдет

Господа! Не увлеклись ли вы вопросами питания? Не спорю: оно важно, но не забывайте о движении. Каждому могу предложить одно

бесценное и бесплатное лекарство — длительные прогулки.

Когда меня бросил любимый человек, я постепенно стала обрывать болезнями: гипертония, ишемия, язва желудка, холецистит, бессонница, глубокая депрессия — вот неполный состав букета.

Я поняла, что это конец. Не могла работать, не хотелось жить, быть рядом со счастливыми людьми.

Но однажды меня осенило: а не поехать ли за город, в лес. И вот каждый день я стала ходить. По 7—8 часов подряд. По тихим улочкам, по бульварам, по парку. По выходным выезжала за город, бродила по лесам, полям, деревням.

Постепенно неделя за неделей, месяц за месяцем ко мне возвращались силы, отступали телесные и душевные боли, пришли мечты.

С тех пор минуло уже 30 лет. У меня нет ни ишемии, ни гипертонии, ни язвы — ничего, что в пору бед обнаруживали врачи. Всем этим я обязана прогулкам. Нам с мужем уже по 50. Ежедневный моцион — 2—3 часа ходьбы. Выгляди́м на 35 лет. Так что примите мою информацию к размышлению.

Елизавета ШУМИЛИНА.
МОСКВА.

Каждому свой аутотренинг

Регулярно читая странички «Здорового образа жизни», заметил, что многие, понимая всю необходимость приобщения к здоровому образу жизни, не могут справиться с начальной стадией этого пути. Я справился. Благодаря и вашим рубрикам, и книгам любимых мной авторов — В. Леви, Ю. Власова, А. Алексеева, К. Динейко и других.

У Власова нашел такое изречение: «Сначала заболевает дух, а затем — тело!». Открыв это для себя, понял: надо закалять свой дух, развивать такие черты характера, как воля, целеустремленность, дисциплинированность мышления. «Изобрел» для себя свою систему, во многом основанную на позициях психофизической тренировки по Власову и Динейко.

Ну, а начать я бы советовал с наиболее простого и доступного — самовнушения. То есть — проговаривания определенных жизненных формул, суть которых — в пробуждении веры в себя и свои возможности, волевых черт характера.

Вот некоторые из них, что помогли мне. (Сразу оговорюсь: каждый должен найти свои жизненные формулы. Главное, чтобы они были лаконичны, шли от сердца и задевали за живое).

«Любые срывы, любые болезненные явления рассматривать как временные».

«Всегда помнить: сначала заболевает дух, затем — тело!».

«Никогда не сомневайся в себе и своих возможностях. Назначение воли — быть сильнее всех обстоятельств».

Или, например, такие формулы.

«Из меня уходит неуверенность, боязнь, озабоченность».

«Я верю в защитные силы своего организма».

«В любом случае, — только мужество поведения, только дело и отпор делом».

«Ничто не способно заслонить жизнь».

А эта формула особенно нравится мне и помогает:

«Организм невероятно стоек и живуч, если им управляет закаленная воля».

«Самая высшая опора — ты сам. Нет ничего надежнее этой опоры».

Первый сеанс самовнушения лучше всего начинать сразу после пробуждения, утром, на фоне релаксации мышц. Это позволит сделать необходимый настрой бодрости и энтузиазма на целый день. Не забывайте и о важности последнего — вечернего — сеанса. Он всего за несколько минут помогал мне снять нервную перегрузку, накопившуюся за целый день. Вечерние, так сказать, формулы должны вызывать к спокойствию и уравновешенности.

Главное в таких занятиях — непрерывность обработки своего сознания формулами воли.

«Помните, — писал Юрий Петрович Власов, — что не заботы, а характер в большинстве случаев «награждает» человека язвами пищеварительного тракта, диабетом, сердечными неврозами, нарушениями мозгового кровообращения и множество прочих недугов».

Игорь МАКУЩЕНКО.
ЕНАКИЕВО.
ДОНЕЦКАЯ обл.

Прочь, псориаз

В 1968 году врачи обнаружили у меня псориаз. В ту пору я служил в армии в Казахстане и от чего заболел, понятия не имел. То ли это наследственное, то ли результат нарушения обмена веществ — я так и не понял. Знаю одно: псориаз преследовал меня в течение 23 лет. Избавился же я от него, можно сказать, случайно.

Весной 1991 года купил в киоске газету «Советский спорт». Прежде я, никогда эту газету не читал. А тут словно кто-то толкнул под руку. На второй странице обнаружил статью о раздельном питании. Был поражен простотой проблемы, затронутой Гербертом Шелтоном. С псориазом я тогда уже смирился и решил попробовать питаться раздельно и поголодать просто из интереса к идее.

Кстати, «Советский спорт» я тут же выписал, стал регулярно читать все, что публи-

ковалось на второй странице. Уяснил для себя одно: первое и самое главное, что можно сделать, коли хочешь обратиться к здоровому образу жизни — так это очистить организм.

Я взял рецепт очистки с помощью чеснока. Кое-кто, наверное, его знает, остальным же напомним. Возьмите 350 граммов чеснока, очистите и тщательно промойте. Измельчите до кашицы деревянной или фарфоровой ложкой в сосуде, отделите строго 200 граммов этой массы, взяв снизу — так больше сока. Положите в стеклянную банку. Залейте содержимое 200 граммами 96-процентного спирта и плотно закройте. Дайте настояться в течение 10 дней. Массу процедите через плотную ткань и отожмите. Лекарство готово.

Питье употребляется каплями с холодным молоком строго по схеме за 15—20 минут до еды. Всякий раз в качестве растворителя берется не более 50 граммов молока (четверть стакана). Каждый цикл длится 11 дней, затем такой же по длительности перерыв и повторяется снова до тех пор, пока питье не кончится.

Итак, схема приема: 1-й день: завтрак — 2 капли, обед — 2 капли, ужин — 3 капли. 2-й день: 4—5—6. 3-й день: 7—8—9. 4-й день: 10—11—12. 5-й день: 13—14—15. 6-й день: 15—14—13. 7-й день: 12—11—10. 8-й день: 9—8—7. 9-й день: 6—5—4. 10-й день: 3—2—1. 11-й день — 25—25—25.

Лично мне этого лекарства хватило почти на пять месяцев. После этого я стал раздельно питаться и голодать.

Голодал раз в неделю. Выбирал для этого понедельник. Причем, не только ничего не ел, но и не пил. Если кому-то трудно сразу выдерживать голодный день, то можно выпить немного обезжиренного кефира, простокваши или выпить полстакана чая без сахара, настоянного на травах: мята, подорожник, зверобой.

Очень важно еще вот что. За день до голодного не следует употреблять мясо, рыбу, яйца. Желательно только злаки, овощи, фрукты.

После голодания на следующий день можно выпить фруктовый сок или простоквашу. Я обычно ем свежие фрукты, запивая их кефиром, в обед готовлю каши на воде и без соли. Лучше всего овсяную или гречневую, но можно пшеничную или ячме-

ную. После каши — сладкие фрукты. На ужин у меня суп из овощей или крупы с хлебом. В последующие дни питаюсь совершенно обычно.

Первое время я голодал строго 24 часа в неделю. Через два месяца перешел на 36 часов, через полгода — на 42. Схема выглядит так: последний раз в воскресенье ем до 18 часов. В понедельник ничего не ем и пью. Во вторник первый прием пищи только после 12 часов дня. Перед тем, как поесть, выпиваю до стакана несладкого чая из трав.

Теперь несколько рецептов питания в остальные дни. В каждый прием пищи я стараюсь есть немного (столовую ложку) мелко нарезанных сельдерея, петрушки, редьки, редиса, зеленого лука. Добавляю сюда же ломтик репчатого лука или дольку чеснока. Завтрак в обычные дни — фрукты или каши. Кислые фрукты заправляю сметаной, сладкие запиваю простоквашей. Бывает, что утром добавляю в меню салат из моркови, заправленный сметаной.

На работу обычно беру бутерброд с маслом или просто кусок хлеба, баночку сметаны или кефира. Беру иногда вареное мясо или жареную на постном масле рыбу.

Собственно, я никакой не вегетарианец. Я ем абсолютно все, но исповедую при этом шелтоновский принцип раздельности. Скажем, я ем мясо и хлеб отдельно. Мясо можно есть вместе с капустой, с овощами. Точно так же я не ем вместе хлеб и простоквашу.

Не хочу утверждать, что именно из-за голодания и раздельного питания псориаз у меня прошел. Но факт остается фактом: псориаз исчез. К тому же я похудел на 10 кг и теперь при росте 167 см вешу 65 кг.

Куда-то исчезли и пяточные «шпоры» на обеих ногах. И вообще я чувствую себя прекрасно. Обычно встаю в 5 часов утра, принимаю холодный душ. 15—20 минут зарядка, затем пробежка 3—5 км и если есть время, 15—20 минут — упражнения с гантелями. Затем контрастный душ. Чередование теплого с холодным.

Вот, собственно, и все. На всякий случай оставляю читателям свой адрес: 340092, Донецк, ул. 230-й стрелковой дивизии, д. 22/47.

Игорь НАСЕДИН.

ПОД ЗНАКОМ УМЕРЕННОСТИ И ПРОСТОТЫ

В 12-м номере вестника мы начали рассказ об оздоровительной системе Виталия Васильевича Караваева. Мы привели рецепт чудо-настоя, которым пользуются поклонники этой системы, обратили ваше внимание на кислотно-щелочное равновесие и pH (водородный показатель крови). Подчеркнем еще раз настоятельное требование системы удерживать указанные показатели в норме, что достигается приемом внутрь яичной скорлупы или карбоната кальция.

Мы вместе с вами разобрали нужные и ненужные продукты. Попросили вас очень внимательно относиться к их обработке. Речь идет о сливочном масле, сахаре, сметане, твороге.

Все это очень важно, ноли вы твердо вознамерились последовать системе.

Сегодня продолжение. Пусть вас не смущают многочисленные разночтения с установками других систем. Главное — выбрать направление и шагать избранным курсом. В конечном итоге организм сам поднажмет вам: что хорошо, а что — плохо. В любом случае знакомство с системой расширит ваш диапазон знаний о себе.

Научитесь дышать

В основу предлагаемых упражнений положена дыхательная гимнастика йогов, рациональность которой доказана современной теорией терморегуляции.

Выполнять дыхательные упражнения лучше сидя или стоя, спину держать прямо. Язык прижат к небу, губы сомкнуты. Дышать следует только через нос. Рот — для питания, нос — для дыхания. Йоги считают, что дыхание ртом равносильно принятию пищи через нос. Помнить об этих основных правилах надо не только во время дыхательных упражнений, но и в течение дня.

Упражнения при дыхании обеими ноздрями (когда ноздри дышат одинаково):

закрывать указательным пальцем левой руки, зажатой в кулак, правую ноздрю и сделать левой ноздрей плавный вдох и такой же выдох;

закрывать левую ноздрю, сделать вдох и выдох правой;

закрывать правую ноздрю, сделать вдох и выдох левой и так далее, то есть дышать попеременно ноздрями, делая

вдох через ту же ноздрю, через которую был выдох, либо перекрестно — вдох через левую, выдох через правую — и далее: вдох через правую, выдох через левую.

Упражнения в случае затрудненного дыхания одной ноздри:

закрывать пальцем ноздрю, которая дышит труднее, и сделать другой ноздрей медленный вдох и медленный выдох (как бы нализывая на нитку бусинки). Так дышать до тех пор, пока обе ноздри задышат равномерно. Если легче дышится через левую ноздрю, дышать нужно через нее, пока легче задышит правая или обе ноздри одинаково. Нормой считается, когда обе ноздри дышат одинаково или почти одинаково. Помните, что после упражнений нельзя дышать ртом, как бы вам этого ни хотелось;

полностью успокоив дыхание, начните его задержку. Задержку дыхания делать на естественном выдохе, доводя постепенно, ежедневными тренировками до 40 секунд и более. Также по окончании упражнений дышать не ртом, а только носом.

Необходимо помнить, что к факторам, ухудшающим дыхание, относится, помимо прочих, и переедание.

Кроме того, ухудшают дыхание и нарушают обмен веществ: духота, перегревание на солнце и в парной; охлаждение, особенно сквозняком; постельный режим; бытовая химия, запахи линолеума, резины; ядохимикаты, гербициды; курение, газообразные выделения; синтетические лаки, кремы, краски; синтетическая одежда; большинство лекарств; гиподинамия (недостаточная физическая нагрузка), особенно у служащих; нервно-психические нагрузки (стрессы), азартные игры; половые излишества; алкоголь и наркотики.

Нормализации обменных процессов и дыхания, повышению сопротивляемости организма способствуют: вегетарианская пища, умеренность в питании; нормальная физическая нагрузка, как производственная, так и бытовая; свежий воздух (особенно в горах, ночью в лесу, в поле, степи); умеренное закаливание; водные процедуры (особенно русская баня); психический покой, расслабление мышц, в частности дыхательная тренировка; некоторые виды психотерапии; правильная осанка; подъем глаз вверх, опускание вниз, повороты вправо, влево; определенные травы; яичная скорлупа или карбонат кальция (углекислый кальций); массаж и самомассаж, особенно перекачивание кожи и глубокий массаж кости (надкостницы).

Проснувшись утром

1. Утренние процедуры.

Проснувшись утром, представьте себе (и по возможности убедительнее), что вы спали хорошо и достаточно. Не открывая глаз, сделайте в постели следующие уп-

ражнения:

а) длинный вдох и длинный выдох через нос (через ноздрю, легче дышащую);

б) напрягите все мышцы тела, сожмите кулаки;

в) расслабьтесь.

Эти упражнения усиливают кровообращение, активизируют жизнедеятельность всех клеток.

2. Упражнения для глаз (при закрытых веках):

а) движение вверх - вниз — 3 раза, вправо - влево — 3 раза;

б) круговые движения глаз в правую, затем в левую стороны — по 3 раза.

Движение глаз медленное, с умеренным напряжением, без болевых симптомов. Эти упражнения можно проделывать 3 раза в день по 5—10 минут (на работе, в транспорте и тому подобное). Они улучшают зрение, уменьшая и близорукость, и дальность зрения.

3. Массаж головы (при отрегулированном КЩР — смотрите «ЗОЖ» № 12). Массаж делается с закрытыми глазами, сидя или стоя:

а) положите 3 пальца в выемку мозжечка и массируйте эту точку круговыми движениями;

б) положите ладонь на темя и массируйте вперед — назад обеими руками с умеренным напряжением. Пальцы и ладони должны двигаться вместе с кожей. Дышите тихо и ровно.

Прекрасная зарядка — естественные движения при уборке квартиры, особенно если делать ее с желанием. Полезно делать уборку пола на четвереньках, так как в это время венозная кровь легче отходит с периферии. Для тех, кто работает сидя или стоя, нужно прибавить гимнастические упражнения. Лыжные прогулки, спортивные занятия на чистом воздухе способствуют улучшению здоровья, но при этом

... избегать пере-
пада и переохлаждения. Во
всем нужно чувство меры.

На сон грядущий

Ложиться спать желатель-
но на пустой, очищенный же-
лудок, поэтому ужинать сле-
дует за 2—3 часа до сна. В
крайнем случае, во избежа-
ние чувства голода, можно
принять немного легкой пи-
щи.

Не рекомендуется засы-
пать, если лучше дышит ле-
вая ноздря — стараться ды-
шать так, чтобы задышали
обе ноздри одинаково или
правая чуть легче. Засыпать
с положительными эмоция-
ми — прекрасная предпо-
сылка для здорового сна.

Когда в квартире жарко,
следует ложиться на правый
бок, освободив из-под одея-
ла стопы ног. Во время сна
на правом боку в основном
дышит левая ноздря.

Когда холодно, следует ло-
житься на левый бок и тща-
тельно утеплить ноги.

Если чувствуете, что в же-
лудке не переварена пища,
желательно лечь на
спину.

Чтобы быстрее заснуть,
надо расслабить мышцы и,
закрыв глаза, смотреть вниз,
в сторону ног, а мысленно
уходить вдаль, как бы сли-
ваясь с космосом.

При бессоннице — поды-
шать через левую ноздрю
до тех пор, пока ноздри не
станут дышать одинаково.
Можно смешать спиртовые
настойки пустырника, мяты,
валерианового корня, эвкалип-
та. Из общей смеси при-
нять не менее 7 капель, раст-
воренных в воде. Если бес-
сонница не проходит, при-
нять еще 7 капель.

Баня — польза и блаженство

Обтиранию должна под-
вергаться в основном спина,
что положительно влияет на
центральную нервную сис-
тему и тонизирует жизнедея-
тельность организма. Необ-
ходимо следить за тем, что-
бы при приеме гипотерми-
ческой водной процедуры не
привести организм к переохла-
ждению. Людям с дефек-
тами кровеносной системы и
желудочно-кишечного трак-

та надо быть осторожными
при гипотермическом лече-
нии, особенно опасным мо-
жет быть моржевание.

Более полезными для оз-
доровления считаются душ,
ванна, парная, сауна, жела-
тельно русская баня, приво-
дящие к усиленному потоот-
делению и выделению вме-
сте с потом токсических ве-
ществ. Гипо- и гипертермиче-
ские процедуры показаны
только при отрегулированном
КЩР (приблизительно
через 2—3 месяца после вы-
полнения всех вышеперечис-
ленных рекомендаций).

В ванну, как уже говори-
лось, желательно добавлять
травы, оставшиеся после за-
варки настоя (о настое смот-
рите в «ЗОЖ» № 12). Тело
желательно мыть детским
мылом и натуральной мочал-
кой.

Принимая душ, ванну,
баню, следует следить за ды-
ханием: если легче дышит
левая ноздря, значит вы пе-
регрелись. Для предупреж-
дения перегрева рекоменду-
ется смачивать затылок и
стопы обеих ног холодной
водой.

Температура в парной не
должна превышать 75—80°
С. Заходить в парную следу-
ет, предварительно не обли-
ваясь и не купаясь, с отре-
гулированным дыханием.
Обмывание рекомендуется
производить после последне-
го захода в парную обычной
водопроводной водой (с
хлоркой), а если это река или
море, то желательно после
каждого захода в парную
вымыть тело детским мылом.
Баню желательно принимать
1—2 раза в неделю до при-
нятия пищи, но не на голод-
ный желудок.

Можно устроить парную
в домашних условиях. На-
лить полную ванну горячей
воды и накрыть полиэти-
леном. Помещение нагреть
рефлектором или другими
нагревателями. На тело и
лицо нанести оливковое мас-
ло и начать дышать через
левую ноздрю. Обильно про-
потеть и вымыться. После
парной ноги желательно
держат в тепле.



Солнечные ванны и мас-
саж так же, как и гипер-
термические водные проце-
дуры, можно принимать при
отрегулированном КЩР, ру-
ководствуясь цветом конъюн-
ктивы или дыханием нозд-
рей.

Готовим по-караваевски

Основой пасты служат об-
работанное сливочное мас-
ло, сыр, брынза, творог, а
также их смеси. К основе
добавляют сырые овощи ли-
бо дикорастущие растения.
Сливочное топленое масло
размягчают до консистенции
густой сметаны, твердые сы-
ры натирают на мелкой тер-
ке, брынзу вымоченную, тво-
рог протирают через сито.
Корнеплоды (морковь, свек-
лу, редис, редьку), свежие
огурцы, кабачки, тыкву, яб-
локи натирают на терке;
стручковый перец, дикорас-
тущие растения, зелень мел-
ко рубят; зеленый горошек
протирают через сито. Под-
готовленные продукты сме-
шивают и взбивают вручную
или миксером до получения
пышной массы. Пасту укла-
дывают в салатницу горкой
или формируют из нее ба-
тон, украшают зеленью и
ломтиками овощей и фрук-
тов.

Готовую пасту можно хра-
нить в холодильнике не бо-
лее шести часов.

Пасты можно использовать
и как самостоятельное блю-
до, и для украшения холод-
ных и горячих блюд. Их
можно вводить в пюреобраз-
ные и заправочные супы, а
также для приготовления бу-
тербродов.

На ломтики домашнего
хлеба из бумажного кон-
вертика или шприца для кре-
ма наносят различные пасты
и получают ассорти бутерб-
родов, что делает стол наряд-
ным и праздничным. Часто
используют вместо хлеба ли-
стья растений и т. д.

Ниже приведены некото-
рые рецепты изготовления
паст на различных основах.

Паста со свежими огурца-
ми. 70 г топленого масла,
100 г сыра, 4 свежих огурца,
1 столовая ложка рубленой
зелени, веточка укропа, 1—2
столовых ложки майонеза,
молотый перец.

Натертые на крупной тер-
ке огурцы смешать с други-
ми продуктами и взбить мас-
су, а затем украсить веточ-
кой укропа.

Паста со свеклой. 100 г
твердого сыра, 100 г творога,

1 свекла, 1 чайная ложка
лимонного сока, молотый
перец, тмин (на кончике но-
жа).

К натертой на мелкой тер-
ке сырой свекле добавляется
лимонный сок, чтобы лучше
сохранилась окраска. Свеклу
смешать с натертым сыром
и остальными продуктами и
взбить массу.

Паста со свежими помидо-
рами. 100 г брынзы, 60 г тво-
рога, 6 помидоров, тмин на
кончике ножа, 1 столовая
ложка мелко нарезанного ук-
ропа.

Протертые через сито по-
мидоры смешать с творо-
гом, тертой брынзой, тмином
и взбить массу. При подаче
на стол посыпать укропом.

Паста с красным сладким
перцем и зеленым горош-
ком. 100 г творога, 70 г брын-
зы, 4 стручка красного слад-
кого перца, 4 столовые лож-
ки консервированного зеле-
ного горошка, 2 столовые
ложки майонеза, 2 столовые
ложки рубленой зелени.

Творог смешать с горош-
ком, тертой брынзой и про-
тереть смесь через сито, до-
бавить мелко нарубленный
перец, майонез и взбить мас-
су.

Паста с гречневой кашей
и тыквой. 100 г творога,
50 г брынзы, 3 столовые лож-
ки гречневой крупы, 1 ста-
кан воды, 1/2 стакана сухого
молока, 2 столовые ложки
меда, 200 г тыквы, 2 столо-
вые ложки изюма.

Сварить на воде вязкую
гречневую кашу. Тыкву на-
тереть на мелкой терке, сме-
шать с протертыми через си-
то гречневой кашей, творо-
гом, брынзой, добавить мед,
изюм, сухое молоко и взбить
массу.

Паста с кабачками. 100 г
творога, 3 столовые ложки
натертых на мелкой терке
сырых кабачков, 1 столовая
ложка рубленого укропа,
молотый перец.

Творог смешать с натер-
тым на терке сыром, кабач-
ками, добавить укроп, перец
и взбить смесь.

Паста с морковью. 100 г
твердого сыра, 100 г творога,
(Окончание на 6-й стр.).

1 столовая ложка
на кончике
ножа.

Сыр натереть на терке, смешать с творогом, лепестками цветков одуванчика, мускатным орехом и взбить массу.

Паста с укропом. 50 г топленого масла, 100 г сыра, 1 столовая ложка рубленого укропа. Все смешать и взбить массу.

Паста с грибами и зеленью укропа, 50 г топленого масла, 100 г твердого сыра, 2 сухих белых гриба, 1 столовая ложка рубленого укропа, молотый перец.

Сварить грибы и хорошо промыть. Мелко нарубленные отваренные грибы смешать с остальными компонентами и взбить массу.

Паста с репой и яблоками. 100 г топленого масла, 1 репа, 1 яблоко.

Очищенную репу сварить и протереть через сито. Очищенное яблоко натереть на крупной терке, смешать с протертой репой, топленным маслом и взбить массу.

Паста с цветками одуванчика, 100 г твердого сыра, 70 г творога, 2 столовые ложки желтых цветков одуван-

чика, мускатный орех в порошке на кончике ножа.

Сыр натереть на терке, смешать с творогом, лепестками цветков одуванчика, мускатным орехом и взбить массу.

Паста с зеленью петрушки и крапивой. 100 г твердого сыра, 100 г творога, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки или крапивы (или вместе).

Сыр натереть, смешать с остальными продуктами и взбить массу.

Паста с подорожником и морковью. 3 столовые ложки жирного творога, 100 г сыра, 2 столовые ложки рубленых листьев подорожника, 1 морковь.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с рублеными листьями подорожника, протертым творогом и сыром, взбить массу.

Паста с листьями мать-и-мачехи. 4 столовые ложки жирного творога, 100 г сыра, 2 столовые ложки свежих листьев мать-и-мачехи. Листья промыть, просушить и мелко порубить, добавить укроп, смешать с творогом и сыром и взбить.

тельна, если кто-то мне от-
ветит.

Думаю, таких, как я, мно-
го.

Адрес: 356200, Ставрополь-
ский край, Шпаковский р-он,
с. Шпаковское, 3-д Майский,
д. 12, кв. 6. Волосатовой Ва-
лентине Владимировне.

«Советский спорт» читаю
уже 5 лет. Интересуют раз-
делы «ЗОЖ» и клуб «БВ». Благодаря им начал зани-
маться спортом, закаливаться. Хотелось бы переписы-
ваться с «белыми ворона-
ми». Интересуюсь индий-
ской культурой, традициями
и хотел бы предложить пе-
реписку тем, кто разделяет
мое увлечение.

Адрес: 624610, Свердлов-
ская область, г. Нижняя Сал-
да, ул. Уральская, д. 4, кв.
38. Опалеву Вячеславу.

Я постоянная читательни-
ца выпуска «Здоровый об-
раз жизни». Мне 46 лет. Ин-
тересуюсь уринотерапией.
Но нигде пока не нашла со-
общения об опыте излече-
ния уриной цирроза печени.
Можно ли пить свою урину
при циррозе печени или
есть другой способ выле-
читься от него?

Адрес: 610037, г. Киров,
ул. Энтузиастов, д. 5, кв. 12.
Киселевой Людмиле Дани-
ловне.

Одинокая, симпатичная,
добрая украинка 39 лет бу-
дет очень признательна
всем, кто сообщит ей адре-
са народных целителей —
Марии-Стефании, Оюн-Ваты-
ра, С. П. Анисимова. Помо-
гите ей, люди добрые, не ос-
тавьте в беде и одиночестве!
Ее адрес: 316008, Украина,
г. Кировоград, ул. Героев
Сталинграда, д. 5, кв. 8. Ви-
ноградовой Людмиле Пет-
ровне.

ИЗ ПИТЕРА ДЕДМАНА

Бобы — дешевый, очень вкусный, легко сохраняемый продукт. Они про-
растают после многолетнего хранения.
Бобы популярны во всем мире.

Бобы лучше всего вымачивать всю
ночь в холодной воде, а потом в этой
же воде готовить. Они набухают, и
время приготовления значительно со-
кращается. Бобы всегда варят до пол-
ной готовности, пока они не станут со-
всем мягкими. Это делает их более
легкой пищей. Соль в бобы добавляют
только после того, как они становят-
ся мягкими.

БОБЫ С ЛУКОМ. Сварите вымочен-
ные бобы. В момент, когда их поло-
винки начнут отделяться друг от дру-
га, добавьте жареный лук.

БОБЫ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ. Сва-
рите бобы до готовности, смешайте с
равным количеством измельченной
морской капусты и тушите в расти-
тельном масле на маленьком огоньке
несколько минут.

БОБЫ С ОРЕХАМИ. Измельчите ва-
ренные бобы, перемешайте их с рав-
ным количеством измельченных оре-
хов, приправьте измельченным чесно-
ком. Это прекрасная бутербродная
масса.

ГОММУС. Традиционная на Ближнем
Востоке подливка. Сварите бобы до
мягкости, проверните через мясоруб-
ку, разбавьте водой, оставшейся от
варки, добавьте морскую соль, измель-
ченный чеснок и лимонный сок. Гом-
мус обычно подается как подливка к
хлебу.

ШАРИКИ ИЗ БОБОВ. Размельчите
варенные бобы, добавьте пшеничную
муку, воду, щепотку тимьяна, шалфея
и морской соли. Вымесите, скатайте
шарики. Жарьте их в кипящем масле.

ТУШЕНКА ИЗ БОБОВ. Сварите бобы
до мягкости, добавьте предвари-
тельно измельченные и обжаренные в ма-
сле морковь, лук и капусту. Тушите
до готовности.

**СУП ИЗ БОБОВ, ФАСОЛИ ИЛИ ГО-
РОХА.** Варите бобы до мягкости, раз-
бавьте кипяченой водой, добавьте жа-
ренного лука, соевого соуса, соли, мас-
ла, томатного сока и зелени. Если вы
любите суп-пюре, пропустите варенные
бобы через мясорубку, а не развари-
вайте.

ПИРОГ ИЗ БОБОВ С ЛУКОМ. Свари-
те бобы, сделайте из них пюре, сме-
шайте с поджаренным луком и из-
мельченным шалфеем. Выложите в
форму и выпекайте в среднетемпературе
духовки до хрустящей корочки.

ПИРОГ С ОВОЩАМИ. Обжарьте из-
мельченную луковицу, две моркови,
ломтик тыквы и большое яблоко. Сме-
шайте это с двумя чашками сварен-
ных и размятых бобов, добавьте пол-
чашки смородины, полчашки молотых
орехов, 1/2 чайной ложки соли и не-
много корицы. Перемешайте хоро-
шо и выпекайте при температу-
ре 350 градусов до румяной корочки.

МАКРОБЮРГЕР. Приготовьте пюре
из 5 чашек отваренных бобов, раз-
бавьте его жидкостью, в которой бо-
бы отваривались, добавьте соевого со-
уса, 2 столовые ложки масла, 1 наре-
занную луковицу, измельченного чесно-
ка по вкусу, 1 чайную ложку укро-
па, 1 чайную ложку тмина. Вымесите,
добавьте 3 чашки отваренного пшена,
1 чашку обжаренных в масле овся-
ных хлопьев, 1 измельченную мор-
ковь, пару стеблей измельченного
сельдерея. Вымесите еще раз, слепи-
те булочки, обжарьте их с двух сто-
рон. Макробюргеры особенно хороши,
если зажарены на открытом огне. По-
дайте к ним свежую дрожжевую бу-
лочку.



ОТЗОВИТЕСЬ!

Пишу в надежде на по-
мощь. В декабре 1992 года
перенесла инсульт. Вся пра-
вая сторона как будто «за-
морожена». Живу со старой
матерью и дочкой. Ужасно,
когда чувствуешь свою бес-
помощность. На дворе лето,
а я не могу работать на да-
че. Не хочу с этим мирить-
ся. Прошу вас, пожалуйста,
помогите советом, дайте хо-
тя бы надежду.

Согласна на все методы
лечения — голодание, ури-
нотерапию, вегетарианство.
Подскажите, с чего начать?
А тут еще обнаружен ка-
мень в желчном пузыре. Го-
ворят, можно избавиться от
него без операции. Но как?
Из-за больной печени не мо-
гу принимать лекарства.
20 лет уже страдаю гипер-
тонической болезнью. Сло-
вом, в свои 46 лет у меня
целый букет.

В ваших выпусках очень
много советов по лечению
народными средствами,
очень ценны советы Ивана
Павловича Неумывакина,
прочитала об исцелении
Юрия Трофимовича Поспе-
лова, и у меня появилась на-
дежда. Буду очень призна-

НЕ ВИНИТЕ В СВОИХ БОЛЕЗНЯХ НИКОГО, КРОМЕ САМОГО СЕБЯ

В 9-м — 12-м выпусках нашего вестника мы вели разговор о питании в изложении профессора Неумывакина. Речь шла о способах очистки кишечника, о значении основных продуктов и правилах питания. Сегодня Иван Павлович развивает тему дальше.

ЖИРЫ. Жиры подразделяются на ненасыщенные (растительные) и насыщенные жирные кислоты (сало, сливочное масло). Животные жиры в отличие от растительных тугоплавки, процесс их усвоения идет медленно, а при расщеплении образуются токсические включения. Ибо жировая ткань представляет собой «отстойник», где обменные процессы идут на минимальном уровне. Именно из-за этого организм, чтобы освободиться от токсинов, «хоронит» их в жировой ткани.

Вместе с тем жир — это необходимый элемент для образования клеточных мембран, миелоновых оболочек нервных стволов, соединительной ткани. Часть жирных кислот относится к незаменимым факторам питания. Это линолевая, линоленовая и арахидиновая кислоты, которые в организме не синтезируются и должны поступать с пищей. Они участвуют в образовании тканевых гормонов простагландинов и других биологически активных веществ, регулирующих обменные процессы.

При тепловой обработке, особенно жарении, значительно уменьшаются незаменимые, ненасыщенные жирные кислоты, образуются ядовитые вещества, которые особенно опасны для желудочно-кишечного тракта. Вот почему у вас при питании в общественных местах, где используется прогорклое, пережаренное масло, сало, появляется изжога, возникают другие дискомфортные явления.

Между углеводами, жирами, белками, витаминами и другими веществами в организме существуют определенные взаимоотношения: при недостатке одних другие берут на себя функцию их синтеза. Так, при избытке углеводов и белков из них

образуются жиры, но содержат они насыщенные жирные кислоты, которые в основном откладываются про запас, в жировое депо. Вот почему необходимо поступление жиров в организм. В мясе и его продуктах содержится жира от 4 до 40 процентов, в молочных продуктах от 3 до 30 процентов, в яйцах от 10 до 25, в растительных белках 48—50 процентов. В противном случае для их синтеза включаются резервные механизмы, на что идет значительное количество энергии. Суточная потребность, например, в сливочном масле 40—50 г, подсолнечном 2—3 столовые ложки. Избыток же жиров способствует образованию в организме свободных радикалов.

Разобрав только основные в связи с характером питания функции организма, можно представить себе всю сложность работы и взаимоотношений его органов и систем. Вот почему независимо от экономических, социальных и других проблем, наше здоровье находится в прямой зависимости от состояния внутренней экосистемы. Один шаг к здоровью вы уже сделали, перейдя на раздельное питание.

Многие, обращаясь к нам за помощью, отмечают, что, несмотря на очистку кишечника, эффекта от проводимых мероприятий они особенно не отмечают. Эти больные не учитывают такого важного фактора, как промывание печени и восходящего отдела толстого кишечника. Только при проведении этой процедуры вы увидите, сколько выйдет из вас шлаков, после чего процесс оздоровления пойдет активнее. Некоторые жалуются, что не переносят масло. В таком случае переход на раздельное питание, преимущественно растительную пищу и периодические голо-

дания также будет способствовать очищению организма от шлаков, только это займет значительно больше времени.

Итак, если зашлакован кишечник, в нем нарушены барьерные функции, всасывательная, эвакуаторная, выделительная, термо- и стимулообразующая, гормональная и другие системы не работают, пропускают токсины в кровь, в печень, которая также выходит из строя и тоже не способна осуществлять детоксикационную функцию. Многие зарубежные ученые отмечают, что 9/10 всех болезней зависят от состояния желудочно-кишечного тракта, в частности, запоров, на которые у нас, как правило, не обращают внимания. При этом характер заболевания не играет никакой роли — будь то нарушения сердечно-сосудистой, нервной, легочной системы, обменных процессов, женской или мужской сферы. Предложенная система очистки и раздельного питания позволяет с уверенностью сказать, что только переход на раздельное питание и очистка организма помогли многим больным избавиться от заболеваний, независимо от их природы.

Но это только часть оздоровительной системы. Не менее важным средством лечения больных является голодание. Профессор Ю. С. Николаев, сделавший многое в раскрытии механизмов и популяризации голодания, назвал его «разгрузочно-диетической терапией». Сейчас о лечебном голодании написано много литературы, поэтому ограничусь только его сущностью.

Проводить голодание можно только после очистки кишечника, печени и восходящего отдела толстой кишки (туда клизма плохо доходит), когда весь кишечный тракт освобожден от «запалей» и функции его восстановлены. Во время голодания организм, проводя «уборку», подвергает переработке все то, что в нем задержалось, что может на пер-

вых порах даже принести вред. У некоторых больных даже после голодания в течение 10—20 дней и затем рекомендованного дюбажа печени продолжали выходить каловые камни. Вот почему, прежде чем начинать голодать, мы настоятельно рекомендуем очистить кишечник и особенно печень.

Во время голодания происходит разрушение и выведение из организма всего того, что накопилось в нем из конечных продуктов обмена: мочевины, мочевой кислоты, креатина, креатинина и других веществ. Отмечено, что стимулирующий и нормализующий эффект от голодания происходит за счет аутолиза, самопереваривания отживших больных клеток, спаек, опухолей, что еще 100 лет тому назад отмечал академик В. В. Пашутин. Здоровая клетка при этом как бы обновляется. Правильное голодание не приводит ни к каким патологическим сдвигам, потеря веса составляет максимум 30 процентов, но, как правило, не превышает 20 процентов.

Начинать голодание нужно с 1—2 дней, затем постепенно увеличивать до 12—14 дней. Собственная практика показывает, что лучше часто голодать 2—3—5 дней, чем один раз, но длительно. Организм сам определяет, когда нужно прекратить голодание — возникает нестерпимое желание есть. Насиловать себя при этом не надо и следует постепенно переходить на нормальное раздельное питание.

Выполняя предлагаемые рекомендации по голоданию, вы должны вести активный образ жизни, больше ходить, бегать трусцой, делать массаж, принимать контрастный душ. Здоровой клетке ничего не делается. Сила голодания в том, что разрушаются, съедаются и выбрасываются из организма только больные клетки, накопившиеся шлаки, происходит, как говорилось выше, генеральная уборка тела. Помните, что

СОЮЗ ТЕЛА И ДУХА

Читатели задают много вопросов относительно техники выполнения асан, их последовательности, продолжительности занятий. Есть и вопросы более общего плана — что такое йога, каковы ее цели и средства. Директор Парижского института Йоги Фаек Бирна отвечает на некоторые из этих вопросов.

— Что такое йога?

— Йога в переводе с санскрита означает «союз», «единство». Если подходить к данному вопросу с философской точки зрения, то йога — одна из шести традиционных философских школ Индии. Эти школы называют «даршанами». «Даршана» в переводе с санскрита означает «зеркало». Таким образом, даршана — это зеркало, в которое каждый, вставший на духовный путь, наблюдает себя как бы изнутри. Главное отличие йоги от других даршан заключается в ее практической направленности. На 90 процентов йога состоит из практики.

Отец йоги мудрец Патанджали определил йогу как остановку модификаций духа. По его мнению, йога — это искусство плыть против течения жизни с радостью и блаженством. Для достижения этого состояния мудрец предложил путь, состоящий из 8 частей.

Две первые составляющие пути — яма и нияма — этические правила поведения. Следующий аспект — асана, или поза, — так называемый физический аспект йоги. Четвертый аспект — пранаяма, или искусство йогического дыхания. Пятый аспект — пратьяхара — втягивание чувств внутрь, отвлечение их от внешнего мира. Последние три аспекта (дхарана, дхьяна, самадхи, или концентрация, созерцание и реализация) — венец йоги, ее внутренние аспекты.

— Какие существуют противопоказания для занятий йогой?

— Если у вас хороший учитель, для занятий йогой нет противопоказаний. Древний текст говорит: «Стар ты или молод, мужчина ты или женщина, веришь или нет, здоров или болен, эта йога поможет тебе достичь истинных».

— И все-таки, как определить, подходят ли данному человеку занятия йогой? Может быть, ему лучше было бы заниматься по какой-то другой системе?

— Самостоятельно подчас очень трудно определить, подходят ли человеку какие-то занятия или нет. Поэтому попробуйте сделать так. Занимайтесь йогой, следуйте той программе, которую мы вам предлагаем, но никому не говорите об этом. Если через некоторое время окружающие станут вам говорить: «Послушай, что это с тобой происходит? Ты так хорошо выглядишь, стал спокойнее, ну просто другой человек!» — значит, вы на правильном пути. Если же вам будут говорить: «Что-то с тобой не то. Что случилось?» или что-нибудь в этом роде, значит, что-то не в порядке с вашими занятиями.

— Почему в «Йоге для всех» вы приводите только последовательность поз, но ничего не говорите о дыхании, сознании, медитации?

— В йоге мы должны продвигаться вперед очень постепенно. Сначала необходимо подчинить себе свое тело, правильно выполнять асаны, — так говорит Патанджали, отец йоги. — Когда вы овладеете асанами, можно приступить к освоению техники дыхания. В противном случае вы окажетесь в положении человека, который гоняется за двумя зайцами, и не освоите должным образом позы. Поэтому на первых этапах я рекомендую только следить за тем, чтобы дыхание при выполнении асан было ровным и спокойным, протекало естественно, без задержек.

Что касается работы с сознанием, медитации, то все связанные тексты требуют от ученика сначала подготовить свое тело и дух с помощью асан и пранаямы — укрепить себя физически, психологически, духовно. В противном случае медитация будет равно опасна как для тела, так и для духа.

— Сколько поз надо выполнять за один раз? Какой должна быть продолжительность занятия?

— Мой вам совет — выполняйте все позы, которые рекомендуются для данной

недели занятий. И не торопитесь. Если вам кажется, что вы еще недостаточно хорошо освоили, скажем, упражнения второй недели, не стремитесь переходить к третьей. Выполняйте упражнения второй недели не одну, а две, три, четыре недели — столько, сколько вам нужно, чтобы освоить позы. Самое главное в йоге — это не практика как таковая, а правильная практика.

Поэтому следите также за тем временем, которое рекомендуется находиться в данной позе. Конечно, в принципе вы можете находиться в позе столько, сколько можете. Однако вначале я не советую выполнять позы долго. Возьмем для примера Уттхита Триконасана — позу треугольника. Допустим, вы можете выполнять ее в каждую сторону дольше, чем 20 сек. Тогда лучше всего делать ее дважды.

Итак, следуйте предлагаемым программам. Они выработаны на основе опыта моего учителя. А он практикует йогу уже 55 лет, каждое упражнение проверял на себе и на многочисленных учениках. Что касается продолжительности занятий, то для начала 15—20 минут в день вполне достаточно.

— Какая поза лучше всего снимет усталость, придаст силы?

— Откровенно говоря, для начинающих только регулярные занятия по этой программе в целом дадут эффект. Если вы уже какое-то время занимались йогой, то для снятия усталости можете выполнять наклоны вперед и перевернутые позы. Однако, если вы начинающий, не советую основывать свою практику на позах исключительно на расслабление. Это даст какой-то положительный эффект только в первое время. Затем вы станете инертными, хотя вам будет казаться, что это духовное пробуждение.

Поэтому выполняя упражнения, помните о двух основных правилах.

Во-первых, как бы вы ни строили занятия, силовые позы (например, позы стоя) следует выполнять столько же времени, сколько и позы на расслабление. Например, Сарвангасана, Халасана, Шавасана.

И второй момент. Из природе человека больше стремиться к выполнению тех поз, которые даются легче, и избегать тех, которые трудны. Постарайтесь изменить это отношение — выполняйте те позы, которые вам не даются, попытайтесь подружиться с ними, полюбить их. И если вы достаточно наблюдательны, то заметите странную вещь — изменится не только ваше отношение к нелюбимым позам, изменятся и ваши отношения с окружающими. В том числе и с теми, кого вы недолюбливали. Вы поразитесь, насколько гармоничными станут ваши отношения с другими людьми. Эта гармония с окружающими породит в вас гармонию с обществом.

— Какой диеты должен придерживаться занимающийся йогой?

— Мне трудно понять, почему некоторые придают такое значение диете в нашем мире, где столько людей просто голодают. Пища должна быть простой, легкоусвояемой, соответствовать потребностям данного организма. Йога делит всю пищу на три категории — саттва, раджас и тамас. Первая — продлевает жизнь, приносит счастье и здоровье, вторая возбуждает, третья порождает инертность и болезни. Каждый занимающийся йогой должен сам выяснить путем проб и ошибок, какая еда ему больше подходит.

Если вы обратитесь к регулярным занятиям йогой, то увидите, как изменится ваше отношение к пище. Постарайтесь быть наблюдательными: практикуйте йогу и смотрите, какую пищу вы предпочитаете после того или иного занятия. И тогда очень постепенно вы определите, из чего складывается ваша жизнь, от чего зависит ваше настроение.

И еще: если вам хочется чего-то такого, что заведомо вредно или неприемлемо, лучше уступить этому желанию и съесть немножко, чем, сдерживая себя, нанести огромный вред нервной системе. Это касается не только еды, но и вредных привычек, например, курения. Не вижу особого смысла в решении бросить курить усилием воли. Вы выгоняете вредную привычку через дверь, она войдет обратно через окно. Сигарета заполняет внутреннюю пустоту. И пока такая пустота существует, она должна чем-то заполняться. Так что лучше всего, чтобы заполнить эту пустоту, заниматься йогой, и вредные привычки отомрут сами по себе.

Дорогие соотечественники!

По роду занятий я астрофизик и фитотерапевт — самостоятельно занимаюсь теоретической физикой и астрофизикой.

Однако основной мой труд на сегодняшний день — это фитотерапия в области онкологии. Новый закон физики позволил мне открыть причины и тайну образования раковой опухоли. Тайна эта открылась мне как физик, но медик во мне подтвердил верность открытия. Кстати, мне удалось полностью распечатать механизм лучевого поражения, что позволило выдать пострадавшему населению полный комплект препаратов, излечивающих от лучевой болезни, и дать практическую рецептуру по онкологии. Киевский «Радио-Промисль» сообщает, что ученые Киева нашли средство по лучевой и передают мою рецептуру без зазрения совести.

Впервые в мире я начал восстанавливать сосудистую систему и дал по Республиканскому телевидению Украины и Центральному ТВ бывшего Союза новую рецептуру по неизлечимым в мире заболеваниям. Более 40 газет СНГ печатали мои работы по раку.

Минздрав Украины знает безнадежных больных, излеченных мною.

Ко мне едут со всех концов страны, но никто не дал мне возможности принимать больных в нормальных человеческих условиях.

Летом по 40—70 человек изнывают от жары под воротами моей трущобы. Осенью и весной они мокнут под дождем, а зимой перемерзают, что не служит к их пользе.

Моя жизнь — это по 8—14 часов ежедневного стояния на немеющих ногах у ломающегося компьютера.

Стойкое нарушение кровообращения — плод моей невероятно тяжелой работы. Раньше мне и в голову не приходило, что существует стоячая каторга, — приходилось ежедневно, месяцами, стоять по 14—19 часов в сутки, — я слышал о такой пытке в концлагерях. И это — более двух лет подряд. Да и сейчас не лучше...

Без малейшей поддержки со стороны государства, в трущобе, без намека на удобства (нет даже воды), без необходимой телефонной связи, оторванный от ми-

ра, забитый чужим горем и непосильной работой, я тяну бурлацкую лямку, на конце которой — онкобольные огромной страны.

Никто не приезжает ко мне с добрыми вестями — все привозят сьюю скорбь, болезнь или известие о болезни, прося и требуя помощи. Люди, приехавшие ночью, чуть свет стучат в окна, не интересуясь, как поздно ты лег спать, спят ли дети (их у меня трое, старшему 4,5 года), как ты себя чувствуешь...

Обладая сильным научным потенциалом в разрешении поднятых мною тем на уровне практической реализации задумок, я оказался на грани слабости. К такому тяжелому заболеванию, как рак, надо подходить со всех сторон, используя несколько щадящих реабилитационных методик одновременно. Слишком сложна и коварна эта комплексная болезнь, в состав которой входит несколько тяжелейших недугов, тотально поражающих организм.

Мне удалось решить эту комплексную задачу, но практически я использую только методы фитотерапии, чего, несмотря на положительные результаты, явно недостаточно. На решение других профильных задач в этом сложном комплексе необходимо время, силы, техническая оснащенность, — иначе говоря, поддержка, потому что в одиночку решить эту проблему очень трудно — нет ни времени, ни сил, ни средств.

Крайне гнусное в нашей системе то, что в ней узаконено беззаконие — воровство наукоемких тем подонками от науки. И это — норма наших дней. Эти научные мертвецы никогда не сдадут своих позиций. Это корни злой системы. Более того, перехват наукоемкой информации у нас в стране принял организованный характер. Я написал Кравчуку письмо. Говорят, он читал его, но все осталось без изменений.

Измученный мерзкими порядками, обращаюсь к России с просьбой поддержать мои научные разработки и дать возможность отстоять свои авторские права на научном, интеллектуальном и морально-правовом уровне.

Валерий ТИЩЕНКО.

Рак можно победить

Имя народного целителя из Симферополя Валерия Тищенко было нам известно давно. Но недавно пришла москвичка. Перед своим визитом она побывала в Симферополе — ездила к Тищенко. Адреса его не знала. Спросила на вокзале. Первый же встречный его назвал: «Степана Разина, двенадцать».

Девушка пришла по адресу и обнаружила крохотный ветхий домишко. Было раннее утро, но у домика уже стояла солидная очередь. Тищенко принимал всех. Принял и нашу москвичку, обстоятельно обсудив с ней все ее проблемы. Именно она и передала нам его обращение к жителям России. Оно очень длинное. Мы публикуем материал с большими сокращениями.

Кроме обращения мы получили и тоненькую книжечку, изданную на Украине небольшим тиражом. Во вступительной части Тищенко размышляет о происхождении рака. Его мысли сложны и вряд ли будут понятны простому читателю. Тищенко выделяет три причины возникновения рака. Первая — это дегенерация клеток вследствие кислородного голодания. Причина этого голодания — поражение сосу-

дистой системы.

Вторая причина — это воздействие на клетки химии, что ведет к ослаблению иммунной системы и еще более стремительному росту инфекции.

Третья причина связана с поражением биополярной матрицы. Именно в результате этого поражения возникает лучевая болезнь.

Выделив три причины, Тищенко пишет:

«Самое простое народное

средство, приостанавливающее рост новообразований, — употребление собственной мочи, которое без применения химии, лучевой терапии, операций значительно улучшает состояние больного. Снимаются воспалительные процессы, приостанавливается рост раковой опухоли и, в конечном счете, увеличивается срок жизни больного. Известны многочисленные случаи, когда люди с пораженными легкими, печенью, желудком жили от восьми до пятнадцати лет, употребляя для лечения только мочу.

Особое внимание хотелось бы обратить на лабораторный керосин крекинговой очистки. Фракция, выделенная при 300°C, очень качественно изменяет состояние онкобольного в лучшую сторону: восстанавливается аппетит, улучшается сон, приостанавливается рост опухоли, уменьшаются боли. Известны случаи полного

выздоровления.

Применение сосновой (еловой) хвои избавляет от заболеваний сосудистой системы: дистонии, облитерирующего энтерита, рассеянного склероза, прогрессирующей атрофии мышц, отслоения сетчатки глаза, пиелонефрита и многих других».

Повторимся: теоретические выкладки Валерия Тищенко касательно теории происхождения рака, очень спорны. Да они, наверное, ничего не дадут обыкновенному читателю, который хочет знать лишь одно: как уберечься от рака или как бороться с ним, коли таковой уж возник. Послушаем в этом случае еще раз Тищенко:

«Бесконечные болезни, нахлынувшие на нашу Землю, имеют свою причину. Прежде всего хочется отметить, что наша жизнь ненормальная, перегруженная всевозможными ненужными за-

Большинство отнимает невероятно много времени, и если оставаться на этой мысли и переживать, то приходим к очень печальному выводу: наше время, нашу жизнь мы тратим впустую, вместо того, чтобы жить полноценно. Бесконечные заботы не позволяют нам уделять себе, своему здоровью, своей семье, своим детям должного внимания.

Это с одной стороны.

С другой: наше питание, воздух, вода — все это пропитано разрушающими наш организм ядами. От радионуклидов до нитратов, от радиационного фона до загубленного мерзкими выбросами воздуха — вот что мы имеем на сегодня вместо нормальных человеческих условий.

Одна из причин наших болезней — это продукты, ко-

торые мы покупаем на прилавках наших магазинов.

Давайте возьмем один из них — вареную колбасу. В зависимости от сорта в ней от 5,5 до 8 граммов нитратов на 10 кг веса. Зачем в колбасе нитраты? Кто, где и когда во все времена на Земле клал в пищу разрушающий клетки химпрепарат? Разрушенная клетка теряет свою функцию, гибнет иммунная система — начинаются воспалительные процессы, гибнет сосудистая — дело идет к раку.

Сейчас онкозаболевание стало нормой жизни. Норма смерти стала нормой жизни. Предонкологические заболевания захлестнули наши судьбы.

И вот при такой неутешительной картине все же хочется помочь делом.

О полезном и простом

ФИБРОМЫ. Отличное средство от них — свежий корень айра, протертый на терке. 3—4 раза в день надо съедать за час до еды по столовой ложке. Одновременно заварить чистотел майский из расчета — столовая ложка на 0,3 литра воды, довести до кипения, настоять в теплом месте 6—8 часов и на ночь, воспользовавшись кружкой Эсмарха, прокапать, оросить, сделав медленную подачу в течение 1,5 часа. Делать это надо в течение месяца-полтора. Процедура трудоемкая, но эффективная.

МИОМЫ. Отличное средство при миомах следующее: алоэ (5 лет) — сок 50 граммов;

мед из разнотравья — 50 граммов;
викалин (тот же айр) — 2 таблетки.

Викалин измельчить, сделать смесь, настоять 5 дней и принимать по столовой ложке за прием 3—4 раза в день за час до еды. Эффект положительный.

МАСТОПАТИЯ. Хорошо помогает сироп, сделанный из бузины. Есть два сорта бузины, известные нам. Это — бузина травяная. Она ядовита и кисточка с ягодами обращена вверх. Есть бузина черная. В отличие от бузины травяной она растет кустом, и кисточки ягод у них свисают книзу. Готовят их одинаково. В конце августа или в начале сентября ягоды собирают, промывают и просушивают. Затем укладывают слоями в 3-литровый баллон; слой

сахара — 1,5 см и такой же слой бузины. И так — доверху. Закрыв капроновой крышкой, ставят на открытом месте на сутки, после чего помещают в холодильник на 6—8 суток. Наблюдать, чтобы сырье не начало скисать — при недостаточном холоде сверху появляется белая пенка. Через 6—8 суток отжать, процедить и снова поместить в холодильник. Принимать утром и вечером за час до еды по десертной ложке, запивая водой.

Скажу, что не все одинаково переносят этот сиропчик. Многим от него по-настоящему дурно, но он лечит мастопатию. Одновременно этот сироп хорошо очищает кровепотоки — сосудистую систему. Этот рецепт относится к черной (кустарниковой) бузине.

Сироп из травяной бузины принимают по другой схеме: за 0,5 часа до еды выпивают 100 г талой или дистиллированной воды, а через час после еды — столовую ложку сиропа, и так — 3 раза в день. Курс лечения осенью — 45 дней, повторить в мае — 30 дней. Однако есть случаи, когда входили в курс осенью и выходили только тогда, когда уплотнение рассосалось.

Одновременно можно делать следующие процедуры. Это — три самостоятельных средства, каждое из которых показало себя весьма результативным.

Ржаной хлеб оборачивают сырой марлей и кладут в духовку, чтобы он пропарился.

Когда марля высохнет, его вынимают, разламывают на двое и прикладывают к уплотнению. Конечно же, хлеб не должен обжигать тело. Держать, пока остынет. Это можно делать утром и вечером.

Лабораторный керосин крекинговой очистки. Намочить тампон и на 20 минут приложить к больному месту (делать один раз в сутки).

Красная столовая свекла. Протереть на терке, собрать в марлю и приложить к больному месту на 40 минут.

Сахарную свеклу протереть на терке, добавить 5 частей меда (разнотравье), поместив на капустный лист, прикладывать к груди на 40 минут 2—3 раза в день.

Тыква — прекраснейшее средство от мастопатии. Свежую тыкву измельчить и прикладывать к уплотнениям 2—3 раза в день, держать по 40—60 минут.

Щитовидная железа. При лечении щитовидной железы рекомендую употреблять в пищу щавель. Конечно, чем больше — тем лучше. Хорошо также использовать и корни щавеля (имеется в виду щавель огородный). Также на правую руку необходимо надеть своеобразный «браслет» из очищенной красной медной проволоки толщиной до 2—3 мм. Этот браслет должен иметь 7 витков — 6 полных и седьмой, состоящий из двух половинок. Его можно закрепить трубчатым бинтом. Носить постоянно: и днем, и ночью.

Действие этого «браслета» очень интересно, но описать его здесь нет возможности — это чисто научное истолкование. Медь как лечебное средство изучена очень мало, но как видим, она решает неразрешимые проблемы лечения — от щитовидной железы до рака. Однако должен заметить, что медь не всем подходит при панкреатите, от нее могут начаться боли в поджелудочной железе. Опасна медь при больных почках.

Хвоя сосны. Применяется при миопатии, рассеянном склерозе, облитерирующем энтертерите, сердечно-сосудистых заболеваниях, дистонии сосудов головного мозга, контрактурных судорожных состояниях, атрофии главного нерва, отслоении сетчатки глаза. Является также профилактикой 90 процентов всех заболеваний земного шара, в том числе рака — полностью восстанавливает сосудистую.

5 столовых ложек мелкоизмельченных иголок сосны (этого года от весны до весны) плюс 2 столовые ложки из-

мельченных плодов шиповника плюс 2 столовые ложки луковой шелухи — на 0,8 — 1 л воды, довести до кипения, варить на медленном огне 10 минут, настоять ночь в теплом, процедить и принимать вместо воды от 0,5 до 1,5 литра в сутки в теплом виде. При инсультах одновременно принимать лимоны. По 0,5 лимона на прием 3—4 раза в день за 0,5 часа до еды или через час после еды. Очистить кожуру, мелко измельчить и, залив отваром хвои, выпить залпом, принимать 2 недели, затем месяц перерыв и снова повторить лимоны, и так 3—4 раза, однако хвою принимать постоянно.

КАШТАН — ОТ ЛУЧЕВОЙ.

Цветок каштана полностью решает все проблемы, связанные с лучевой болезнью — он излечивает от нее. Остается только добавить, что это новое, неизвестное большой науке средство имеет широкий диапазон действий:

восстанавливает белковую структуру — лечит кровь, восстанавливает биополе организма,

полностью излечивает фиброзно-кистозную мастопатию — уплотнения рассасываются, его можно рекомендовать при опухолях головного мозга.

Цветок каштана невозможно рассматривать как исходное сырье для приготовления препаратов. Он имеет очень сложную волновую матрицу, и мое мнение как автора этой заявки таково: необходимо использовать для лечения не выделенную фракцию, как это обычно делают медики, а весь цветок полностью. Думаю, что в будущем мы сможем увидеть в аптеках Украины упаковки с сухими цветками каштана конского.

Лучше, я считаю, использовать отвар цветков. Готовится это средство следующим образом: срезают цветок («свечку»), удаляют столбик, а цветки разложить на бумаге или полотне. Одну столовую ложку сухих цветов (или 2 ложки свежих) поместить в 200 граммов воды, довести до кипения и настоять 6—8 часов. Принимать по глотку за прием. В течение дня надо выпить 1—1,5 литра. Передозировки могут вызвать судороги — на руках сводит пальцы. Дозировки подбирать самостоятельно, однако, во всех своих публикациях я предупреждаю: избегайте излишеств, противоядие в больших дозах — тоже яд.

Думаю, что в этом случае мне удалось обломить косяк у костлявой.

Чудо, которое состоялось

Мы специально публикуем этот материал сразу же с размышлениями и рекомендациями Валерия Ти-

Мы понимаем, что бравурные разговоры о раке могут выглядеть несколько напускно. Рак остается и по сей день, пожалуй, самой страшной болезнью. И рассказывая об альтернативных методах борьбы с ним, мы ни в коей мере не отрицаем роли официальной, классической, ортодоксальной — называйте, как хотите — медицины. Мы просто подчеркиваем: есть иные, кроме облучения, операций и химиотерапии, методы борьбы. Стремясь выжить, люди

Но читая предлагаемые материалы, мы должны рассматривать проблему шире. Мы должны рассматривать ее в плане изменения своего образа жизни в сторону, которая сама по себе должна свести к минимуму возможность любых страшных заболеваний, в том числе и рака. Материалы, публикуемые на этих страницах и на других, так или иначе льют воду на одну мельницу: задумайтесь над тем, как вы живете, и постарайтесь изменить эту жизнь в предлагаемом направлении.

Ну а теперь одна из многочисленных историй. Ее подготовил для публикации Лев Владимировский. Он обнаружил ее в одной из книг по макробактерии Митио Куси, который привел множество подобных историй с точным указанием имен людей и их адресов.

Итак, история для размышления. Ее рассказал Джон Джодживитц из Аллентауна (штат Пенсиль-

17 марта, в пятницу, 1980 года я был уволен с работы с фабрики по производству теплиц в небольшом городке на северо-востоке штата Пенсильвания. Мне было двадцать три года, я недавно окончил колледж, был помолвлен. В мои планы на будущее входило изучение культурной и физической географии в высшей школе. Но я не был уверен в себе, ощущал какую-то бесцельность.

В следующий понедельник я пошел к врачу по поводу опухоли и затвердения в левом яичке. Еще в 1977 году я впервые заметил там уплотнение с горошину. За 1979—1980 годы оно увеличилось и на шее появился комок. «Вероятно, это водянка, и доктор сделает дренаж, — сказал я невесте, — а комок на шее от всех этих лихорадок, которые у меня были». Осмотрев меня, доктор сразу же направил меня в госпиталь «Святого Сердца» в Аллентауне для радикальной орхизектомии, удаления левого яичка.

Мне сказали, что у меня была очень запущенная (четвертая) стадия чистой хориокарциномы. Я отчетливо помню, как сидя вместе с Ингрид в госпитальной комнате, мы выслушивали двух онкологов и лечащего врача, которые говорили нам, что у меня «одна шанса на то, чтобы выжить в течение года, даже после химиотерапии». Болезнь распространилась на мою левую почку, оба легких и шею. Мне трудно было поверить, что у меня рак в последней стадии. Для меня это была такая же трагедия,

как и смерть матери от диабета в 1971 году. Я был уверен, что моя диета «все, кроме мяса», большие дозы витаминов и добавок к пище, большая физическая активность на воздухе защитят меня от болезни. А теперь я с Ингрид услышал, что вероятно, я не доживу до своего двадцать четвертого дня рождения.

В последующие четыре месяца у меня были повышенная температура, кровохлеяния из носа, затрудненное дыхание, постоянный кашель, изменения цвета кожи, полное выпадение волос, простуды, потеря аппетита, головные боли, усталость, тошнота, рвота, подавление деятельности костного мозга, головокружение, артритные боли во всем теле, сверхчувствительность волосистой части кожи головы, шум в ушах, выпадение зубов. То было самое ужасное время моей жизни.

Все эти симптомы были результатом не самого рака, а лечения под названием «химиотерапия». Эти сеансы «химиотерапии», в том числе внутривенной, продолжались по 168 часов (семь дней), с перерывом на две недели (при моем очень больном состоянии), затем повторные 168 часов.

После двух циклов лечения врачи объявили мне, что нет каких-либо изменений в величине опухолей. Они установили их размеры с помощью рентгена, измерили величину шейной опухоли, которая, по словам врачей, соответствовала всем другим опухолям. Мои врачи консультировались с всемирноизвестным

специалистом по раку яичков, который порекомендовал экспериментальные дозы лекарств. Один из онкологов сказал мне, что ранее они никогда не давали столь больших доз никому из больных. Он предупредил, что эти дозы могут убить меня. Он также сказал Ингрид и мне, что если опухоли останутся после двух месяцев лечения, то я умру через пару месяцев (в августе 1980 г.).

Первый цикл был проведен. Опухоли остались. Во время второго цикла химиотерапии (конец мая) меня держали моя мачеха, отец и Ингрид, ибо я изнемогал от боли. Я чувствовал близость смерти. На следующую ночь меня навещал священник. После лечения опухоли остались.

Три онколога сделали следующие заявления. «Больше мы ничего сделать не можем», — сказал один. «У вас во всем шансов пятьдесят на пятьдесят», — заявил второй, глядя на горы сквозь окно. «У вас пара месяцев», — объявил третий, уставившись в пол.

Затем произошли две вещи, которые изменили мою жизнь — одна перед последним курсом химиотерапии, другая — во время лечения. Как раз перед очередной встречей с «химией» хороший приятель Хурт Маурт познакомил меня с Денни Ваксманом, бывшим директором фонда «Восток — Запад». Денни разъяснил мне макробактериальный метод подхода. Но я не очень-то во все это поверил. Диета, которую он рекомендовал, состояла почти на 50 процентов из цельных злаков, на 30 процентов — из овощей местного происхождения и на 10 процентов из бобов и морских овощей, на 5 процентов из супа «мисо» и на 5 процентов — из приправ... И все же советы Ваксмана остались в моей душе.

Другой опыт был духовного плана. Во время моего пребывания в госпитале покойная мать сказала мне во сне, что я должен ехать в Монреаль и взойти с молитвой по ступеням часовни Святого Иосифа. И я решил испытать макробактериальную диету и ехать в Монреаль. Поднимаясь по склону горы на коленях, я находился в трансе, как будто я сливался с горой, где была часов-

ня. И вдруг я успокоился, почувствовав, что если я изменю свой образ жизни и буду питаться макробактериальной пищей, я поправлюсь.

В конце июля 1980 года я встретился с мистером Митио Куси, который дал мне совет, как выздороветь. Он сказал, что я должен следовать диете и искать руководства у учителей макробактериологии. Ингрид и я понимали, что то было больше, чем диета, то был образ жизни, основанный на естественных законах Вселенной.

Три раза в неделю мы ездили в Филадельфию для изучения кулинарии, узнавали больше о макробактериологии, заводили новых друзей. Я прочитывал каждую книгу по макробактериологии, что попадалась в руки. За две недели все боли исчезли, за два месяца опухоль на шее уменьшилась вдвое. Шел август, а я не только не оставил мир, но чувствовал, что становлюсь все сильнее. Однажды я отправился на прогулку в горы и собака не могла за мной угнаться. Ингрид была моим кулинаром, моим вдохновителем, моей любовью.

К маю 1981 года я чувствовал себя так хорошо, что попросил доктора Ричардса Донзе, друга и тоже сторонника макробактериологии, сделать обследование моей крови. Результаты не показали никакого рака. А я ведь должен был умереть еще двадцать месяцев назад.

Что же легло в основу чуда, происшедшего со мной? Думаю, тому есть пять причин: полная поддержка семьи и друзей, правильная макробактериальная практика, сильная наследственная иммунная система, благодарность ко всем трудностям, ибо они помогают мне двигаться вперед, к Богу, к Бесконечности, ну и, наконец, воля к выздоровлению.

Теперь я здоров не только физически. Я чувствую себя здоровым и духовно. Естественная диета и новый образ жизни усилили и расширили мое видение католической традиции, в которой я воспитывался. Ингрид и я планируем изучать идеи макробактериологии и обучать других в течение всей нашей жизни. Мы рассчитываем иметь большую семью и написать книгу о нашем «приключении». Мы также уверены, что наши дети унаследуют здоровый и мирный мир.



ИСТИНЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Мои советы рассчитаны на людей в возрасте от 0 до 16, но и те, кто постарше, также могут воспользоваться советами, просто сроки лечебного голодания (ЛГ) увеличиваются. А у грудных большинство болезней проходит после клизмы и пропуска 1—2 приемов пищи.

К сожалению, мы уже очень далеко ушли от среднего уровня здоровья наших прадедов. Современная медицина сильнее натуропатии в подходе к инфекционным болезням в остром состоянии, но уж очень слаба в подходе к затяжным (хроническим). И если вы вынуждены долго быть на лекарствах, то приходится опасаться их вредных (побочных) последствий.

Что же делать? Продумать, чем помочь своему здоровью. Начнем с кишечника. Очищение кишечника и прочих важнейших органов выделения становится всеми без исключения натуропатами в концепции оздоровления безусловно на первое место. В очищении кишечника отнюдь не последнюю роль играет клизма. Понятно, что многие при упоминании о данном нехитром агрегате презрительно фыркают и мрщат носы. Дескать, дожили, спорт и клизма. Но спортом занимаются спортсмены. Увы, очень многие из них в силу безграмотного отношения к себе значительно раньше расстаются со спортивной карьерой, а иногда, приходится признавать, и с жизнью — Прим. адм. «ЗОЖ».

Самая эффективная клизма имеет температуру 39°C и приготовлена на свекольном настое или даже соке свеклы (от 1 к 20 до 1 к 10). Эту свекольную воду задержите в себе на 5—10 минут, а потом не отходите далеко от туалета 1—2 часа. При повторных процедурах можете бежать в школу без опаски сразу после чистки. В возрасте после 10 чистка необходима на ЛГ 2 раза в сутки, а дошколятам можно и 3 раза.

В сытый период пить лучше до еды, а не после. Сладкую пищу — мед, сухофрукты, сладкие ягоды и фрукты, — кушайте не после еды, а вместо еды. Тогда в большинстве случаев исчезнет аллергия к ним — у кого, разумеется, она присутствует.

Вообще питаться надо так, чтобы очищение было естественным и не менее двух раз в сутки, а для тех, кто моложе 10, не реже трех раз и не хуже, чем у утки или коровы.

Однажды мы уже писали о Сергее Бородине, но было это давно. Для многих — забылось, а многие просто-напросто не читали... Так вот, Бородин — прошлый геолог, кандидат геолого-минералогических наук. В профессиональную свою пору месяцами не вылезал из тайги и тундры, терпя и дождь, и холод, и зной, питаясь при этом, как говорится, чем Бог послал. Последствия такой жизни, невнимания к себе, незнания законов деятельности организма не заставили себя долго ждать, отозвались болезнями. К ним прибавились тяжелые травмы, в том числе и позвоночника.

Бородин «поднимал» себя сам. Шел через ошибки, через неудачи. Процесс увлек. И сегодня Бородин, по сути дела, — народный целитель, лектор школы выживания «Пал-ВИС». Тема его сегодняшнего материала — ленции весьма интересна — голодание и очищение организма для детей и подростков.

«Пора бы вам завести детский уголок «ЗОЖ», — сказал Бородин, предлагая материал. А что, может, и заведем. Тем более что все написанное Бородиным скорее интересней для взрослых.

Кстати, сразу после соревнований или тренировки походите 10—20 минут и не ешьте и не пейте 40—80 минут. Иначе вы в конце концов испортите свое сердце. Но если уж очень хочется, то допустимы 1—2 глотка. И следите за чистотой кишечника. Если она недостаточна, то добавьте в питье немного хотя бы сухофруктов. Все они, кроме груш, хорошо и естественно очищают кишечник. Овощи, особенно сырые, делают это еще лучше. Все, за исключением картофеля. Сухари, орехи, сыр и другую калорийную пищу лучше кушать с сырыми овощами — к примеру, с морковью, огурцами и зеленью. И запомните, что

Хорош ПЕТРОП

Для всех запорных поп,

Для геморройных поп

Необходим ПЕТРОП.

ПЕТРОП — это петрушка, укроп или сельдерей. Все они ароматны и хорошо чистят организм. Свекла и промытая от соли морская капуста — так даже чемпионы в этом. Но с оговоркой, что свекла и чемпион по поглощению вредностей из почвы, в частности, нитратов.

В заключение напомним, что чаще всего осложнения бывают в начале питания после ЛГ. Начните не с чего попало, а с 1—2 глотков теплого сока, или с сосания помидоринки или винограда. Помните, что 0,5 л разбавленного кипятком сока хватит вам на 1—2 часа, а кто заработал аппетит приседаниями или бегом, то он заработал и добавку.

Постарайтесь подольше пробыть на жидкой пище. То есть без белков и крахмалов. Дыни и арбуз хорошо, но ими так легко переест. Поэтому их лучше кушать на второй день питания. И ешьте их теплыми, подержав предварительно 1—2 часа в ванне с горячей водой.

Напоследок напомним о противопоказаниях. Те, кто склонен к панике или мнительности, может лечиться голодом только в специальной больнице. Индивидуальный подход и частый контроль нужен также при диабете, язве желудка, астме, легочном туберкулезе, болезнях желчного пузыря, психических болезнях и во всех случаях, когда болезнь зашла уж очень далеко.

Если этого нет, то ЛГ планируйте на субботу, с тем, чтобы начать питаться в воскресенье утром; парни — перед новолунием, а юные леди — в конце каждого очередного цикла. Если вы не уверены, что выдержите даже короткое ЛГ, то берите с собой яблоко или еще что-нибудь сочное, что согреете в кармане или под мышкой; да и пакетик сухофруктов вас выручит — благо, что весят они немного. И постарайтесь подольше пробыть без мяса и рыбы, ибо они в начале питания вернут вас к тому, от чего вы лечитесь.

Если вам нельзя физически напрягаться — при сотрясении мозга, при запущенной гипертонии и гипотонии, при серьезном запоре или при другой патологии в животе, — во всех этих случаях начинайте ЛГ с маленькой клизмы (100—400 мл), а через 5—12 часов повторите ее с 1—2 л.

И пусть вас вдохновляют ученики великого Пифагора, который принимал в свою школу лишь тех, кто выдерживал ЛГ.

Ну, а теперь, дорогие друзья, несколько совершенно не выдуманных историй.

История первая

АНДРЮША ОПЯТЬ ПРОСТУДИЛСЯ...

Зашла как-то ко мне соседка.

— Ты что, Галя, такая грустная?

— Да вот, Андрюшенька мой опять с соплями, и кашляет, и температура повысилась...

— Галя! Ну чему же я тебя учил? У тебя хоть клизмочка есть?

— Да он хорошо «сходил». Вроде бы не нужно.

— Чтобы быстро выздороветь, чистота внутри должна быть идеальная. Пойдем, наведем порядок.

Андрюше было чуть больше годика. Мы по-соседски дружили. Потому он перестал хныкать и с надеждой глянул на меня.

— Андрюша, а ведь мы с тобой сейчас выпьем чего-нибудь вкусненького, и болезнь убежит.

Я положил в стакан две палочки сушеного укропа, налил горячей воды и добавил мед.

И мы выпили.

И еще налили. И еще выпили.

Почти сразу ему стало лучше. А че-

еще 15 минут от и на горшок попро-

И я предупредил его маму, что сейчас будет не долгий, но бурный приступ энергии. Так что подумай, как ее направить «в мирных целях».

И действительно, карапуз бил в барабан, пел песни и дудел в трубу.

Но энергии хватило только на 30—40 минут. Он заснул. А проснулся совсем здоровым. И через несколько часов попросил сока...

В этом возрасте все так быстро происходит...

Было это еще в январе 1982 года. Андрей уже большой, но знакомство мы не прекращаем.

А тогда я написал про него стишок:

Нет людей

Лучше малых детей!

Возможно, малые

В чем-то отсталые.

Но по искренности и веселости

Они всегда обгонят тех,

Кто обгонит их в скорости.

История вторая

ЮЛЕНЬКУ УКУСИЛА ПЧЕЛА

Пчела, конечно, поступила жестоко, — ведь Юленька не нарочно ее побеспокоила. Да и потом она маленькая и еще не знала, что рядом с пчелками нельзя руками махать. На все резкие движения дикий зверь или на-

секомое может ответить укусом или ударом.

Но рассуждать будем потом. А сейчас попытаемся высосать или выдавить жало из ручонки. И потом приложим к больному месту свежий срез луковицы. Если же нет репчатого лука, то годится яблоко или еще что-нибудь живое. И боль сразу стихнет, и слезенки усохнут.

Мне удавалось быстро снять боль даже свежесорванной травой, но репчатый лук почему-то действует более эффективно и наглядно.

Все то же относится к укусам ос и шмелей. Да и Юленьке надо было сразу умыться после сладкого.

История третья
У БЕДНЯЖКИ ОПЯТЬ ПНЕВМОНИЯ

И причина мне была очевидна. Ведь пока юная леди в детском саду, она здорова. Но после 7 ноября — пневмония. И после 1 января. И после 8 марта. И после 20 апреля — это день ее рождения.

Когда семейное застолье, то очень много соблазнов на запретную пищу. Да и впечатлений очень много. А потому так часты «простуды», да с переходом в бронхиты, пневмонии, а то и в астму...

Температура была под 40. Того и гляди, начнутся детские судороги. Но

аспирина я ей не дал. Ибо, увидел опухшее личико, и меня осанило.

Именно тогда я изобрел ту самую тепленькую свекольную клизму.

После клизмы она перестала хныкать и спокойно заснула. Проснулась же с температурой 37,2.

Есть ей еще не хотелось. Она попила водички и стала играть, как вполне здоровенькая. А после второй свекольной клизмы и температура стала нормальной.

Кушать она попросила через 26 часов после предыдущей попытки мамы накормить ее. Юленьке тогда исполнилось 5 лет.

После этого было еще 3 дня индивидуального режима питания, — не кормить, пока сама не попросит. И только вегетарианская пища. Надобно было все это продолжить, но мама повела дочку в детский сад. Правда, была договоренность, чтобы мясное и жареное не кушать. А то болезнь опять вернется. Договоренность и с Юленькой, и с ее мамой, и с воспитательницами. И чтобы насильно не кормили.

И была в детском саду дискуссия. Потому что всем было странно: как это злая пневмония от уколов и таблеток уходить не хотела, а от «красной» клизмы сразу прошла...

(Окончание на 15-й стр.).

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

О ЧЕМ ВЕЩАЮТ ВЕДЫ

Несколько дней назад в наш вестник пришел молодой человек. Объявил с порога, что он кришнант, и предложил материал для печати. Признаться, мы не слишком хорошо знали, что это за Международное Общество Сознания Кришны и с чем его едят, но материал был о вегетарианстве и мы решили, что уже только это делает его достойным оказаться в этом номере. Мы сопровождаем этот материал своего рода справкой о движении Харе Кришны.

Международное Общество Сознания Кришны, известное также как движение Харе Кришна, было основано в 1966 году в Нью-Йорке его божественной милостью А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупадой.

Движение сознания Кришны представляет религиозную традицию, в основе которой лежат Веды — священные писания, записанные 5000 лет назад, а до того передававшиеся изустно от учителя к ученику.

Веды содержат совершенное знание о всех областях человеческой деятельности: политике, экономике, военном деле, медицине, химии, физике и метафизике. Они настолько обширны, что не хватит нескольких жизней непрерывного чтения.

Высшее знание Вед — это знание о Верховной личности Бога. Оно содержится в Шримад Бхагаватам и Бхагавад-гите. Это знание очень бережно и без изменений передается по цепочке духовными учителями. Последним ее звеном и был А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада.

5000 лет назад на Земле произошла смена эпох — Двапара-йуга сменилась Кали-йугой, веком раздоров и общей деградации человечества. Видя, как продолжительность жизни человека

стремительно сокращается, а сила памяти все более ослабевает, великий мудрец Шри Вйасадева почувствовал необходимость записать ведическое знание, в особенности знание о Верховной личности Бога Кришне, который явил свои божественные деяния незадолго до начала Кали-йуги. Однако со временем это знание становится достоянием узкой прослойки брахманов. Прочее же население Земли, даже благочестивые обитатели Индии, постепенно погружалось в греховное невежественное существование.

В начале двадцатого века величайший ведический ученый и святой Шрила Бхактисиддханта Сарасвати Госвами Прабхупада дает своему ученику, который позже станет известен как А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада, указание перевести послание Кришны на английский и проповедовать его учение в странах Запада, зараженных

ПОМНИ: «НЕ УБИЙ!»

Ведическая культура, получившая сегодня широкое распространение благодаря Международному Обществу Сознания Кришны, — это не только духовные знания об Абсолютной Истине, взаимоотношения человека с Бо-

материализмом и атеистическими философиями.

В 1965 году, в возрасте 69 лет, имея с собой ящик с изданной им на английском языке Первой Песнью Шримад Бхагаватам и сумму, равную восьми долларам, Бхактиведанта Свами приезжает в США на борту грузового судна. С этого момента начинается история сознания Кришны в мире Запада.

В течение следующих 12-и лет, вплоть до своего ухода в 1977 году, Шрила Прабхупада выпустил более шестидесяти томов переводов, комментариев и обзорных очерков ведической литературы, дал духовное посвящение нескольким тысячам человек и указал направления, по которым сейчас развивается Международное Общество Сознания Кришны. Главная его цель — дать возможность тем, кто искренне стремится к духовному совершенству, прославлять Господа среди осознавших себя преданных. Направления деятельности — совместное воспевание святых имен Бога, распространение ведической литературы, благотворительная раздача освященной вегетарианской пищи (международная программа «Пища для Жизни»), синтез ведической и современной науки (Международный Институт Бхактиведанты), защита коров и самодостаточное земледелие.

гом, строении Вселенной, душе и сверхдуше, но и философия жизни, помогающая перестроить быт на духовной основе. Эта культура возвращает людям знание о здоровом, счастливом и долголетнем образе жизни, основан-

... главных принципах че-
отказе от употребле-
... мяса, рыбы, яиц; отказа
... средств (наркоти-
... никотин, кофе, чай); от-
... азартных игр и, наконец, от
... отношений вне брака.
Тесная взаимосвязь между здоровь-
ем и пищей известна с древнейших
времен. «Смысл принятия пищи, — пи-
сал основатель Международного Об-
щества Сознания Кришны Шрила Праб-
хупада, — заключается в том, чтобы
увеличить продолжительность жизни,
очистить ум и дать силу телу. Это цель
еды».

В прошлом великие авторитеты вы-
бирали из всех видов пищи только та-
кую, которая улучшала их здоровье и
увеличивала продолжительность жизни.
Это: молочные продукты, сахар, рис,
пшеница, фрукты и овощи.

Молоко, масло, сыр и подобные им
продукты поставляют нам животные
жиры в такой форме, которая не тре-
бует убийства невинных животных...
Может ли вегетарианская пища улуч-
шить или восстановить здоровье? Мо-
жет ли предотвратить некоторые забо-
левания? В настоящее время ученые
медики доказали связь мясоедения с
заболеваниями сердца и раком. Еще в
1961 году журнал Общества амери-
канских врачей сделал вывод: «90—
97 процентов сердечных заболеваний
можно предупредить вегетарианской
диетой». Рядом научных исследований
доказано, что после табака и алкоголя
употребление мяса является основной
причиной преждевременных смертей в
Западной Европе, США, Австралии и
других развитых странах.

Дело в том, что человеческий орга-
низм не в состоянии справиться с из-
бытком животных жиров и холесте-
рина. 214 ученых исследовали атероскле-
роз в 23 странах мира и установили
зависимость между диетой, уровнем
холестерина в крови и сердечными за-
болеваниями.

Что касается раковых заболеваний,
то исследования последних лет под-
тверждают зависимость между мясо-
едением и раком толстой и прямой
кишки, молочных желез и матки.
Р. Рассел в своих заметках по поводу
раковых заболеваний пишет: из 25 на-
родностей, питающихся мясом в неог-
раниченном количестве, а девятнадца-
ти процент заболевания раком очень
велик, а из 35 народностей, не пита-
ющихся мясом или употребляющих его
в ограниченных количествах, ни в од-
ной число заболеваний раком не до-
стигало значительной величины.

Биологи объясняют это тем, что ки-
шечный тракт человека не приспособлен
к перевариванию мяса. Плотояд-
ные животные имеют сравнительно ко-
роткий кишечник (в три раза длиннее
тела животного), чтобы выводить из
организма гнилостные токсины мяса.
Так как растительная пища гниет зна-
чительно медленнее, чем мясо, то у
травоядных животных кишечник в
шесть раз длиннее тела.

Человек имеет длинный кишечник,
как у травоядных. Если он употреб-
ляет мясо, токсины обременяют почки
и способствуют развитию подагры, ар-
тритов, ревматизма и рака.

Кроме того, при обработке в мясо
добавляют химические вещества. Сра-
зу же после забоя скота мясо начи-
нает разлагаться, и через несколько
дней приобретает серо-зеленый цвет.
В мясной промышленности появление
этого цвета предотвращают, добавляя
нитраты и другие химические вещества.

Ситуация усугубляется и тем, что
скоту, предназначенному для убоя,
скармливают большое количество хи-
микатов. Г. и С. Нилл в книге «Яды в
нашем теле» сообщают, что привес
животных искусственно увеличивают
транквилизаторами, гормонами, анти-
биотиками и множеством других пре-
паратов.

Последние исследования показали,
что в момент насильственной смерти в
организме животного вырабатываются
ядовитые вещества, отрицательно дей-
ствующие на сознание тех, кто потреб-
ляет это мясо. Американская Нацио-
нальная академия наук еще в 1983 го-
ду сообщила, что люди смогут предот-
вратить многие формы рака, если
уменьшат потребление мяса и увели-
чат потребление фруктов и овощей.
На вопрос, является ли человек мясо-
едом и необходимы ли ему соответст-
вующие животные белки, беспристраст-
ные научные исследования дают одно-
значный ответ — нет.

Американское общество диетологов
отметило, что на протяжении всей ис-
тории человечества большинство лю-
дей питалось вегетарианской пищей.
Многие люди продолжают питаться так
и в настоящее время. Даже в самых
развитых странах история массового
мясоедения насчитывает не более 100
лет; фактически она началась с изобре-
тением холодильника. При этом тело
человека осталось неприспособленным
к мясной пище.

Впрочем, есть и другие аргументы
«против» мяса. Вместе с ним в орга-
низм человека поступает большое ко-
личество несбалансированного белка,
снижающего его энергетический потен-
циал. Д-р И. Фишер провел в Йель-
ском университете серию эксперимен-
тов, показавших, что вегетарианцы
имеют вдвое большую выносливость,
чем мясоеды. Согласно исследовани-
ям, проведенным в Брюссельском уни-
верситете, вегетарианцы восстанавли-
вают силы в пять раз быстрее, чем мя-
соеды. На Востоке говорят: «Ваше со-
знание — это то, что вы едите». Отказ
от употребления мяса, рыбы и яиц де-
лает человека менее агрессивным, он
лучше переносит эмоциональные стрес-
сы, меньше страдает от депрессий и
нервного напряжения. Нельзя забывать
и о том, что мясо даже после термиче-
ской обработки сохраняет гормоны
того пола, к которому принадлежало
животное. Употребление в пищу жи-
вотных приводит к дезориентации гор-
мональной системы человека лавиной
чужеродных гормонов. Во многом по
этой причине такой острой стала в на-
ше время проблема транссексуалов. Мы
осветили лишь некоторые физиологиче-
ские аспекты принципа ненасилия,
подразумеваемого заповедью «Не
убий!». Надеемся, что наша заметка
найдет отклики в сердцах читателей.

А. МЕЛЬВИЛЬ,
кандидат наук.

Опыты голодания. Наши читатели в
своих письмах постоянно рассказы-
вают о них. Результаты, как правило,
положительные. И тем не менее каж-
дый подобный опыт встречает отпор
или критику со стороны официальных
организаций. Помимо всех прочих ар-
гументов есть и такой: голодание —
не более чем дань моде. Предлагае-
мый сегодня материал свидетельствует
об обратном. Традиция постов сущест-
вовала издревле и отнюдь не случайно.

Пост, по представлению древних
(буддизм с учением йогов, философия
Христа, опыт Гиппократ, Авиценны и
других врачей и врачевателей древно-
сти) — это полный отказ человека от
пищи в пределах физиологических сро-
ков (не превышающих 50 дней) в бодр-
ствующем состоянии с соблюдением
водного и двигательного режимов, с
обязательным ежедневным очищением
кишечника.

Однако на протяжении веков идея
поста претерпела изменения. Люди ста-
ли допускать прием какой-либо пищи,
в основном вегетарианской. Таким об-
разом, ассоциация поста с потребле-
нием пищи постепенно укоренилась в
сознании.

Славянским народам наиболее близ-
ко понимание поста согласно филосо-
фии Иисуса Христа. Вот его первое
условие:

«Во время поста избегайте сынов че-
ловеческих, а вернитесь в общество
ангелов Матери Земли вашей, ибо тот,
кто ищет усердно, тот найдет! Ищите
чистый воздух в лесу и в поле, ибо там
вы найдете Ангела воздуха. Разуйтесь
и снимите ваши одежды, и пусть Ангел
воздуха обнимет все ваше тело. Потом
дышите медленно и глубоко, чтобы Ан-
гел воздуха проник в вас. Воистину
говорю я вам: Ангел воздуха изгонит
из тела вашего все нечистоты, которые
оскверняли его снаружи и изнутри. И
тогда все плохие запахи и нечистоты
выйдут из вас, как дым из пламени, ко-
торый вьется в воздухе и теряется в
океане небес. Ибо воистину говорю я
вам: Ангел воздуха есть святой, он очи-
щает все оскверненное и превращает
в нежный аромат все, что испускает
дурной запах...»

Разумеется, в современных условиях
ряд ли реально категорично ставить
вопрос об уединении при проведении
РАТ. Однако в ряде случаев сторонни-
ки голодания во время поста попадают
под непрерывный «обстрел» родственников,
малограмотных сослуживцев,
некомпетентных медиков и других «до-
брожелателей», которые стремятся от-
говорить их от проведения РАТ. Спе-
циалисты в подобных случаях рекомен-
дуют избегать общения с такими «сы-
нами человеческими». Отсюда, согла-
сь наедине с Богом» не лишена здра-
вого смысла. С другой стороны, эта
рекомендация подчеркивает тот факт,
что древние пропагандисты поста счи-
тали его безвредным, не требующим
строгого контроля.

ГОВОРЮ ВАМ...

Второй прием по Христу гласит: «После Ангела воздуха ищите Ангела воды. Снимите обувь вашу и позвольте Ангелу воды обнять ваше тело...» Водные процедуры при РАТ в виде теплого душа, сауны, бани в настоящее время более совершенны, так как способствуют более эффективному очищению кожи от грязи и шлаков.

Третий прием Христа преследует цель очищения организма не только снаружи, но и изнутри:

«...Чтобы достигнуть этого, возьмите большую тыкву, снабженную опускающимся вниз стеблем длиной в человеческий рост. Очистите тыкву от ее внутренностей и наполните речной водой, подогретой солнцем. Подвесьте тыкву на ветке дерева, преклоните колени перед Ангелом воды и потерпите, пока конец тыквенного стебля проникнет в ваш зад, чтобы вода потекла по вашим кишкам. Каждый день поста своего повторяете это очищение водой до того дня, пока не увидите, что вода, вытекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки...»

В современных методических рекомендациях по РАТ предусмотрена более совершенная процедура — очистительная клизма кружкой Эсмарха с предварительным приемом большой дозы солевого слабительного. Такая процедура позволяет быстрее и эффективнее включить дезинтоксикационный механизм и переключить организм на полноценный внутренний (эндогенный) режим питания. Опыт специалистов по РАТ показал, что полного очищения кишечника при голодании достичь не удается.

Однако у Христа имеется оговорка, которая полностью реабилитирует его как крупного специалиста по посту: «Но если после всего этого останутся в вас все же следы нечистот, учитывая ваши прошлые грехи, призовите Ангела солнечного света обнять ваше тело...»

Этому приему в современных условиях в инструкциях по РАТ не уделяется вообще никакого внимания. Следует подчеркнуть, что только после того, как было развито теоретическое обоснование полноценного эндогенного питания с объяснением механизмов его действия на основе более качественного биосинтеза, стала понятна роль повышенного усвоения световой и других видов энергии с качественным использованием углекислого газа, азота и воды для построения жизненно необходимых структур организма во время

полного воздержания от пищи.

Повышение усвоения азота и CO_2 обеспечивается у голодающего компенсированным ацидозом (изменением кислотно-щелочного равновесия крови в кислую сторону). Такое развитие анаэробного пути обмена веществ во время поста создает благоприятные условия для улучшения работы сердца, усиления барьерных функций клеток, органов и систем, обновления внутриклеточной протоплазмы.

Именно пост в состоянии решать многие насущные, не только медицинские, но и социальные проблемы. В наши дни он, по-видимому, даже более актуален, чем в древние времена, хотя бы в плане сохранения генофонда человечества, защиты от химизации, вирусов, радиационных повреждений.

Да, и радиационных тоже. Отсюда последствия чернобыльской трагедии для нашего белорусского народа окажутся трудно преодолимыми при любых мероприятиях, если не возродить в народе традиции постов. Это поможет решить три основные проблемы радиационных поражений.

Пост легко избавляет организм человека даже от тяжелых радиационных осложнений. Этот факт доказан успешным лечением больных тяжелой стадией острой лучевой болезни, пострадавших непосредственно на Чернобыльской АЭС. Сработал удивительный механизм, закодированный природой. При полном отказе от пищи замедляется ритм деления клеток. В это же время более качественно начинает работать наследственный аппарат и его ферментативная система в плане восстановления (репарации) нуклеиновых кислот (кислот наследственного аппарата — ДНК и РНК). В результате поврежденные клетки не погибают, а восстанавливаются и вновь начинают нормально делиться, выполняя необходимые функции в полном объеме.

Вторая разрешаемая проблема постом — это восстановление барьерных функций каждой клетки, органов, систем против радиационных повреждений. То есть профилактическая роль поста по выработке радиационной устойчивости человека еще более значима при условии постоянного облучения радионуклидами, находящимися в нашей республике в различных средах и продуктах питания. Среди различных «закаливающих» методов оздоровления людей пост уникален тем, что только за счет его увеличивается количество

во и улучшается качество клеток — барьеров в органах и системах.

Третья роль поста — это наиболее совершенный принцип выведения из организма всего того, что мешает его жизнедеятельности: радионуклидов, нитратов, пестицидов и тяжелых металлов, прочих шлаков и ядов, медленно, но неизбежно поражающих организм человека.

Впрочем, борьба с радиацией — лишь одна из возможностей поста. На самом же деле они гораздо шире. Посты могут сыграть весьма положительную роль в решении многих медицинских и социальных проблем нашего общества. И пусть не удивляет читателя перечень этих проблем: улучшение качества деторождаемости, лечение хронических заболеваний, алкоголизма, наркомании, профилактика вирусных и психических заболеваний, бесплодия, восстановление и сохранение генофонда, ликвидация биологической несовместимости в семье, на работе, в быту, в межнациональных отношениях, снижение преступности, самоубийств, садизма, решение проблемы экологии человека через самого человека, возрождение, наконец, интеллектуального, нравственного и экономического потенциалов нашего общества.

Скептики вправе подумать, что автор слишком преувеличивает возможности одного оздоровительного метода, даже при ссылаках на Христа и на то, что метод придуман самой природой (по Христу — придуман Богом). Однако уверен, что приведенный перечень не исчерпывает целебные деяния поста. Тем не менее негативное представление о нем продолжает бытовать в умах обывателей. Причин тому немало. Особую роль в антипропаганде постов сыграл и Институт питания АМН СССР, который с первых послевоенных лет считал, что человечество должно пользоваться только «сбалансированным пищевым питанием», и был непримиримым противником лечебного голодания.

А ведь само развитие живой материи подтверждает, что пищевой режим питания живых существ — вторичный, а первичный же — это мощное усвоение CO_2 , азота, потребление воды и хемо- и фотосинтез. Причем известно, что первичный вариант питания восстанавливает и совершенствует генетический аппарат, а вторичный способен только разрушать его.

Мне кажется, нам нужно, нет — необходимо вернуться к традиции постов. В наш мятежный и трудный век ничего иного, кроме хорошего, они не принесут.

Г. ВОЙТОВИЧ,
кандидат медицинских наук.

ИСТИНЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

(Окончание.
Начало на 12-й стр.)

Чтобы болезнь не повторилась, очень важно побеседовать о хотя бы временном вегетарианстве и с ребенком, и с теми, кто его кормит. И на это не жалейте времени.

В данном случае все это было сделано. И все же через год пневмония повторилась. И опять после дня рож-

дения.

— Небось, опять торта вволю повела?

— Нет, я только совсем чуть-чуть попробовала.

Но Юленьку выдала ее сестренка:

— Неправда! Она очень много съела. Даже мне мало осталось.

Но уж после этого случая пневмония исчезла из жизни Юленьки навсегда.

С детьми постарше «договориться» легче, но срок голодания и последующих пищевых ограничений удлиняется. Так, у 11-летней Наташи, хотя через 2 суток голодания следов пневмонии рентген не обнаружил, питание возобновили лишь через несколько дней, когда аппетит стал достаточно сильным.

Бородатый БОРОДИН,
веселый голодатель, изобретатель,
кандидат геолого-минералогических наук.

НЕ ВНИМАТЕ В СВОИХ БОЛЕЗНЯХ НИКОГО, КРОМЕ САМОГО СЕБЯ

(Окончание.
Начало на 7-й стр.).

психологический настрой, оптимизм, вера в успех не менее важная сторона голодания, в противном случае эффекта от него будет немного.

Как правило, на 4—7-й день (при повторных голоданиях на 2—3-й день) вы будете отмечать появление запаха ацетона изо рта, слабость, плохой сон. Это происходит потому, что организм перешел с углеводного на белковый и жировой обмен, и служит хорошим показателем начала оздоровления. Пережить этот кратковременный период поможет вам прием подсоленной или минеральной воды или воды, в которой разведено 1—2 столовых ложки меда на 1 литр и добавлено немного лимонного сока.

Голодание является неспецифическим методом оздоровления, которое происходит за счет нормализации биохимических, энергетических и других реакций. Как отмечает Г. А. Войтович, помимо шлаков из организма выводятся радионуклеиды, нитриты, нитраты, пестициды, тяжелые металлы, яды. Ни один метод не дает такого эффекта, как голодание, при радиационных поражениях или снятии интоксикации после облучения.

Голодание является мощным средством не только очистки организма, но и усиления иммунной системы. Кстати, со 2—3-го дня голодания организм уже не переносит дыма сигарет, не говоря о запахе алкоголя, что следует учесть при отвыкании от курения и лечении от алкогольной зависимости. Как верно говорит Войтович, питание способствует разрушению генетического аппарата, а с помощью голодания можно восстановить его за счет нормализации обменных процессов.

Что делать, если вы пришли в гости, а на столе есть и жареное, и жирное? Любое ограничение в питании, будь то вегетарианство или белковая пища, — это крайности, при которых ряд функциональных систем нагружены, другие — нет, но

организм-то функционирует и болеет теми же болезнями. Как вы уже знаете, любая пища воспринимается организмом как стресс, при котором включается иммунная система: специфическое динамическое действие пищи и пищевой лейкоцитоз.

Доказано, что если человека постоянно тренировать к незначительным стрессовым ситуациям, то при возникновении сильных воздействий он справится с ними лучше и быстрее. У меня в практике был случай, когда человек пил только кипяченую воду в течение всей жизни. Его товарищи решили подшутить над ним: из фляги вылили кипяченую воду и налили туда сырую, которую он выпил. Я врач и видел различных больных, но то, что делалось с этим человеком, наблюдал впервые. Если бы не квалифицированная реанимационная помощь в течение трех дней, трудно сказать, остался бы жив этот человек или нет.

Организм надо тренировать, чтобы на любой стресс, в том числе и на прием пищи, он реагировал нормально. Вот почему я допускаю, что с целью исключения негативных реакций необходимо принимать в том числе и жареную пищу. Но это должно быть не правилом, а исключением.

Работа пищеварительного тракта будет хорошей только тогда, когда вы будете постоянно употреблять грубую растительную пищу в сыром виде при ограничении животных белков, жирной пищи, мучных блюд и сладкого. Организм — это сложная система, где все должно находиться в равновесии, гармоничном состоянии. Этого можно достичь только постоянной тренировкой всех органов и клеток.

Кто хочет быть здоровым, тот ищет пути к выздоровлению. Здоровье должно быть оплачено трудом, тренировками, отказом от ряда привычек и переходом на новый уровень жизни, который заложен в организме Природой. Предлагаемая система питания позволит вам избавиться от многих недугов.



«РУССКИЙ СТИЛЬ» ПРОТИВ СПИДА

Мы постоянно на страницах вестника «ЗОЖ» ведем разговор о многогранной деятельности нашего главного спонсора — акционерного страхового общества «Русский стиль». При этом мы не однажды подчеркивали тот факт, что от степени вашего спокойствия зависит и уровень вашего здоровья. Напоминаем крылатую фразу, однажды невзначай оброненную И. Ильфом и Е. Петровым: «Полное спокойствие может гарантировать только страховая полис».

«Русский стиль» — это гарантия вашего полного спокойствия. Даже если речь идет о такой тревожной области, как здравоохранение.

Да, сегодня «Русский стиль» готовит «вторжение» и в эту область. Причем речь идет о супернедуге, биче XX века СПИДе.

Но прежде некоторое отступление. Страхование еще малопривычная сфера услуг для бывших советских граждан. Кое-как в прошлом страховали личное имущество от краж, от пожаров, страховали автомобили от аварий и от угона. Но сказать, будто страхование было нормой жизни для каждого, как это принято на Западе, вы извините. Бывшие советские смотрели на страхование даже с неким презрением, подозревая в страхующем жмота, а саму идею страховки как некую буржуазную «штучку».

Слава Богу, времена изменились. Но все же не настолько, чтобы перед новой акцией «Русского стиля» не снять шляпу. «Правила страховки на случай СПИДа — это, знаете ли, не просто кое-что!»

Старший сотрудник отдела личного страхования Елена Бекова, к которой мы обратились за разъяснениями, подтвердила:

— Да, все верно. Такой вид страховки уже существует. Причем правила распространяются не только на здоровых людей, но и на носителей вируса ВИЧ, а также на ребенка, если мать застраховалась до его рождения. При этом ребенок будет получать ежегодно 100 процентов страховой суммы вплоть до своего 16-летия. Впрочем, «Русский стиль», как сообщила Елена Бекова, пошел еще дальше. Ведутся переговоры с Гематологическим научным центром Академии медицинских наук о коллективном, скажем так, страховании всех сотрудников центра на предмет трансфузионной инфекции, то есть, той инфекции, которая передается с кровью — ВИЧ, гепатит «Б» и «С», сифилис и другие инфекции.

Не станем вдаваться в подробности переговоров и весьма сложные аспекты подобного вида страхования. На сегодняшний день эта идея в какой-то мере «ноу-хау». Ею, кстати, могут воспользоваться и другие медицинские учреждения, над работниками которых постоянно витает риск получить инфекцию... В принципе же речь идет о глобальной проблеме и уникальной программе, которые ждут своего закона на государственном уровне.

А пока за всеми разъяснениями желающие могут обратиться по адресу: Клементовский пер., д. 14, или позвонить по телефону 952-69-48 Елене Бековой. Именно здесь вы можете получить страховую полис, который гарантирует вам абсолютное спокойствие, а вместе с ним и здоровье.

АДМИНИСТРАЦИЯ «ЗОЖ».

№ 13.

Цена свободная
Объем 2 п. л.
Заказ № 3765.

Рег. № 1189

Тираж 66000 экз.
Подписано в печать 4.08.93 г.
Наш адрес: 101913, ГСП,
Москва, К-62, ул. Архипова, 8.

Номер отпечатан офсетным способом в ИИП «Московская правда».

Редактор А. М. КОРШУНОВ.

123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7

123456789101112

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



«РУССКИЙ
СТИЛЬ» —
ГЛАВНЫЙ
СПОНСОР
ВЕСТНИКА
«ЗОЖ»

ИДЕТ ПОДПИСКА

Нас уже 40 тысяч

Помните, сколько нас было в начале пути, после финиша подписной кампании-93 — 30 тысяч. Мы получили известие, проливающее бальзам на раны душ тем, кто готовит вестник «ЗОЖ»: полку наших постоянных читателей прибавило — теперь нас на 11 тысяч больше!

И полным ходом идет подписная кампания на I полугодие 1994 года. Мы бы очень хотели не только сохранить всех сегодняшних наших читателей, но и приумножить их число. А это уже на 100 процентов зависит от вас, друзья. Вряд ли мы сможем выжить, если не увеличим число подписчиков. Наш нынешний ориентир — тираж 100 тысяч. И это означает, нет — нам бы хотелось, чтобы каждый читатель стал

нашим агентом в подписной кампании и убедил выписывать «ЗОЖ» своих единомышленников в плане здорового образа жизни.

Подписка на «ЗОЖ» принимается во всех отделениях связи. Наш индекс 50153. Ищите нас по каталогу там же, где и газета «Советский спорт».

Еще раз подтверждаем, что для тех, кому не по карману выписать «ЗОЖ» на почте, возможна альтернативная подписка. Наша редакционная цена 600 рублей. Вышлите эту сумму по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, д. 8, на имя Кочетковой И. Н. Не обещаем, что вы будете получать «ЗОЖ» так же, как получают его официальные подписчики — регулярно, из

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Советский спорт

№ 17

1993 г.

ВЕСТНИК



месяца в месяц, но в течение полугодия мы вышлем вам две бандероли по шесть номеров в каждой.

Это относится и к тем, кто альтернативно подписался на II полугодие 1993 года. По шесть номеров вестника уже уложены в конверты, адреса расписаны. Дело за почтой.

Мы продолжаем рассылать вестники тем, кто подписался аж в 1992 году, а также тем, кто, получив первые подписные номера (начиная с 11-го), попросили выслать и номера с 1-го по 10-й.

Заверяем: все всё получают. Только немножко терпения. Помните о том, что вестник еще очень молод. Мы вместе с вами работаем на его будущее.

Все наши друзья — на почту!

НЕ ТОЛЬКО РАДИ СПАСЕНИЯ

Судя по письмам читателей, вестник вроде бы пришелся ко двору. Можно просто зарыться в груды хвалебных писем. Однако этот факт не вызывает у нас эйфории. Мы полагаем, что те, кому вестник не нравится, просто-напросто не пишут писем.

Но так или иначе, а на дворе октябрь 1993-го и перед вами уже 17-й номер. Мы старались сделать его разнообразным, с нашей, разумеется, точки зрения. Здесь вам и йога, и медитация, и знакомство с системой Митио Куси, и любопытные вегетарианские рецепты, и толкование системы Порфирия Иванова, ваши письма.

Мы бы очень хотели, чтобы все эти материалы принесли вам хоть какую-то пользу. Мы далеки, так сказать, от максимального результата. То есть, если мы пишем о вегетарианстве, если публикуем на эту тему материалы Шелтона или других авторов, это вовсе не означает, что мы чуть ли не насильственно склоняем вас к вегетарианству. Мы просто хотим убедить вас в том, что существует придуманный диетологами миф о необходимости потребления мяса и мясopодуктов. С таким же успехом можно извлекать полноценные белки из растительной пищи и молочных продуктов. Суть публикации в конце концов сводится к тому, чтобы выполняли это и по возможности сокращали потребление мяса, копченостей и прочей вкусной и не такой уж полезной снеди. И вовсе не следует огорчаться, если вы не перейдете на вегетарианство полностью, ибо стать вегетарианцем в России — это далеко не одно и то же, что стать вегетарианцем в какой-нибудь развитой капиталистической стране.

И мы предполагаем, что очень много вопросов задают себе те, кто внимательно читает материалы по макpобиотике. Эти люди, конечно же, задают сами себе вопрос следующего, примерно, содержания. Доктор Куси практиковал в Америке, можно ли переносить его опыт на русскую почву? Мы тоже задаем себе этот вопрос и, разумеется, будем

искать на него ответ. Но в принципе, если проанализировать рацион русских людей, то он, наверное, и состоял на 50 процентов из злаковых. Каши гречневая, пшеничная, овсяная, пшенная, рисовая составляли основу питания. Овощи, хотя и не в избытке — тоже есть. Что касается морской соли, которая в западных странах есть в любом магазине, и морских овощей, которые повсеместно тоже в избытке, то, наверное, и им можно найти замену.

Это одна сторона смысла публикации книги Куси «Рак — и современная цивилизация». Вторая же заключается в том, что Куси вводит нас в мир совершенно иного подхода к возникновению многих болезней, в том числе и рака. Кстати, в портфеле вестника есть и другая его рукопись «Макробиотика и болезни сердца». В любом случае все, что пишет Куси — интересно. Его книга расширяет ваш диапазон знаний о себе. И взять на вооружение рецепты макробиотики следует, наверное, не только тем, кто более всего нуждается в ней ради спасения жизни, но и здоровым людям — для профилактики от болезней.

Наверное, в наших публикациях есть известный крен в сторону проблем, связанных с питанием. И нам бы очень хотелось здесь посоветоваться с вами. На протяжении многих лет мы писали о пользе оздоровительного бега, мы проводили уроки йоги Фаека Бириа, знакомили читателей с различными системами бодибилдинга и тому подобное. Признаться, из многообразия физических упражнений мы просто не знаем, что вам предложить. Нам кажется, вы все знаете и все умеете. Пишите. Сегодня наша работа напоминает сеанс односторонней игры. Мы даем вам материалы, но не знаем, что вы хотите получить. Нам хотелось бы, чтобы каждый читающий вестник не писал бы о том, как он ему нравится, а сообщал о своих желаниях познакомиться с той или иной системой, с теми или иными физическими упражнениями.

Администрация «ЗОЖ».



40 лет в седле

Георгий Федорович Гончаров читатели вестника «ЗОЖ», наверное, еще не знают. Зато он очень хорошо знаком тем, кто несколько лет выписывает газету «Советский спорт», где в выпусках «ЗОЖ» мы из года в год рассказывали о каком-то удивительном путешествии Гончарова. То он в Алма-Ате, то на Байкале, то в Воркуте, то в пустыне — не успевали следить за маршрутом. И каждый раз Георгий Федорович радостно звонил в отдел «ЗОЖ» и сообщал: «Только что приехал, несу материал!». И всегда приносил пространный рассказ, напечатанный убористым шрифтом. То был обязательно рассказ о приключениях в пути.

Ездил-то он обычно в одиночку на своем знаменитом «Белом лебеде» — складном велосипеде, усовершенствованном им самим для дальних переездов. 40 лет, начиная с 53-го года, Гончаров все отпуска и выходные дни проводит в седле. Исколесил всю страну, каждый год тщательно выбирая неизезженные маршруты. В последние годы его все чаще можно увидеть на фотографии рядом с Георгием Антоновичем Красовским — русским парижанином, о котором мы рассказали в 16-м вестнике «ЗОЖ».

За эти 40 лет Гончаров каждый год накручивал за лето до 7000 километров. Это, конечно, в среднем. Год на год не приходится. Но умножьте-ка 7000 на 40. Это ведь не просто проехать на двух колесах. Каждый километр — это еще и плюс какой-то отрезок жизни, прожитый в счастливом и здоровом состоянии. Тут прольем воду на нашу мельницу. Гончаров рассказывал, что еще будучи студентом, он далеко не блистал здоровьем. У него был порок сердца и врачи запрещали ему не только велосипед, но и любую нагрузку. Первое свое путешествие Георгий Федорович совершил, невзирая на все запреты. С тех пор он забыл о своем сердце.

Мы расскажем нашим читателям подробно об этом удивительном человеке в одном из следующих вестников. А пока хотелось бы сказать, что велосипед привнес в его жизнь не только здоровье. Велосипед стал и средством познания родной природы, он дал ему и новые знакомства. Ведь именно велосипед подарил встречу с Красовским и дал возможность посмотреть мир. Франция, Голландия, Турция, Румыния, Болгария и другие страны проехал «Белый лебедь» вместе с седоком. Ну, а этот снимок сделан недавно. Георгий Гончаров сопровождает Георгия Красовского из Москвы в Екатеринбург. Они остановились на ночлег в городе Волжске и их запечатлел фотокорреспондент. Как вы поняли, Георгий Гончаров — слева.

ТРИ ЖИВЫХ ЕСТЕСТВА: ВОЗДУХ, ВОДА, ЗЕМЛЯ

«Детка» — это удивительная система, которая словно специально создана для русских людей. Она вышла из недр народа, как и сам ее создатель — Порфирий Корнеевич Иванов. Система эта очень проста. Но даже в своей простоте она нуждается в толковании. Начало в 16-м вестнике. Сегодня — продолжение.

6. Люби окружающую тебя Природу, не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.

«Я хочу сказать о Природе. Природа, она ж наша мать, она ж нас родила, она ж нас представила на белый свет для того, чтобы мы вот именно жили. А раз она нас представила, мы должны ее, как таковую Мать, благодарить. А мы ей не доверяемся, даже не хотим понять, что в Природе есть такие силы, которые могут все сделать! Природа есть всему дело».

А что же получается? Мы плюем в лицо Природе, нашей Матери. Сначала плюем в воздух, а потом этим воздухом дышим. «Не выплевывать из себя ничего», т. е. не сморкаться, не отхаркивать, а глотать, так как это «продукт» борьбы твоего организма с болезнью. В результате такой самопрививки усиливаются защитные силы организма. Организм — это единая система, мудро устроенная Природой. Многие люди, занимаясь по этой методике и при этом ничего из себя не выплевывая, избавились от самых различных простудных заболеваний: ангин, бронхитов, воспалений легких и даже от туберкулеза, а также от очень тяжелой болезни шахтеров — силикоза. Со временем эти выделения прекращаются при условии вдумчивого выполнения правил.

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста.

Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

«Мы ведь все люди одинаковые в Природе, значит, должны уважение, почет друг другу оказывать. Когда идешь по дороге и встречаешься со сторонними людьми, стариками и старушками, мы должны со всеми людьми вежливо поступать — приветствовать. Что мы этим достигаем? — Своими словами пробуждаем сторонних на хорошую сторону, чтобы они знали, что про них не забывают».

За наше хорошее вы тоже получите хорошее от Природы. Ты сегодня делаешь это, а завтра за счет этого живешь».

Учитель советует вежливость свою представить всем людям (то есть, не выбирая) через сказанное вслух слово «Здравствуйте». «Особенно людям пожилого возраста», так как больше они других нуждаются в поддержке добрым словом.

Испокон веков даже незнакомые люди при встрече друг с другом обязательно здоровались, то есть, желали друг другу здоровья. Здороваться «надо с душой и сердцем», это раскроет сердце в любви к людям.

Когда вы здороваетесь, то вы в это время преодолеваете в себе гордость, неприязнь, высокомерие, отчуждение, разобщенность.

«Самое главное — это с людьми здороваться. Если с людьми здороваться не будешь, ко мне лучше и не приходи».

Здороваться — это не нау-



ка, а это такой поступок человеческой жизни — не надо забывать, это любовь, дружба между людьми.

Ваше дело сказать, а они как хотят».

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

«Научись каждое дело делать с радостью, и пока не научишься — считай, что не умеешь его делать».

«По нашему незнанию наша жизнь проходит между нами неровно: у многих есть в этом недостатки. А мы видим со стороны и не помогаем нуждающемуся больному. Надо знать о нуждающихся людях и их надо разуть, им надо помочь. А чтобы помочь человеку, надо знать, кому и за что, и как помогать. Прежде чем помогать другому, надо научиться помогать самому себе».

«И за это хорошее сделанное не будешь наказан ничем от Природы и получишь только хорошее».

«Надо научиться для всех быть в своей жизни полезным человеком. Живи с постоянным желанием сделать людям добро, а когда сделал — никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать еще».

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

«Есть люди хорошие и

есть плохие, но у всех есть гордость — та гордость, которая мешает человеку в его жизни».

Вначале подойти ко мне гордость не пускает, а потом терпения не хватает».

Гордость многолика, она породила между людьми много зла: нетерпимость, обидчивость, нежелание уступить другому. Они являются причинами многих бед, особенно в отношениях с близкими людьми. Гордый человек не может быть здоровым. «Самое главное — любить людей». «Обходись с людьми вежливо и умело, сделай из врага друга». «Вежливая просьба, она врага убила».

Природа всех людей родила одинаково для жизни, всем дала одинаковое право. А мы привыкли идти в жизни «от себя»; все меряя по своей мерке, по своему понятию, т. е. судим субъективно. Каждый человек имеет свой индивидуальный характер, и надо принять его таким, каким его родила Природа. Осуждение очень вредно для обеих сторон: плохо и тому, кто осуждает, и плохо тому, кого осуждают, «Не пожелай другому того, чего себе не пожелаешь». Избегайте быть источником зла, проявляйте терпение и вежливость — и вы победите в себе этого врага. Разум все побеждает. Он победит и страх в любом его проявлении: страх перед болезнью, перед смертью и т. д. Страх очень разрушителен, он сильно ослабляет защитные силы организма человека и его волю. Надо не бояться своих пороков, а мудро и терпеливо побеждать их в себе. Поможет справиться с ними закалка-тренировка, которая укрепляет дух и сердце человека. Это и даст вам истинное здоровье, а «без здоровья тела не получишь».

«В человеке должны быть три качества живых: совесть, разум и любовь к Природе».

«В сознании — терпение, в труде твоём — слава, они обеспечат на жизнь твою право!».

Работа души — самая трудная, но и самая радостная.

10. Освободил свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

«У нас есть свой недостаток: мы с вами болеем. Когда человек болеет, у него недостаток, да еще какой — умираемый».

ТРИ ЖИВЫХ ЕСТЕСТВА: ВОЗДУХ, ВОДА, ЗЕМЛЯ

(Окончание.)

Начало на 3-й стр.)

Надо думать не о болезнях, а о здоровье, т. к. мысль о болезни развивает в человеке мнительность, страх и закрепляет болезнь в сознании, а значит, и в теле. Поэтому необходимо мобилизовать все силы и волю на победу над болезнью. Важно самому осознать причину своей болезни. «Болезнь можно и должно в теле не пускать». И надо помнить, что «не болезнь играет роль над человеком, а человек над болезнью». Обращение к Учителю с просьбой поможет вам в этом.

«Я ничего не боюсь, смерти не признаю, ибо ее как таковой в Природе не существует. Смерть — это человек, вооруженный Природою и зависящий от нее».

«А человек есть кругозор мудрости, но не наша смерть».

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитай — хорошо, но самое главное — делай!

«Дело только за мыслью да за человеком, кто роль играет в природе».

Система Иванова — практическая система и может быть правильно понята только при практическом выполнении, когда человек начинает перестраивать свое

больное тело на здоровье, ум — от неумелости на творчество, сердце — на служение добру и миру.

«А вы совершайте правильные поступки, и Природа не будет на вас набрасываться».

Эти правильные поступки и выражены в правилах «Детки».

«Я никого не заставляю, чтобы он это делал, но прошу: все же надо хоть немножечко да попробовать этими путями пойти. А раз попробовать — значит надо делать! Это устное учение надо знать наизусть, а в голове держать и думать, что тебе придется каждый день проделывать. Это твоя практическая работа, уход за собою, с чем ты в Природе делаешься заслужен жить без простуды, заболеваний. Тебя этот поступок делает сознательным, ты делаешься в Природе человеком новым».

Это учение надо принимать всем: и нуждающимся, и тем, кто не болеет — все люди на очереди стоят. Иванов кричит на весь мир, на все человечество о том, что нам нужно всем поделаться в Природе независимыми от Природы. Не надо нам жить за счет чужого добра — давайте мы попро-

буем за счет самих себя пожить. Вот это будет доказательство, вот это будет небывало!».

«По ВЕРЕ и дается, по ВЕРА без дела мертва».

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромнее.

«Учитель просит не молчать, а делать, как ученикам близким, родным. Ученики у вас есть, храните его в своем здоровом сердце и любите Учителя через его дело. Делайтесь сами учителями, учите всех встречающихся, кто только хочет».

Вы можете сказать прямо, показать мое фото: что я не человек данного времени, а тот, кто будет за наше все деланное судить».

Роль не Учителева, роль Природы, а в Природе дело, а в деле — труд, а в труде — идея».

Система Учителя Иванова является результатом его 50-летней практики в Природе, она едина и неделима, как сама Природа. Поэтому выполнять ее надо всю целиком, ничего в ней не меняя по своему удобству и ничего не добавляя.

Рассказывая другим об этом деле, надо передавать только свой опыт, при этом учитывать готовность чело-

века — не паниковать, не уговаривать, не завышать: «свое надо ставить, а другому не мешать, а если свое не поставишь, то лучше и не берись».

«Прежде чем заняться по моей системе закалки-тренировки, хорошенько подумай: а для чего ты это все будешь делать?».

«Надо всегда быть с Природой вместе и с нею неотрывно держать естественную связь. Надо иметь любовь к Природе, но не каприз и негодование: одно время хорошее, а другое плохое. Все будет хорошо. Человек Природе не будет вреден, а Природа — человеку. Между ними перестанет борьба за существование: кто кого, а будет в любви дружба, сохранение друг друга. Люди людей полюбят, войны больше не будет. Вот чего мы добьемся в Природе: тюрьма, больницы исчезнут. Вот тогда-то можно будет сказать, что это — коммунизм! Это будет коммунизм через новый, небывалый, оправданный поступок в жизни каждого человека. Независимость — это коммунизм!».

«Новый человек с закаленными силами не будет нуждаться нигде, ничем и никак. Вот тогда-то и можно сказать, что я — человек — сделался независимым».

«Полнота есть человек, вполне созревший в своей действующей бессмертной силе. Новые силы появились на Земле, нет возможности их превращать».

ГОТОВИМ ПО-КАРАВАЕВСКИ

Пирожки. 500 г муки, 2 столовые ложки топленого масла, 2 яйца, 25 г холодного масла.

Просеять муку. Положить около четверти этого количества в миску и заварить двумя ложками кипящего масла. Размешивать, пока мука не впитает все масло. Затем соединить с остальной мукой, разбить в нее яйца и влить столько молока, сколько требуется для не слишком густого теста. Вымешивать тесто до гладкости, разделить его на три куска и раскатать каждый в отдельности как можно тоньше. Смазать первый кусок застыв-

шим маслом, положить сверху второй раскатанный кусок, смазать и его маслом, и прикрыть третьим. Сложить тесто вчетверо, прикрыть салфеткой и поставить на 15 минут на холод.

Затем раскатать тесто толщиной в палец, нарезать кружки стаканом или выемкой, уложить на каждый начинку, перегнуть кружок пополам и защипать края. Уложить пирожки зашипанной стороной вверх, уголки загнуть под пирожок. Выпекать пирожки в горячем духовом шкафу.

Торт «Нищий». Для теста: 100 г топленого масла, 1,5 столовые ложки меда, 1 яй-

цо, 2 стакана муки, 0,5 стакана сахарного сиропа, 1/4 стакана минеральной воды.

Масло и мед разогреть в кастрюле и размешать. Взбить яйцо с сахаром и вылить в тесто. Перемешать с мукой и добавить минеральной воды. Если тесто жидковато, то добавить муки. Тесто должно быть маслянистое. Положить его на холод на 3 часа.

Крем: 1 банка сваренного сгущенного молока и 200 г топленого масла. Смешать, чтобы получилась помадка.

Можно сделать другой крем: 200 г масла, 1 стакан

сахарного сиропа и 5 столовых ложек сметаны по-караваевски.

Раскатать тесто в виде колбаски и разделить на шесть равных частей. Разровнять каждый кусок теста по сковороде. Выпекать коржи до светло-коричневого цвета. Перед первым коржом сковородку смазать маслом. Больше смазывать не надо.

Коржи смазать кремом и переложить. Из отходов сделать крошку, посыпать ею и тертым шоколадом торт, украсить брусничкой или клюквой и на 6 часов поставить на холод.

ратите внимание на описание шлаковых образований, которые могут находиться в печени и желчном пузыре.

До очищения печени я много лет занимался практикой активизации работы внутренних органов, особенно печени и желчного пузыря, методами хатха-йоги. У меня был когда-то хронический холицистит — воспаление желчного пузыря. Мне удалось его относительно быстро вылечить с помощью очистительного дыхания. В

грамму. Для этого я в течение одного дня принимал (3—4 раза) по 100 гр урины и пил натуральный свежеприготовленный яблочный сок, а вечером, начиная с 19.00 по местному времени приступил к очищению по Уокеру. Подготовил 200 гр оливкового масла и 200 гр лимонного сока. Принимал равными порциями по 3 столовых ложки того и другого через каждые 15 мин. Масло и лимонный сок смешивались в отдельной рюмоч-

кращение мышц, которыми мы пользуемся, когда необходимо «добежать» до туалета. Продолжая сокращение этих мышц, мы сожмем и выход мочеточника, формируя таким образом передний нижний замок. Одновременное выполнение указанных замков создает полный нижний замок, который можно представить как дно в брюшной полости.

Сокращением дополнительных мышц можно приподнять это дно вверх и вы-

ШАГАЙТЕ СМЕЛО В ЗОЛОТУЮ ОСЕНЬ

УРОК 2-й

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

В 16-м вестнике «ЗОЖ» мы начали публиковать материал о своем опыте оздоровления москвича А. Лощина. Сегодня второй урок из серии «Очищение». Автор использует в качестве вспомогательных средств упражнения Йоги.

Второй урок мы начинаем после завершения 1-го этапа — очищения толстого кишечника (ТК). Нормализовалась его работа и ТК отвечает теперь требованиям здорового органа, которые были описаны в первом уроке: он свободно вмещает 2 л воды и вы можете без труда удерживать ее в ТК не менее 10 мин. Ваш организм привык к кухне раздельного питания, в желудочно-кишечном тракте (ЖТК) восстановилась здоровая, саногенная микрофлора. ТК самостоятельно очищается не менее одного раза в сутки.

У практически здоровых людей продолжительность этого этапа составляет примерно один месяц. Но часто этот интервал удлиняется и может достигать нескольких месяцев. Не торопитесь приступать к очищению печени. Чем чище ТК, тем успешнее проходит это очищение.

Если все сказанное выполнено, то, прежде чем приступить к практике, еще раз перечитайте литературу по методике очищения печени. По анатомическому атласу изучите расположение печени и желчного пузыря, перечитайте рекомендации Н. Семеновой, Г. Малахова, И. Неумывакина. О них говорилось в первом уроке, (вестник «ЗОЖ» № 15). Об-

последние годы я ежедневно проводил массаж печени с помощью диафрагмы и мышц брюшной полости. Мне казалось, что моя печень должна быть чистой. Эти представления подтверждались положительными результатами ультразвукового обследования. Печень меня не беспокоила, и я считал ее здоровой.

Сомнения породила книга Г. Малахова «Очищение организма и здоровье», где он описал свое удивление, когда обнаружил при чистке печени достаточно большое количество билирубиновых пробок, хотя Малахов, как и я, до того много лет практиковал упражнения хатха-йоги.

На семинарах Семеновой, где я преподавал, многие делились своим опытом очищения печени. У некоторых молодых людей в возрасте 25—30 лет выходило до 0,5 л билирубиновых пробок за одну очистку. Все это вызывало у меня желание провести очистку печени и посмотреть на результат. Что касается моего ТК, то он был предварительно очищен и работал нормально.

Наконец, я решился. Меня поддержала и Семенова, бывшая в то время в Москве. Она предложила мне как вегетарианцу с многолетним стажем ускоренную про-

ке. Масло оказывалосьверху, а лимонный сок внизу. Он попадал в горло последним и снимал ощущение тошноты.

Моя последующая практика подсказала целесообразность индивидуального подбора объема смеси лимон-масло так, чтобы ее можно было легко проглотить в один прием. Я несколько уменьшил объем до десертной ложки. Все это обеспечило совершенно безболезненное прохождение через желчевыводящие протоки билирубиновых пробок диаметром до 2 см. В соответствии с рекомендациями во время процедуры я держал грелку на правом подреберье.

Эффективность работы печени зависит от уровня кровообращения в ней. Поэтому я применил комплекс дыхательных упражнений, обеспечивающий отток крови из печени за счет ее сжатия, совместно сокращаемых мышц диафрагмы и живота, и приток — за счет создания разряжения в брюшной полости. Этот прием можно назвать массирующим дыханием, которое в упрощенном варианте осваивается следующим образом.

Выдох выполняется за счет сокращения мышц, следовательно формирующих: полный нижний замок (мула бандха), его подъем вверх (уддиана бандха), сокращение мышц передней стенки живота. Это полный нижний выдох. С мула бандхой и уддиана бандхой мы познакомили читателей в вестнике № 15. Коротко расскажем об этих приемах.

Мула бандха — нижний замок. Его обеспечивает со-

полнить средний замок или уддиану бандху.

Вдох осуществляется благодаря расслаблению всех мышц брюшной полости и сокращению диафрагмы, при одновременном ее смещении вниз и надавливании на органы брюшной полости.

После такого вдоха — небольшая задержка. Как бы «пронюхайте» воздух за счет некоторого до вдоха. Одновременно с этой задержкой выполняется полный, нижний и средний замки, формирующие «мышечное дно». Оно поднимается вверх и прижимает органы брюшной полости к диафрагме. Это создает отток крови от этих органов.

Можно освоить раздельное управление сокращением и расслаблением мышц волокон левой и правой половины брюшной полости. Этому поможет следующее упражнение.

Лечь на пол. Поднять правую ногу на высоту стопы. Потянуть носок этой ноги на себя, напрячь мышцы бедер, опустить ногу и расслабить мышцы живота и ноги. Ощутить расслабление мышц. Повторить то же левой ногой. Выполняя эти упражнения, обратите внимание на преимущественное напряжение мышц живота со стороны поднятой ноги. Постепенно вы сможете в любом положении тела сокращать по желанию мышцы то слева, то справа...

Для осуществления массажа печени используется сокращение мышц правой стороны.

Массаж печени производится следующим образом. После вдоха, выполняя легкий до вдох, нюхая воздух и (Окончание на 6-й стр.).

В ПОИСКАХ «ВИРУСА» РАКА

Мы продолжаем публикацию книги Митио Куси «Рак и современная цивилизация». Мы бы менее всего хотели, чтобы материалы этой книги стали бы для вас практическим руководством по выживанию. Мы рассматриваем идеи Куси в чисто теоретическом аспекте. То, о чем он пишет, интересно. Это новый взгляд и новое осмысление процесса образования раковых клеток. Четко прослеживается связь между локализацией этих клеток и образом жизни человека. Разумеется, у вас после прочтения первых глав появится много вопросов. Наберитесь терпения: ответы на них в ближайших выпусках.

За последние пятнадцать лет я видел тысячи раковых больных. Из них 90 процентов, а то и более к тому времени уже получили курс химиотерапии, облучения или другого лечения. Многие из них считались безнадежными. То есть, медики исчерпали весь арсенал средств, которые могли бы спасти их.

Если говорить о макробиотике, то, как правило, больным, получившим традиционное лечение, требуется гораздо больше времени для выздоровления, чем тем, кто его не получал. Кроме того, выздоровление таких больных всегда более трудный и сложный процесс.

С помощью макробиотики мы пытаемся изменить качество крови и клеток на основе естественных методов. Но если до того были применены насильственные или искусственные средства лечения, то больной должен избавиться не только от рака, но также и от последствий такого лечения.

Ниже я хотел бы назвать факторы, которые также препятствуют естественному процессу выздоровления:

1. Отсутствие благодарности. Люди, которые остаются неблагодарными, часто говорят: «Зачем я должен есть коричневый рис? Зачем мне нужны эти безвкусные овощи?» или «Сколько же я должен находиться на такой диете?». Неблагодарный человек никогда

не думает, что он, возможно, сам вызвал у себя рак. Вместо этого он обычно считает, что рак — это несчастный результат какого-то неизвестного внешнего фактора. Когда кто-то с подобным отношением принимается за макробиотику, он часто после определенного улучшения возвращается к своей прежней диете из мяса, сахара, яиц, сыра и других подобных продуктов. И все успехи идут насмарку.

2. Неправильная диетическая практика. В некоторых случаях макробиотические рекомендации по питанию понимаются или применяются неправильно. Например, предлагается: «Ежедневно включать в рацион 50—60 процентов цельных злаков, обязательно готовить рис в скороварке (под давлением) и добавлять туда щепотку морской соли». Большинство считают, что все поняли правильно. Однако дома кто-то приготовит рис с чересчур большим количеством соли, кто-то с чересчур большим количеством воды или же наоборот — с недостаточным ее количеством. Или, скажем, варят или запекают вместо готовки под давлением. Некоторые составляют рацион на 100 процентов из злаков, а не на 50—60. Такой подход к еде замедляет выздоровление.

Когда мы предлагаем дальше изучать приготовление пищи макробиотическим способом, некоторые отвечают,

что они уже знают, как это делать. Но именно предшествующий способ приготовления пищи и был одним из главных факторов, который способствовал возникновению рака. Люди, которые считают, что они уже знают, как готовить пищу, часто сталкиваются с большими трудностями в макробиотике: они вначале должны забыть свои прежние знания и начать все сначала.

3. Отсутствие воли. Иногда в макробиотику, исходя из хороших намерений, посвящают людей, у которых нет желания жить. Они чаще всего игнорируют предлагаемые им советы. У таких людей мало шансов на выздоровление.

4. Отсутствие семейной поддержки. Среди многих больных, которых я консультировал, нередко встречались мужчины и женщины, которых никто не посещал, хотя у многих из них были семьи. На вопрос, почему к ним никто не приходит, они обычно отвечали, что члены семьи не разделяют их решения обратиться к макробиотике. Когда же мы спрашивали таких людей, кто будет готовить им пищу, они чаще всего отвечали, что будут делать это сами. Я очень сочувствовал этим людям, ибо фактически они одиноки. Их семьям не хватает любви и внимания, которые необходимы для выздоровления.

Из всех больных, которых я встречал, те, кто выздоравливал, обычно были или одиноки, или же имели полную поддержку в семье. При этом другие члены семьи также приобщались к макробиотике, учились готовить пищу и ухаживать за больным. Поэтому, если вы хотите заняться макробиотикой, постарайтесь обратить в свою «веру» близких и запомните: тот, кто отказывается помочь своему партнеру,

(Окончание.

Начало на 5-й стр.)

сокращая преимущественно правые мышечные волокна, проделаем последовательно: полный нижний и средний замок. Это обеспечит сжатие печени и отток от нее крови.

Продолжая нюхать воздух, плавно расслабьте мышцы живота, а затем снова сократите их, выполнив полный нижний выдох.

В конце выдоха закрыть горловую щель и сделать плавный ложный вдох при расслабленных мышцах живота, как это делалось при полоскании (урок 1).

Это создает раздражение в брюшной полости и приток крови к печени и другим органам. Такого одно-разовое массирующее дви-

жение. Во время задержки дыхания после вдоха нижний и средний замки могут делаться несколько раз, создавая многократное сжатие печени.

В сочетании с прогревом правого подреберья грелкой такие упражнения в несколько раз усиливают кровообращение в печени, повышая эффективность процесса очищения. При этом сам процесс становится менее зависим от строгости выполнения указанных выше предписаний и количественного соотношения масла и сока лимона.

Печень очищается не сразу, а по сегментам. Я очищал ее 4 раза с интервалом в 1 месяц, при последнем очищении уже не обнаружилось ни холестериновых

камней, ни билирубиновых пробок. Пробовал очищение печени на рафинированном подсолнечном и репсовом масле. Хуже. Наиболее легко это проходит на оливковом.

Для обнаружения выходящих камней и пробок билирубина удобно использовать металлическое сито, установив его в унитаз. После очищения кишечника, промыв водой содержимое сита, легко обнаружить все, что выходит из печени.

Часто возникают опасения по поводу выхода больших камней. Для устранения возможных трудностей я бы рекомендовал предварительно пройти ультразвуковое обследование печени. Если будут обнаружены камни больших размеров (более

10 мм), пройти месячный курс уринотерапии. Это может частично растворить камни, придаст уверенность в успехе.

Полное 4-кратное очищение печени открывает большие возможности для дальнейшего оздоровления организма. Чаще и с большим успехом можно применять уринотерапию, добиваясь очищения почек и суставов, использовать злаковый пост или макробиотику, ускорить процесс самореставрации различных систем и органов за счет питания их более чистой кровью.

Существует еще несколько способов очищения печени. Я рассказывал о том, которым пользовался сам. Желаю успехов.

А. ЛОЩИНН.

жизнь, здоровье и счастье, но является уже больше верным помощником.

Б. Утрата самостоятельной способности организма к исцелению. Интенсивная химиотерапия и облучение имеют тенденцию ослаблять самоисцелятельную способность организма и препятствовать естественному процессу выздоровления. Если из-за подобного лечения человек теряет самоисцелятельную способность, то у него остается очень мало шансов на победу в борьбе с болезнью.

Случай может рассматриваться безнадежным в макробиотическом смысле, когда имеет место любой из перечисленных факторов независимо от фактического состояния опухоли. И тем не менее людям даже в самом худшем положении имеет смысл заняться макробиотикой. Таким образом, они смогут уменьшить боли и страдания. Я знал несколько случаев, когда безнадежные больные принимались за макробиотику. Через несколько недель они становились очень миролюбивыми и переставали чувствовать боль. Если приходил конец, они умирали спокойно и достойно.

У человека, впервые услышавшего о макробиотике, может отсутствовать доверие к ней, ибо эта идея не имеет ничего общего с любой медицинской идеей. Если человек решает следовать макробиотике наряду с продолжением обычной терапии, выздоровление может замедлиться. Такой соединенный подход может временно срабатывать, но как только больной начнет поправляться, лучше постепенно снизить интенсивность традиционного лечения на срок от одного до четырех месяцев.

Если в это время назначается хирургическое вмешательство, целесообразно прибегнуть к нему лишь в случае абсолютно необходимом. Например, при полной блокаде опухолью прохода пищи через желудочно-кишечный тракт. Но частичное блокирование пищеварительной системы можно устранить с помощью макробиотики, поэтому хирургическое вмешательство желательно лишь в экстремальной ситуации.

ДИЕТА И РАЗВИТИЕ РАКА

Когда развивается рак, часто на коже появляется зеленоватый оттенок. Появление этого цвета представляет собой процесс биологической дегенерации. Чтобы понять это, рассмотрим цветовой спектр в биологическом мире.

Среди семи основных цветов красный цвет имеет наибольшую длину волны и является «более ян»; противоположные цвета — фиолетовый, голубой и зеленый имеют более короткую волну и являются более «прохладными». Поэтому мы классифицируем их как «более инь».

Красный цвет — цвет животного царства, «более ян». Он полностью представлен в цвете крови. С другой стороны, овощи («более инь») основаны на зеленом хлорофилле. Еда представляет собой процесс, с помощью которого мы трансформируем зеленую растительную жизнь в красную кровь живого существа. Этот процесс осно-

ван на способности превращать магний, который находится в центре молекулы хлорофилла, в железо — элемент, составляющий основу гемоглобина.

Цвета «более инь» — фиолетовый и голубой — имеются в небе и атмосфере, оба являются «более растянутыми», то есть компонентами «инь» окружающей среды. Цвета «более ян» — желтый, коричневый, оранжевый — появляются в более «сжатом» мире минералов. Во время превращения растительной пищи в человеческую кровь и клетки, отходы организма выделяются с помощью таких функций как перистальтика кишечника и мочеиспускание. Эти функции представляют собой промежуточные стадии в процессе преобразования растительной жизни в человеческую и поэтому дают цвета желтый и коричневый, которые в цветовом спектре находятся между зеленым и красным.

Рак представляет собой обратный процесс, при котором клетки распадаются и превращаются в растительную жизнь, что и проявляется в зеленоватом оттенке на коже. В случае с раком толстого кишечника этот оттенок может появиться на внешней стороне каждой из рук в промежутке между большим и указательным пальцем; при раке тонкого кишечника — с внешней стороны кнizu от мизинца; при раке легких — на одной или обеих щеках; при раке желудка — на внешней стороне каждой из ног, особенно ниже колена; при раке печени — на подъеме в центральной части; при раке мочевого пузыря и матки — вокруг щиколоток каждой из ног.

Чтобы понять, как развивается рак, мы можем использовать аналогию с деревом. Дерево имеет структуру, противоположную структуре человеческого организма. Например, клетки организма имеют более закрытую структуру и питаются красной кровью, в то время как листья дерева, которые соответствуют клеткам организма, имеют более раскрытую структуру и зеленый цвет. Живая кровь дерева исходит от питательных веществ, поглощенных им через внешние корни. Корни же организма залегают глубоко в кишечнике, в районе, где питательные вещества всасываются в кровь и потом распределяются по всем клеткам организма.

Если качество питания является постоянно плохим, клетки в конечном счете утрачивают свою нормальную функциональную способность по мере того, как качество окружающей клетку среды начинает ухудшаться. И пока этот процесс развивается, много других симптомов может возникнуть в других частях организма. Поэтому рак со временем и развивается из хронически предракового состояния. По моим подсчетам, от 80 до 90 процентов американцев имеют тот или иной тип предракового состояния.

Постоянное переизбыток определенных продуктов заставляет организм вносить изменения в нормальные функции вроде выделения и потоотделения. Это ведет к хроническим выделениям. Таким образом, начинается предраковое накопление излишков. Некоторые из этих процессов описаны ниже:

1. **Нормальное выделение.** Если мы съедаем разумный объем высококачественной пищи и ежедневно ведем активную жизнь, нормальные физиологические функции — мочеиспускание, перистальтика кишечника, потоотделение, дыхание и другие — эффективно выводят любые излишки. Подобное же выделение имеет место в результате ежедневной умственной и физической активности, а также таких нормальных функций как менструация, роды, лактация.

2. **Аномальное выделение.** Однако практически каждый человек съедает излишнее количество пищи и выпивает излишнее количество жидкости. Это обстоятельство служит причиной аномальных механизмов выделения. К таковым, например, относятся чрезмерно частая перистальтика кишечника или слишком частое мочеиспускание (более обычных 3—4 раз в сутки). Излишки периодически выделяются через такие симптоматические явления как внезапная температура, кашель или насморк.

3. **Хронические выделения.** Хронические выделения представляют собой следующую стадию процесса и часто принимают форму кожных болезней. Они становятся особо частыми, когда почки утрачивают свою способность должным образом очищать кровь. Например, такие знаки на коже как темные пятна и пятнышки указывают, на хронические выделения сахара и других простых углеводов, в то время как белые пятна указывают на выделения молока, сыра и других молочных продуктов.

Твердая, сухая кожа появляется после того, как кровоток наполняется жирами, что в конечном счете приводит к блокаде пор, волосяных фолликул и потовых желез. Когда эта блокада препятствует притоку жидкости к поверхности, кожа становится сухой. Многие люди считают, что это состояние — результат недостатка жира. Им и в голову не приходит, что причина сухости кожи кроется как раз в слишком большом потреблении жиров.

4. **Накопление.** Если мы продолжаем питаться неправильно, то в конечном итоге истощаем выделительную способность организма. Когда эта стадия достигнута, начинают образовываться внутренние накопления слизи и жира, первоначально в местах, имеющих прямой выход наружу. Наиболее часто эти отложения образуются в носоглотке, внутреннем ухе, легких, молочных железах, почках и половых органах.

Носоглотка. Это место частого скопления слизи. Симптом подобного состояния — аллергия, сенная лихорадка и заложенная носоглотка. Плотные, тяжелые отложения слизи в носоглотке снижают ясность ума и притупляют восприятие.

Внутреннее ухо. Накопление слизи и жира во внутреннем ухе препятствует четкому функционированию механизма внутреннего уха и может вести к частым болям, к нарушению слуха и даже к глухоте. К примеру, сейчас 12 миллионов американцев страдают глухотой, и это число постоянно рас-

(Окончание на 10-й стр.).

РЭЙКИ ДЛЯ ВСЕХ, ИЛИ КАК ЛЕЧИЛ ИИСУС ХРИСТОС



Сотни миллионов христиан во всем мире вот уже почти два тысячелетия читают Новый завет. Ученые исследовали его вдоль и поперек, с разных точек зрения. Казалось бы, каждое слово, каждая мысль зафиксированы и изучены. Однако, вероятно, именно потому люди признают божественное происхождение этой книги, что она обладает неисчерпаемым запасом любви, мудрости и знаний.

Все читали о чудесах исцеления, творимых Христом, но многие ли связали это с фразой, сказанной им ученикам: «Если будете верить, то сможете делать то же, что и я, и даже более того». Можно считать, что именно эта фраза легла в основу истории Рэйки.

В начале нашего столетия в христианском университете города Киото преподавал священник Микао Усуи. Однажды студенты спросили его, верит ли он в то, что написано в Библии. Он ответил им, что, конечно, верит. Тогда был задан вопрос, верит ли он в это буквально. Учитель и на это ответил утвердительно.

«Тогда совершите одно из тех чудес, которые творил Иисус, — сказали студенты, — или хотя бы объясните нам, как он исцелял людей».

Усуи никогда об этом не задумывался, однако пообещал на завтра найти ответ в литературе. Конечно же, ответ найден не был. И тогда священник поступил, как подобает давшему обещание японцу. Он оставил свою работу и уехал искать ответ на вопрос, который уже захватил и его самого: как же лечил Иисус?

Обучение на теологическом факультете в США не продвинуло Усуи в разрешении этого вопроса. Единственное, что он понял, это то, что в христианской литературе ответа он не найдет, и надо обращаться к более древним традициям. Усуи решил изучать первоисточники буддизма.

Вернувшись в Японию, священник работал в нескольких буддийских монастырях, но безрезультатно. Тогда, зная, что не все труды по буддизму переведены на японский язык, он изучил китайский и продолжал поиски. Затем, увидев, что и здесь его ждет неудача, Усуи изучил санскрит и тем са-

мым получил возможность читать произведения, которые никогда не были переведены на другие языки.

Наконец, многолетний упорный труд был вознагражден — в одной из книг Усуи нашел описание способа, которым лечил Гаутама Будда, записанный одним из его учеников. Однако лечить по описанию вряд ли возможно. Лечить надо прежде всего уметь. Тогда священник, по совету своего друга, настоятеля буддийского монастыря, отправился на одну из священных гор Японии медитировать и голодать, надеясь, что все это поможет ему осознать написанное в книге.

В течение 20 дней ничего не произошло. Но на 21 день Усуи увидел луч света, приближающийся к нему с неба. Луч вошел ему в голову, и все окружающее как бы перестало существовать для Усуи. Вокруг был только свет и в этом свете плавали пузырьки воздуха. В каждом была записана информация или символы, касающиеся лечения, то, что было прочитано в древней книге. Пузырьки по одному останавливались перед глазами Усуи и, по мере запоминания, сменялись следующими. Сколько времени это продолжалось, неизвестно.

Когда Усуи очнулся и к нему вернулось ощущение реальности, то был уже первый Гранд-мастер Рэйки. Чувствовал он себя, несмотря на трехнедельный голод, удивительно бодрым и сильным. Спускаясь с горы, Усуи ушиб ногу о камень, из пальца пошла кровь. Инстинктивно схватившись рукой за больное место, Усуи с удивлением за-

метил, что в считанные минуты боль прошла и кровотечение прекратилось.

Продолжая свой путь, он вышел к трактиру, где попросил побыстрее его накормить. Когда дочь трактирщика подала ему еду, он заметил у нее повязку на опухшей щеке. Оказалось, что у девушки сильно болели зубы. Нескольких минут прикосновения рук целителя к щекам оказалось достаточно, чтобы опухоль спала и боль прошла. Далее, вернувшись в монастырь, Усуи застал своего друга-настоятеля разбитым тяжелым приступом артрита. Усуи тут же принялся за лечение, и оно также было успешным.

Затем последовали годы практики, отработывалась методика работы с пациентом, принципы духовного здоровья. Постепенно появились ученики. Один из них, отставной офицер японских военно-морских сил, выходец из знатного рода, Чуджиро Хаями, перед кончиной Усуи был указан как его преемник.

Второй Гранд-мастер открыл в Токио клинику, где лечили больных, применяя Рэйки. Он провел большую исследовательскую работу по выявлению соответствия болезней ментальным причинам, находящимся в области сознания.

В середине тридцатых годов в Японию прибыла для лечения американка японского происхождения Хавайо Таката. Ей предстояла сложная хирургическая операция. Она уже была в операционной, когда послышался голос, настойчиво повторяющий, чтобы она спросила у главного врача этой лечеб-



ницы, нет ли у нее другой возможности вылечиться. Без операции.

Оказалось, что сестра главного врача как раз работает в клинике у доктора Хаяши. Хавайо Таката была помещена в эту клинику, вылечилась и была восстановлена системой Рэйки настолько, что захотела сама изучить ее. Доктор Хаяши принял ее на обучение и со временем именно она стала его преемницей, третьим Гранд-мастером Рэйки.

Хавайо Таката много лечила, ездила по всему миру, организовывала обучение желающих постигнуть целительство Рэйки. На склоне лет она увидела преемницу в собственной внучке. Филлис Леи Фурумото стала четвертым, ныне здравствующим Гранд-мастером Рэйки.

К этому времени было уже много мастеров, подготовленных доктором Таката. Собравшись в годовщину ее смерти, чтобы почтить память о ней, мастера решили собираться там каждый год. Таким образом, по предложению Филлис Фурумото был основан Всемирный альянс мастеров Рэйки.

В России группы по обучению Рэйки стали появляться около трех лет назад. Занятия проводили мастера из Голландии, Германии, США. Автору посчастливилось пройти обучение в одной из первых групп у голландского мастера Фокке Бринка.

Как система, Рэйки состоит из трех уровней или ступеней. Получить первую ступень Рэйки может каждый человек. Для этого надо пройти четырехдневное обучение по 3—4 часа ежедневно. В течение каждого занятия мастер дает инициацию (посвящение) каждому ученику, рассказывает историю Рэйки, философию, выраженную в принципах, показывает приемы лечения. Первая ступень Рэйки дает возможность лечить наложением рук.

Практикуя целительство себя и других людей в течение не менее трех месяцев, человек может просить у мастера обучения на вторую ступень. Здесь уже происходит отбор. Мастер определяет готовность ученика к проведению более мощного потока энергии без вреда для его здоровья. Обучение на вторую ступень происходит в течение трех дней. В результате целитель получает возможность проводить сеансы лечения на расстоянии.

Находясь в Рэйки более трех лет, целитель может быть иницирован в мастера, то есть он получает возможность обучать и иницировать других людей. Мастерами становятся наиболее одаренные в духовном отношении люди.

Рэйки как энергия представляет собой универсальную космическую энергию, поддерживающую жизнь всех живых существ, всепроникающую и неисчерпаемую. Это энергия любви, безграничной любви Бога ко всему существу.

Инициация дает человеку настройку на прием энергии Рэйки из окружающего пространства и передачу ее через руки пациенту. Причем этот процесс устроен таким образом, что целитель является лишь проводником, посредником между источником энергии и организмом пациента, не теряя энергии собственной.

Процессом передачи энергии управ-

ляет организм пациента. Ни целитель, ни пациент своим сознанием в лечение не вмешиваются. Тело само прекрасно чувствует и знает, что ему в данный момент необходимо. Под руками нормализуется энергообмен, снимаются блоки в энергетических каналах, тем самым происходит оздоровление всего организма.

Каждый сеанс происходит так: пациент удобно ложится на жесткую кушетку или на пол. Одежду при этом снимать не нужно — ничто не может служить препятствием для энергии Рэйки. Целитель, скрестив руки на груди, просит Бога, Вселенную, энергию Рэйки прийти на помощь пациенту. Затем, накладывая руки по определенным позициям, начиная с головы и до стоп, обрабатывается тело спереди. Затем пациент переворачивается на живот, и работа продолжается со спиной. При этом целитель погружается в состояние медитации, его сознание открыто для восприятия информации, касающейся состояния пациента и причин, вызвавших это состояние. Пациент во время сеанса обычно ощущает глубокую релаксацию всех мышц, тело расслабляется, могут возникнуть непроизвольные движения в конечностях и внутри тела, что говорит об очищении энергетических каналов, многие пациенты во время сеанса засыпают. После сеанса, длящегося обычно около 1 часа, ощущение бодрости и подъема, как после здорового, многочасового, крепкого сна.

Пожалуй, главным аспектом в целительстве Рэйки является поиск и устранение причин заболеваний. Причин психо-эмоциональных, находящихся глубоко в подсознании. Как правило, эти блоки в подсознании возникают, когда мы неправильно, неестественно реагируем на какую-либо ситуацию. Такой блок затрудняет нормальный энергообмен в организме человека, что ведет к разбалансировке его систем и, в конечном счете, к болезни. В беседе с пациентом целитель Рэйки выявляет такие «болевы́е точки» в подсознании, полагаясь на тонкую чувствительность к эмоциональному состоянию собеседника. В дальнейшем при работе руками эти негативные моменты устраняются. Избавление же от причин заболевания позволяет говорить, что оно больше не вернется; без причин не может быть и следствия.

Сейчас в Москве, Санкт-Петербурге, многих других городах России и других республик бывшего Советского Союза действуют центры Рэйки и ведут прием целители. Для желающих получить лечение, пройти обучение на первую ступень или семинар поддержки для имеющих I или II ступени Рэйки контактный телефон: 315-20-14.

Принципы Рэйки:

1. Именно сегодня не сердись.
2. Именно сегодня не беспокойся.
3. Уважай родителей, учителей и старших.
4. Зарабатывай на жизнь честно.
5. Испытывай благодарность к любому проявлению жизни.

И. КРЕМЕНЕЦКИЙ.

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

ЗАЧЕМ ЕДЯТ

ЙОГИ

Мы верим, что многие из вас начали занятия йогой по программе, предложенной Фаеком Бириа и Еленой Федотовой. Поверьте, это очень хорошая программа. Но сегодня мы хотели бы заполнить ваши занятия йоговскими представлениями о питании. На эту тему размышляет Ричард Хитлман, один из ведущих инструкторов по йоге в США.

Йога — это особый образ жизни, и питание — одно из частей этого образа жизни.

Если вы занимаетесь упражнениями Йоги, то вы, наверное, начали ощущать то, что я называю «новая жизнь». Очень трудно описать точно, что это за ощущение. Но некоторые термины все же передают это состояние — «оживление», «приподнятое настроение», «оптимизм» или просто «обычное ощущение хорошего самочувствия». Йога стимулирует, пробуждает огромную внутреннюю силу, которая спала в вас и которой вы обычно не пользовались. Как только эта сила поднимается внутри вас, вы начинаете функционировать более энергично, гармонично, как цельное человеческое существо. Представьте автомобиль с восьмицилиндровым двигателем, в котором работают только два цилиндра. Но вот постепенно начинают работать другие цилиндры, и увеличение мощности сразу становится заметным. Теперь для того, чтобы ваши «цилиндры» работали на полную мощность, им требуется питание. Вот почему столь важно, в дополнение к упражнениям Йоги рассмотреть проблему питания и понять, насколько необходима полезная и правильная диета.

Я составил нечто вроде руководства по питанию — на базе моего опыта работы с тысячами студентов. Я уверен, вы почерпнете много полезного для себя, прочитав это руководство. Не будет преувеличением сказать, что у вас бы ушло много лет и немало средств на поиски информации, собранной здесь. Поэтому советую вам держать это руководство под рукой и часто обращаться к нему при необходимости. По мере того как вы начнете постигать эту науку и менять ваши гастрономические привычки в соответствии с принципами правильного питания, вам следует, естественно, интенсивнее заниматься упражнениями.

(Продолжение на 14-й стр.).

В ПОИСКАХ «ВИРУСА» РАКА

(Окончание.
Начало на 6—7 стр.).

тет. Еще больше американцев страдают, жалуясь на нарушение слуха.

Легкие. В легких образуются разные формы излишеств. Не говоря уже о явных симптомах — кашле и сдавленной груди — слизь часто заполняет альвеолы, затрудняя дыхание. Если альвеолы обложены со всех сторон, налет слизи более плотно оседает и может оставаться там годами. Когда загрязняющие воздух частицы или сигаретный дым входят в легкие, их более тяжелые компоненты остаются в этой затвердевшей оболочке. В серьезных случаях отложения могут спровоцировать развитие рака легких. Однако начальной причиной этого состояния является образование жира и слизи в альвеолах, а также в крови и капиллярах, их окружающих.

Молочные железы. Скопление излишеств в этом месте часто приводит к затвердению груди и образованию кист. Излишки обычно образуются в виде слизи и отложений жирных кислот. То и другое принимает форму затвердевшей или тяжелой жидкости. Эти отложения превращаются в кисту, подобно тому, как вода превращается в твердый лед. Этот процесс усиливается от приема мороженого, холодного молока, безалкогольных прохладительных напитков, апельсинового сока, всего того, что производит охлаждающий и замораживающий эффект. Женщины, которые кормят грудью детей, меньше подвержены образованию кист и рака. Женщины, которые не кормят грудью, упускают возможность

выделять через грудь и потому сталкиваются с большей возможностью накопления излишеств в этом месте.

Органы воспроизводства и почки. Предстательная железа — место частого образования излишка шлаков в организме. В результате она часто увеличивается в размере и плотные жировые отложения или кисты образуются внутри и вокруг нее. Это — одна из главных причин импотенции. Поскольку женские органы воспроизводства образуют канал, ведущий наружу, то они тоже представляют собой место наиболее частого скопления излишков, которые организм пытается выделить. Эти излишки могут вести к образованию кисты в яичниках, а также к блокированию фаллопиевых труб. Часто слизь или жир в яичниках или фаллопиевых трубах мешают прохождению яйцеклетки и спермы, что ведет к неспособности зачатия и хроническим выделениям из влагалища.

Слизь и жир откладываются также в почках. Эти отложения препятствуют нормальной работе почек и приводят к их хроническому воспалению. Поскольку выделение затрудняется, жидкость, которая не могла быть выведена, часто скапливается в ногах, образуя периодические отеки. Если человек в таком состоянии потребляет чрезмерное количество пищи, которая имеет к тому же и охлаждающий эффект, отложения жира и жидкости часто кристаллизуются в почечные камни. Хотя эти симптомы кажутся не связанными между собой, все они возникают от одной причины.

Однако современная медицина часто не придерживается такой точки

зрения. Например, когда кто-то приходит в больницу с плохим слухом и зрением, его зачастую направляют к отоларингологу или окулисту. Но в действительности, такой симптом, как катаракта, свидетельствует о целом ряде связанных между собой факторов, включая скопление слизи в молочной железе, почках и половых органах. И если несмотря на это человек продолжает избыточно питаться, затронутыми становятся более глубокие внутренние органы. Распространенным примером является накопление холестерина и насыщенных жиров внутри и вокруг сердца и артерий.

Если человек достигает такой стадии, когда все главные органы начинают содержать сильные отложения и выделения через кожу блокируются жировым слоем, то в результате он «зарабатывает» ожирение и токсичную кислую кровь. Организм не может выжить в этом состоянии. Чтобы предотвратить немедленный коллапс, токсины локализируются, что ведет к образованию дегенеративных клеток. Пока продолжается неправильное питание, организм будет продолжать локализовать токсины и, стало быть, раковая опухоль будет нарастать. Когда же какая-либо локализация больше не может абсорбировать излишки токсинов, организму приходится искать другое место для их локализации, другой «склад». Таким образом, рак распространяется. Это продолжается до тех пор, пока рак не распространится на весь организм, и в конечном счете человек умирает.

Такие симптомы как влагалищные выделения, кисты яичника, затверждение молочных желез, кожные выделения и другие сходные проявления — все они указывают на предраковое состояние. Однако они не обязательно превратятся в рак, если мы изменим характер нашего питания.

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

ТЕМПУРА. Традиционный способ приготовления овощей и фруктов. Ломтик овоща, обмакнутый в жидкое тесто, быстро жарится в растительном масле. Приготовление хорошей темпур — искусство, поскольку самые важные условия качества темпур — температура масла и консистенция теста. Все виды овощей и фруктов, нарезанные ломтиками или фигурно, хороши для темпур. Особенно хороши будут приготовленные таким способом спаржа, клубника, корень репейника и цветы, годящиеся в пищу.

ТЕСТО ДЛЯ ТЕМПУРЫ. Возьмите пшеничную муку, соль и воду. Можете добавить немного гречневой муки, она свяжет тесто вместо яйца. Как основа теста годится рисовая, кукурузная, чечевичная мука. Тесто нужно сделать заранее и охладить.

Оно должно быть достаточно густым для того, чтобы держаться на ломтике, и достаточно жидким для того, чтобы ломтик не остался сырым. Практика научит вас делать именно такое тесто быстрее, чем наши советы.

Обваляйте ломтики в муке, окуните в тесто и поджарьте в масле с обеих сторон.

ДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ. Высыпьте 1 столовую ложку сухих дрожжей в 6 чашек воды, добавьте 9 чашек пшеничной муки, высыпая ее тонкой струйкой и тщательно размешивая. Вымесите тесто на воздухе, не жалея сил и времени. Оставьте в закрытой посуде в теплом месте на час или полтора, пока оно не поднимется. Добавьте соли, масла и других ингредиентов, пшеничной муки до достаточной плотности. Теперь поступайте так же, как с без-

дрожжевым тестом. Готовое тесто умните, помесите, выложите в смазанные хлебные формы, заполнив их до половины. Дайте ему еще раз взойти и выпекайте при температуре 350 градусов до хрустящей корочки.

Никогда не ешьте горячий хлеб и запретите делать это детям, он очень вреден для желудка. Попробуйте испечь такой хлеб с молотым просом, кукурузной мукой, медом.

РУССКИЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ. Положите 1 чайную ложку сухих дрожжей в чашку теплой воды на 10 минут. Сделайте плотное тесто из дрожжей, теплой воды, небольшого количества муки и соли. Добавьте столовую ложку масла, 2 мелко нарезанные обжаренные луковички, 1 чайную ложку тмина, 1 чайную ложку укропа. Смешайте хорошенько. Добавьте ржаную

муку в достаточном для замеса количестве. Далее действуйте по описанию приготовления дрожжевого хлеба.

Английские представления о «русском ржаном хлебе» несколько усложнены. Однако «бородинский» хлеб — лучший подарок, который вы можете отвезти в Лондон.

КАРИНТО. Легко приготовляемые жареные бисквиты. Прожаренные семена кунжута, или овсяные хлопья, или тушеные до мягкости зерна пшеницы смешайте с пшеничной мукой. Добавьте немного воды и соли. Сделайте тесто, раскатайте его, разрежьте на квадратики, обваляйте их в толченых орехах и прожарьте в кипящем масле. Украсьте их медом, подайте с яблочным повидлом.

ЧУДО-ВРАЧ—БОЛИГОЛОВ ПЯТНИСТЫЙ

Этот злодей с добрыми намерениями. Он может сделать много добра, но может подвести к краю могилы так же быстро, как и избавить от этой злой участи. Будучи таковым от рождения, он всю жизнь мечтал о добре, облачаясь в безобидное и устраивая себя по образу и подобию огородных культур. Цвет его очень похож на цвет петрушки. Листья он взял от морковки — внешне он безобидный и привлекательный. Ствол его трубчатый, телескопчик — снизу потолще, кверху — совсем тоненький. Любит детей и дети любят его, делая из него дудки.

В народе его называют бугела или бузина, хотя ничего общего с настоящей бузиной он не имеет. Еще зовут его дудником. Мастер имитации и маскировки по внешним признакам, он очень индивидуален в другом — при сборе соцветий во время цветения (от первых до последних чисел июня), от него можно сильно пострадать. Болиголов — мощный эфирнонос. Надышавшись воздухом, пропитанным запахами болиголова, мы вдруг начинаем ощущать в голове тяжелый раскаленный камень — боль в голове от него ужасная. Потом все (в лучшем случае) проходит. При сборе соцветий к нему надо подходить со стороны ветра, иначе — беда. Запах у болиголова резкий и неприятный — запах мышиного гнезда. В этих двух качествах, думаю, он тоже стремился кому-то подражать, но не сделал правильного выбора. И все же он добр. Он губит рак. Особенно он успешен в борьбе с раком желудка, печени, кишечника, пищевода, молочной железы — только надо правильно подойти к нему, и он обязательно раз-

делается с вашим убийцей.

Лучшая из всех методик — «царская», описанная в Библии царем Давидом. В псалтыре Давид жалуется Богу на Бога, вопрошая о милости: «Всеми волнами ты поразили меня...». Эта система называется циклованием. При использовании любого яда по этой системе смертоносное погибает. Ослабленное раковой интоксикацией живое получает дополнительную трепку и оживает, набирает силу для борьбы — иммунитет.

Подавляя раковую опухоль, болиголов снимает раковую интоксикацию, исподволь вошедшую в организм и подавившую иммунитет, загубив сосудистую систему. Однако, будучи сильным ядом, тот же болиголов раздражает клетку, провоцируя организм на выработку иммунитета, и добивается своего, укрепляя иммунную систему, что позволяет организму в дальнейшем самостоятельно вести борьбу.

Начнем с того, что подробно опишем сбор лекарственного сырья. В первых числах июня окрепший и достигший иногда человеческого роста болиголов выбрасывает соцветия, полные эфирного масла. Я, например, беру две емкости. Первая — это пол-литровая банка, в которой мельчу соцветия, добавляя немного молодых листочков. Наполнив до половины банку, пересыпаю содержимое в 3-литровый баллон, куда влил 0,5 литра полуспиртового раствора. Попросту говоря — водки. Можно и народные средства, поскольку и си-вушное масло губит опухоли, но оно должно быть качественным. Итак, договорились: в баллоне находится 0,5 литра водки. Если бы я, измельчив соцветия (не

очень сильно), набрал полную литровую банку, то заметил бы, что банка очень горячая — начинается реакция с выделением тепла — это крайне губительно для сырья. Поэтому, подсыпая болиголов в бутылку, я встряхиваю содержимое, чтобы смачивать все водкой. Можно вливать и больше — столько, сколько необходимо для смачивания соцветий. Набрав посуду до половины, придя домой, я содержимое доверху заливаю водкой. Закупорив плотно полиэтиленом и увязав герметично, ставлю посуду в темное прохладное место на 10 дней. В экстренных случаях можно пользоваться и через 3—5 дней, но как правило, необходимо настаивать до двух недель. Идет реакция, готовится вытяжка.

Отлив необходимое количество ядовитой настойки в другую посуду, накроем ее крышкой и поместим в холодильник. Препарат готов. Утром натощак, за час до еды на 0,5 стакана воды дать одну каплю настойки. На завтра — две капли. На третий день — три и так — до сорока капель, так что на сороковой день мы выходим на вершину своего дела — 40 капель смертоносного яда выпито, а жизнь продолжается.

Затем начинается сходение с этой высокой горы. Возвратившись на одну каплю, мы замечаем, что состояние наше улучшилось. Если это был рак пищевода, сильный стеноз и не проходила даже водичка, так что мы умирали от жажды, то через 80 дней мы спокойно едим все, что нам нравится. Пьем водичку по желанию и — живем.

Но не станем радоваться и восторгаться — организм нам этого не простит: можем сорвать биополярную кор-

ректирующую рамку, и все пойдет прахом, как это обычно бывает при преждевременных радостях. Мы идем по узенькой тропке над пропастью смерти и прошли только половину пути. Кто назовет умным того, кто стоит перед пропастью, стараясь сохранить равновесие, и вдруг начинает ликовать?

Состояние должно быть примерно такое, как у сапера, держащего в руках мину. Какая там радость!

Если, приступая к делу, мы имели опухоль 3—4-й степени, сильную раковую интоксикацию и организм, ослабевший от всех невзгод, то, начиная второй цикл, мы имеем иммунитет, избавление от опухоли и веру, что мы на правильном пути. Второй раз можно подняться до 40 капель, но увлекаться нельзя: болиголов — яд. Поэтому, дойдя до 40, мы должны возвратиться снова к одной, чтобы снова начать последний, закрепляющий успех, путь. Но это — по желанию.

Я хотел бы представить вашим глазам надпись на одном из кладбищенских памятников Одессы. Там погребенный делится своим горьким опытом словами, выбитыми на камне: «Было все хорошо, но я захотел еще лучше, и вот что из этого получилось...». Думаю, это был умный человек, а советами умных пренебрегать нельзя.

После тяжелой борьбы надо залечивать раны. Для полной реабилитации организма я дал все необходимые средства. Самое главное — это восстановить сосудистую. Это блокирует образование рака вообще.

Остается добавить, что болиголов пятнистый сильное обезболивающее при раке. Он стимулирует также работу кроветворных органов, избавляет от варикозных расширений. А сколько в нем еще сокрыто — одному Богу известно. Он его и сотворил.

Валерий ТИЩЕНКО.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Мой 37-летний сын болен. Рожа. Где он эту заразу подхватил — ума не приложу. Думаю, может, облучился, когда служил в армии в Средней Азии?

Помогите, ради Бога. Может, кто-то знает адрес какого-нибудь лекаря или колдуна? Сообщите.

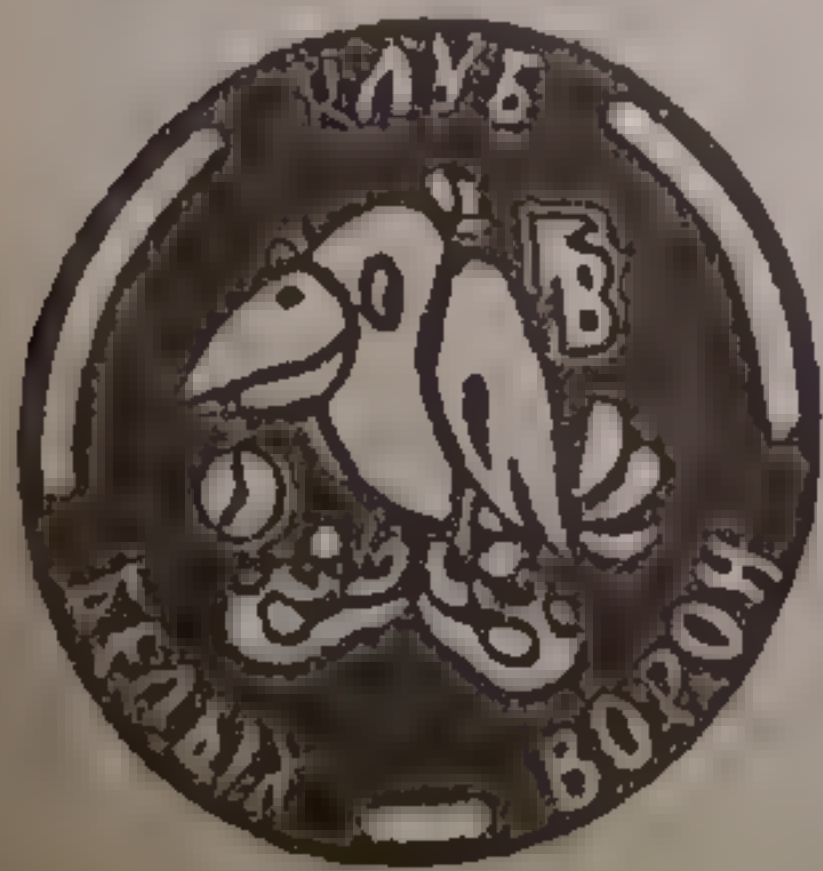
Адрес: 305028, Курск, ул. 1-я Цветовская, д. 17. Цветовой Лидии Алексеевны.

Я не отношу себя к здоровым людям, но и смириться с участью неполноценного человека тоже не хочу. Полтора года занимаюсь по системе Порфирия Иванова. Уже давно не покидает мысль начать длительное голодание. Но прежде хотелось бы посоветоваться с кем-то, кто практиковал этот метод.

Адрес: 143000, Московская обл., Одинцово, Можайское шоссе, д. 30, кв. 12. Балашову Е. С.

Ищу единомышленника, вернее, единомышленницу. Я одинок. Воспитываю сына 13 лет. И хотя на инвалидности — III группа, — не предан спорту. Мне 57 лет. Ежедневно делаю зарядку, играю в шахматы и шашки. Хотел бы, чтобы откликнулась женщина, которая любит природу, музыку, стихи и детей. Желательно, чтобы и спорт тоже.

Адрес: 392021, Тамбов, ул. Клубная, д. 5, кв. 15. Воробьеву В. М.



ПУТЬ К СЕБЕ

Те, кто регулярно читает наши вестники, несомненно слышали о Шри Чинмие. Помимо многих добродетелей, которыми обладает этот выдающийся человек и общественный деятель, он еще и ведет уроки медитации для сотрудников ООН.

Если сотрудники ООН занимаются медитацией, значит, это не такая уж плохая штука. Обучиться ей наверняка стоит.

Первый урок состоялся в вестнике № 16. Сегодня второй. Мы остановились на трех основных стадиях медитации: расслабление, сосредоточение и собственно медитационное состояние. Рассмотрим последнее.

СОБСТВЕННО МЕДИТАЦИОННОЕ СОСТОЯНИЕ

В дзэне перед медитирующим ставится задача: полностью сохраняя сознание, остановить всю умозрительную деятельность. Цель медитации в йоге — отказаться от иллюзий, оставить все попытки отождествления внешнего мира с имеющимися у нас моделями.

Говоря другими словами, процесс медитации можно в определенной степени сравнить с отпуском. Возвращаясь к внешнему миру после кратковременной «отлучки», мы находим его «новым», «другим». Наше сознание избавляется от автоматизма, поднимается на более высокий уровень.

Во время медитации занимающиеся порой испытывают сильные переживания, которые высвечивают их жизнь, заставляют взглянуть на нее по-новому, позволяют увидеть ее смысл, поставить перед собой новые цели и установить новые отношения не только с самим собой, но также с другими людьми, со своим окружением.

В результате приходит понимание того, что наши представления часто бывают условны и если и не искажают действительность, соответствуют ей лишь очень приблизительно. Устраняется автоматизм сознания. Восприятие окружающего мира становится более глубоким, ясным. Освободившись от цензуры логики, мы освобождаем путь интуиции и иногда вдруг мгновенно получаем ответ на самые трудные вопросы. Мы пробиваемся к сокровенной глубине своего существования, открываем свое подлинное «я». Сознание проясняется, а ведь это и есть пробуждение.

МАКИО, ИЛИ ЧЕРТОВ МИР

Приступая к медитации, стараемся отвлечься от всего постороннего. Оставим на

время также все неприятности, печали. Сейчас пора медитации. Все, что было, уходит на задний план, становится неважным. То, что будет потом, пока нас не интересует. Единственное, что принимается в расчет, — настоящий момент.

Внутренняя позиция «невовлеченности» необходима для борьбы с помехами, неизбежно возникающими во время сеанса. Появление отвлекающих мыслей неизбежно. Оно ни в коем случае не должно раздражать нас. Необходимо также задерживаться на приятных мыслях и образах. В медитации нет места оценкам и суждениям, мы находимся в некотором первоначальном состоянии по ту сторону добра и зла.

Мысли, появляющиеся во время медитации, не следует подавлять, но и не надлежит их анализировать. Особенно часто возвращающиеся мысли могут быть своего рода ключом к нашим проблемам. В порядке исключения из правил такие мысли можно иногда делать предметом медитации. В этом случае мы не отвлекаемся от выбранных мыслей и длинной цепочки порожденных ими ассоциаций.

Приступая к занятиям медитацией, люди руководствуются разными соображениями. У каждого свои ожидания в отношении медитации. Некоторые хотят повысить умение концентрироваться, другие — улучшить здоровье, третьи слышали или читали, что во время медитации происходят поразительные вещи, возникают необычные состояния, и хотят испытать их.

Действительно, каждый более или менее опытный медитирующий раньше или позже испытывает удивительные состояния. Он видит, например, серебряный свет в темноте, неожиданно заполняющий комнату, в которой он находится. В другом случае узоры на ковре вдруг при-

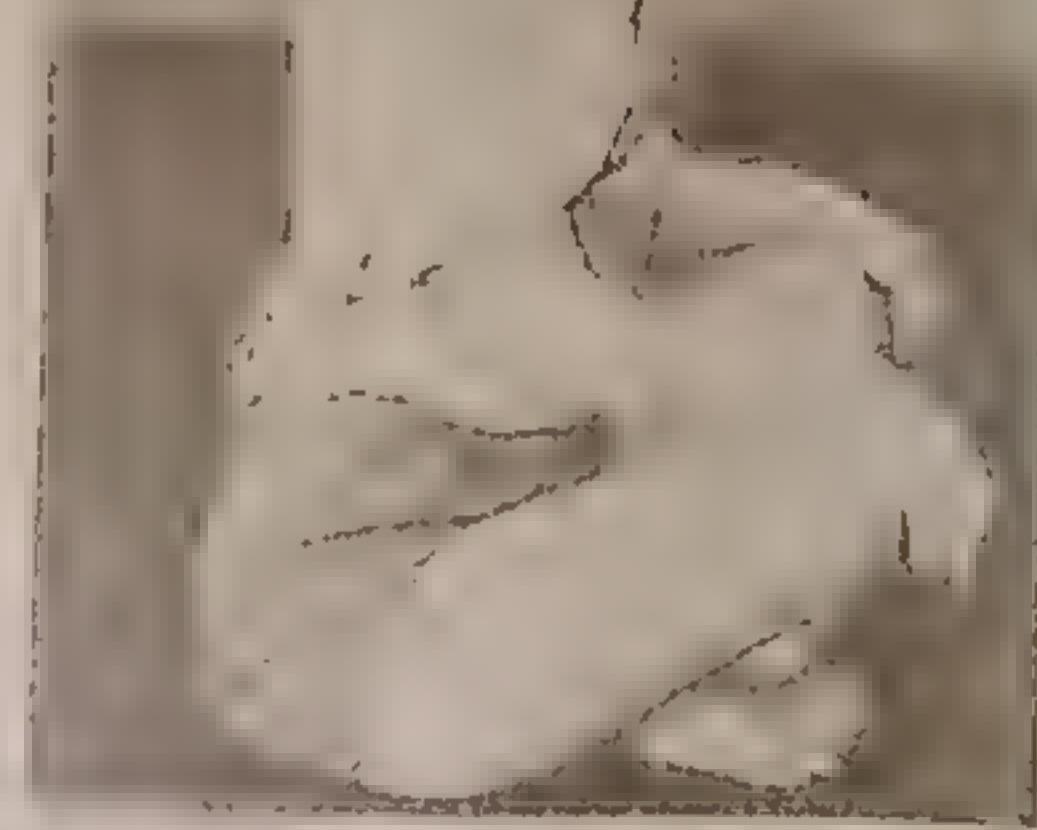
обретают необыкновенную яркость и пластичность. Порой медитирующий видит вокруг себя облака или его окружают фантастические создания, он слышит удивительные звуки. Впервые сталкиваясь с такими необычными явлениями, человек может почувствовать себя стоящим выше «повседневного бытия». Поскольку эти состояния обычно бывают очень приятными, медитирующий часто хотел бы продлить, удержать их. И тогда происходит следующее: в тот самый момент, когда мы осознаем происходящее и начинаем размышлять о нем, этому состоянию приходит конец.

Как объяснить такие явления? В какой-то момент медитации мы опустили глубже, чем обычно, в недра нашего сознания, приоткрыли дверь в подсознание. Мастера дзэна называют такое состояние «макио» — «чертов мир». Они придерживаются правила: не отвлекаться на то, что происходит, вне зависимости от того, приятно или неприятно происходящее. Тот же, кто ищет необычайных явлений и медитирует в их ожидании, обнаруживает, что они наступают все реже и исчезают всякий раз тогда, когда он пытается удержать их.

Появление необычных состояний означает, что медитирующий продвинулся в своих занятиях. Но «макио» не может быть конечной целью, дорога идет дальше. Остановиться на этой стадии означало бы потерять из виду цель.

Медитация никогда не бывает непрерывной устойчивой концентрацией на объекте внимания, на дыхании, на мантре и т. д. Неизбежно, как уже говорилось, приходят мысли и образы, которые воспринимаются нами как «помехи». Мы отвлекаемся от объекта внимания. Точно так же бывают моменты, когда мы приближаемся ко сну, начинаем дремать.

Как относиться к такого рода помехам? Принять их. Сказать себе, что они нормальный компонент процесса. Медитация без возникающих мыслей и образов была бы столь же неестествен-



на, как сон без сновидений.

Медитацию можно сравнить с удивительным путешествием в неведомую страну, расположенную между сном и повседневным сознанием. Дыхание, или мантра — тот экипаж, в котором мы совершаем поездку. Сталкиваясь по дороге с мыслью или усталостью, мы не защищаемся от них, а просто отмечаем их появление, возвращаясь к дыханию, мантре или янтре.

После того как концентрация будет достигнута и процесс войдет в третью стадию, то есть стадию собственно медитации, мы бываем уже не столь привязаны к ритму дыхания или мантре, а оказываемся подхвачены потоком происходящего, который несет нас, и нам остается лишь следовать вместе с ним.

Может случиться, что во время медитации появятся «плохие» мысли, которые прежде не были столь отчетливыми. Дело в том, что при глубоком расслаблении в медитации, связанном с внутренним расслаблением, отказом от оценочного подхода к себе, страхи исчезают. Нельзя одновременно быть расслабленным и бояться. Поэтому и возможное появление мыслей, которые обычно не поднимаются на поверхность сознания, так как связаны со страхом. Оживают неудовлетворенные желания, возникают примитивные чувства. Всплывают воспоминания детства.

Измененное состояние сознания наступает далеко не в каждом сеансе. Его трудно выразить словами, оно может ощущаться как «падение в ничто» или как чувство необыкновенной легкости тела, даже избавления от действий силы земного притяжения. На себя, на происходящие в собственном теле процессы медитирующий смотрит как бы со стороны.

Для того, чтобы процесс

...развернулось, не-
...определенное вре-
...сеансы не долж-
...быть короче тех, которые
...рекомендуются в приводи-
...ных программах. Как
...узнать, что время занятия
...истекло? Японцы с этой
...целью зажигают специальные
...палочки, время горения кото-
...рых составляет 30 минут.
...Нам же на первых порах при-
...дется время от времени по-
...глядывать на часы. Но при
...регулярных упражнениях ско-
...ро начинает работать вну-
...тренний хронометр: прежде
...чем приступить к медитации,
...вы намечаете время, какое
...она должна продолжаться, и
...в нужный момент испытывае-
...те чувство: теперь довольно.

Я ОСОЗНАЮ

Программа № 1 является подготовительной к следующему. Она позволяет занимающемуся научиться отдавать себе отчет в испытываемых ощущениях, проследить за появлением мыслей.

А. Примите освоенную вами позу для медитации, закройте глаза и переключите внимание на окружающие вас звуки. Уделяйте одинаковое внимание каждому из них.

Скажите себе: «Я осознаю все окружающие меня звуки».

Выполнять это упражнение можно не только в специально предназначенное для него время в спокойной обстановке, но и в транспорте, очереди и т. д.

Выполняйте это упражнение по крайней мере один раз в день десять минут. Освоив его, на что обычно требуется несколько дней, иногда неделя-другая, переходите к следующему.

Опыт, полученный в медитации, помогает лучше понимать других людей. Общаясь с человеком, мы часто видим не его, а ту или иную категорию людей, которую он, по нашему мнению, представляет: «толстяк», «баба», «бюрократ», «нерусский». Беспристрастная позиция наблюдателя, непринужденный подход, какому учит медитация, необходим, чтобы освободиться от клише и увидеть человека таким, какой он есть: уникальным, неповторимым. Откажитесь от попыток анализировать его, искать какие-то скрытые мотивы. Разглядите в нем просто человека.

В разговоре, а это лучший способ познания, внутренняя позиция собеседников пусть будет такой же, что и в медитации: ненапряженность, отказ от категорических оценок. Ты интересен мне. Я буду откровенен с тобой, но навязывать своего мнения не стану. Молчание — элемент медитации. И в нашем разговоре главное, может быть, не слова, а молчание, умение слушать. Как часто в диалоге мы внимаем только самому себе, упиваемся своим остроумием и красноречием. Важно услышать не только то, что собеседник старается

облечь в слова, но и то, что остается несказанным.

СПЛОШНЫЕ АЛЬФА-РИТМЫ

В различных странах мира, в первую очередь в США, Японии, Индии, ФРГ, ЧСФР, были проведены научные исследования медитации. На основании изучения отчетов медитирующих, опроса их родных и близких, а также определенных психологических тестов исследователи единодушно пришли к выводу, что занятия в группах медитации вели к изменениям, которые включали улучшение психического здоровья.

Древние восточные учения, а позже проникательные писатели, философы и психологи отмечали двусторонний характер человеческой психики. Они видели различие между интуицией и рассуждением, воображением и анализом, подсознанием и сознанием, вдохновением и трудом.

Академик И. П. Павлов пришел к делению людей на художественный и мыслительный типы: «Жизнь отчетливо указывает на две категории людей: художников и мыслителей. Между ними резкая разница. Одни — художники во всех родах: писатели, музыканты, живописцы и т. д. — захватывают действительность целиком, сплошь, сполна, живую действительность без всякого дробления. Другие — мыслители — именно дробят ее и тем самым как

бы умерщвляют ее, делая из нее какой-то временный скелет, затем только постепенно как бы снова собирают ее части и стараются их таким образом оживить, что вполне им все-таки так и не удается».

Исследования головного мозга, осуществленные за последние два десятилетия, приближают нас к научному пониманию явлений, на которые обратили внимание и древние учителя Востока, и великий физиолог. Оказалось, что полушария головного мозга специализированы: каждое из них дает особый вид знания. В ведении левого полушария находятся такие виды деятельности, как речь, чтение, письмо, счет, решение задач, требующих применения логики. Левое полушарие имеет прямое отношение к образному, синтетическому, «целостному» восприятию действительности без ее дробления.

Уникальная особенность медитации заключается в том, что при ней уравнивается деятельность полушарий. Ученые, изучавшие электрические явления (альфа-ритм) в коре головного мозга испытуемых, обнаружили, что в ходе медитационных упражнений активность обоих полушарий была одинаковой. Этим и объясняют исследователи, в частности, проф. Д. Эберт из ГДР, изменения состояния медитирующих.

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

Натуральные продукты и травы помогут вам стать не только здоровыми, но и красивыми.

Первое, о чем вы должны подумать, — это ваш вес. Ничто не делает человека таким привлекательным, как естественная пластика. Пластика — это ваш характер, ваш образ жизни, степень вашей свободы и открытости миру. Если у вас появились проблемы с весом и нет возможности заняться спортом, выкройте полчаса в день и танцуйте перед зеркалом. Через месяц вас нельзя будет узнать.

ВОЛОСЫ. Польки говорят, что волосы — это ровно половина внешности. Залейте кипятком ржаной хлеб, когда он остынет, намажьте волосы кашицей, вымойте через час.

Намажьте волосы яичным желтком и походите так час.

Вымойте голову простоквашей или свежим пивом, отваром луковой шелухи.

Намажьте волосы на ночь касторовым маслом.

Полощите волосы отваром ромашки и раствором яблочного уксуса.

Для восстановления волос натирайте их отваром репейника и керосином, употребляйте больше кукурузного масла.

Если волосы выпадают, раз в неделю, вымыв голову теплой водой, натрите в течение 15 минут кожу головы горстями соли.

Запомните, чтобы волосы были хорошими, стричься можно только при растущем месяце.

РЕСНИЦЫ. Смазывайте три раза в неделю касторовым маслом.

ВЕСНУШКИ. Умывайте лицо утром и вечером горячим несладким чаем. Обтирайте лицо только что снесенным курицей яйцом. Делайте так три раза.

БОРОДАВКИ. Натрите чеснок со свиным салом,

привязывайте это на ночь. Натрите мелом, сверху посыпьте мелом и завяжите так на ночь. Срежьте сучок от свежей палки с сучком, натрите местом среза в течение 2 минут, глядя на месяц.

УГРИ. Примочки из настоя шалфея, зверобоя, шиповника, чистотела.

КОЖА ЛИЦА. Добавьте в лосьон 1 чайную ложку яблочного уксуса. Обязательно высыпайтесь. Мажьте лицо, встав с постели, сметаной, кефиром или майонезом. Умывайтесь отварами зверобоя, тысячелистника, подорожника, липы, чаги, несладким чаем.

Замените кремы натуральными маслами.

Кожа оздоровит соки всех фруктов и овощей. Всегда, когда вы делаете салат или нарежете что-то в супы и компоты, прежде чем вымыть доску, проведите по ней ладонью и намажьте этим лицо.

Про косметику

ГУБЫ. Их разглаживают маски из творога со сливками.

ВЕКИ. Омолаживает розовое масло (аллергики должны быть осторожны).

ЗАПАХ ИЗО РТА. Исчезнет при полоскании отваром полыни.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ. Если вы еще не бросили курить, запомните: последний стантметр сигареты особенно губителен для вашей внешности. Никогда не заправляйте затяжку сигареты глотком чая или кофе.

Если в вашем доме есть девушка на выданье, подарите кому-нибудь свои кантусы.

Если вы выходите замуж и хотите иметь удачное потомство, отпейте перед брачным ложем из одного стакана со своим избранником не вина, а меда.

Если вы молодая хозяйка, никогда не вытирайте со стола рукой и не выносите мусор к ночи.

ЗАЧЕМ ЕДЯТ ЙОГИ

(Продолжение. Начало на 9-й стр.).

Меня часто спрашивают: «Чем питаются йоги?». Я уточняю: «Важно не то, что йог ест, а почему он ест». «Но ведь и все люди едят (а значит, и йоги) — для поддержания жизни», — можете сказать вы. В определенной степени это, конечно, верно. Но для йогов недостаточно просто поддерживать жизнь, они хотят поддерживать высокое качество жизни. Когда йог выбирает себе пищу, он спрашивает себя, содержит ли эта пища жизненную силу. И вот что еще очень важно: после еды у йогов сохраняется ощущение «легкости» и «живой пищи». Стремясь к этому, он ест небольшими порциями пищу высокого качества, содержащую жизненную силу.

Вообще йоги считают, что чем меньше ешь (в разумных количествах, конечно, и только пищу высокого качества), тем здоровее и энергичнее себя чувствуешь и дольше проживешь без осложнений со стороны здоровья. Действительно, множество болезней, которые мы знаем, вызываются неразборчивым питанием или продолжительным перееданием. А тот факт, что вы не падаете замертво сразу после того, как съели обед из семи блюд, не означает, что вы получили пользу от этой еды. Это скорее свидетельство огромной силы организма, противостоящего различным злоупотреблениям, он поддерживает их изо дня в день и из года в год и по-прежнему жив. Но может прийти время, когда он уже не сможет справиться с подобными нагрузками. И тогда приходит болезнь. Конечно, мало кто возлагает вину за нее на собственную привычку питаться долгие годы совершенно неподобающим способом. Мудреные «вирус» или «невроз» оказываются более подходящим объяснением в подобных случаях.

Конечно, нельзя утверждать, что все болезни — результат неправильного питания. Но мы убеждены наряду с нашими ведущими диетологами, что многие болезни могут быть предотвращены благодаря правильному питанию.

По мере того как мы представляем вам понятие о смысле питания и о жизненной силе, у вас может создаться впечатление, что вам придется ограничивать себя и вообще питаться не самым приятным образом, в постоянном конфликте между тем, что вам хочется съесть, и тем, что вы должны съесть. Ничего не может быть менее правдоподобным. У меня нет намерений лишить вас удовольствия от еды, я хочу продемонстрировать, что питательная еда может быть более приятной, чем ваша обычная еда. А это часть более общей идеи, что благоприятные результаты от программы Йоги в целом могут помочь вам почувствовать себя подлинно органичным человеком — как физически, так и умственно.

Существует много видов пищи, кото-

рые сейчас многие хотели бы исключить из своего рациона, — например, рафинированный сахар и продукты из него, сладости и копчености, стимуляторы типа кофе. Это вполне достижимо, если вы примените принципы разумного питания. А затем организм начинает сам очищать себя от влияний вышеперечисленных веществ; жизненная сила стимулируется; начинает активнее действовать то, что йоги называют «мудрость тела». И вы достаточно скоро потеряете вкус к подобным вещам. Я никогда не говорю ученикам: «Бросьте курить» или «Прекратите есть сладкое» (хотя я знаю, что это было бы благоприятно для них). Я давно уже обнаружил, что не следует заставлять человека насильно себя, особенно в отношении привычки, к которой он очень привязан. Человек, который без чашки кофе утром не может открыть глаза, оставшись без привычного стимулирующего напитка, набрасывается на детей или сослуживцев. Курильщик может оказаться на грани нервного срыва, когда остается без сигарет. Все это так. Но я сообщу вам поразительный факт: многие из моих учеников перестали пить кофе, бросили курить, расстались со многими вредными привычками в питании, потому что... просто потеряли вкус к этому! По мере того как благодаря йоговским упражнениям жизненная сила все более разрастается, автоматически приобретается и потребность в той пище (и вкус к ней!), которая, как подсказывает интуиция, по-настоящему питательна. Это нечто такое, что можно только почувствовать и что очень трудно выразить словами. Если вас в целом привлекает концепция системы Йоги, просто попытайтесь делать то, что мы предлагаем в отношении питания. И результаты будут говорить сами за себя.

Вы, вероятно, заметили, что я часто повторяю: «Йога — это образ жизни». В этом образе жизни мы все больше и больше склоняемся к естественному, натуральному, стремясь быть в гармонии с природой. Например, согласно теории Йоги большинство натуральных продуктов (а это продукты растительного происхождения и молочные продукты) в особенности богаты жизненной силой. Выбрав такие продукты, надо приготовить из них пищу таким способом, чтобы жизненной силы в ней сохранилось как можно больше. Давайте рассмотрим различные классификации пищевых продуктов и определим, каким способом эти цели могут быть достигнуты.

Практически все фрукты — источник энергии, которую организму дает содержащаяся в них натуральная сахара. К тому же фрукты — прекрасное очищающее средство. Содержат они и большое количество витаминов и минеральных веществ. К сожалению, многие люди считают фрукты не более чем приятным дополнением к основному рациону, десертом. Йоги счи-

тают, что в сезон плодоношения свежие фрукты должны составлять основную часть дневного рациона. Большинство хорошо усваиваются и служат «быстрым» источником энергии, что вполне согласуется с нашими идеями возложения на пищеварительные органы наименьшей нагрузки, консервации энергии.

Вот, например, удобная классификация фруктов.

Кислые фрукты — включают цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины), ананасы, гранаты и такие ягоды, как клубника, логановые ягоды (гибрид малины и ежевики), клюква. Многие из кислых фруктов произрастают в регионах с субтропическим климатом. Апельсины и грейпфруты считаются особенно ценными, поскольку содержат большое количество витамина С. Этот важнейший элемент не хранится в организме и потому должен поступать с пищей ежедневно. Добавим, что в апельсинах содержится наибольшее количество фруктозы — такой сахар усваивается мгновенно. Грейпфруты отлично служат в очистительных целях, так же, как и сок лимона и его разновидности. Многие мои ученики съедали в течение недели на завтрак только 2—3 грейпфрута и обнаружили, что чувствуют себя бодро и легко. Можете проверить это утверждение экспериментально (причем не только с целью очищения, но и с целью похудеть).

Я хотел бы дать совет, который высоко оценили многие мои студенты. Проснувшись утром, смешайте сок половины лимона с половиной стакана минеральной воды и выпейте его. Подождите несколько минут, а затем выполните Абдоминальный подъем. Эта процедура очень эффективна для очищения.

Лимонный сок следует также почаще использовать как приправу к салатам. (А вот подслащение цитрусовых медом, сахаром не советую). Соки из цитрусовых фруктов должны быть свежеевыжатыми — как известно, ценность сока теряется, если он постояит хотя бы полчаса. В крайнем случае можно употреблять замороженные соки.

Полукислые фрукты. К этой категории относятся яблоки, абрикосы, персики, вишни, сливы, виноград, дыня папая, манго и т. п., а также субтропические и тропические фрукты — такие, как бананы, авокадо. Когда наступает сезон каких-либо из этих фруктов, желательно почаще употреблять их в виде отдельного полного приема пищи. Причем полукислых фруктов можно съедать столько, сколько вам хочется. Такая пища всегда оставляет чувство приятной легкости, она может дополняться определенным количеством белковых и других продуктов, чтобы вы не чувствовали себя голодными.

Многие в целях очищения организма едят только свежие фрукты (как кислые, так и полукислые), а также пьют соки из них. Такой фруктовой диете обычно посвящают несколько дней летом.

(Продолжение следует).



ЗАСЕДАНИЯ

ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Да, друзья, заседания продолжаются. Наш клуб «Белых ворон» вновь обретает популярность. Кстати, прочтите-ка сегодня опубликованное совершенно свеженькое письмо «Клуб моей меч-

ты». Так вот давайте-на вместе подумаем над тем, как наш чисто газетный клуб обратиться в настоящий клуб по интересам со всеми вытекающими отсюда последствиями. Одним словом, мы ждем ваших предложений на эту тему.

Но сказать хотелось о другом. Пишите друг другу. Самая страшная из болезней, каная только возможна на земле — одиночество. Во многих из писем, какие мы сегодня публикуем, указаны обратные адреса. Есть адреса и в каждой заметке под рубрикой «Отзовитесь».

Если кто-то указывает свой адрес, этому человеку очень хочется получить письмо. Это самая недорогая услуга, которую вы можете оказать ближнему — черкнуть ему несколько строк.

Администрация
«ЗОЖ».

Рецепты бесплатно

С вашим вестником подружился, когда он был еще страничкой «ЗОЖ» в газете «Советский спорт». Практикую народные методы лечения разных болезней, собираю травы. Многие мои пациенты избавились от недугов. Всем, кто страдает эпилепсией, ишемической болезнью сердца, склерозом (старческим и рассеянным), гематурией, язвой, диатезом, экземой и другими болезнями, вышлю бесплатно проверенные народные рецепты. Только обязательно пришлите мне конверт с обратным адресом.

Некоторым могу помочь лечебными сборами. Пишите по адресу: 265305, Украина, Ровенская обл., Костопольский р-н, с. М. Мидск, ул. Новая, 34. Ярошик И.

Кому нужен болиголов?

Читаю ваши вестники, заседания клуба «Белых ворон» и хочется чем-то помочь людям. Я располагаю большим количеством семян болиголова пятнистого. Настойкой этого растения в народной медицине лечат рак желудка, пищевода, кишечника, печени, матки, груди, а отваром травы рак головного мозга. Всем желающим могу выслать в конверте семена этого уникального растения. А болеющим перечисленным выше заболеваниями настойку болиголова и методику ее применения.

Мой адрес: 397628, Воронежская обл. Калачеевский р-н, с. Хвощеватое. Семилетову Григорию Михайловичу.

Где вы, целители?

Вышлю свыше 200 адресов целителей России и бывшего Союза, которые помогут вам избавиться от разных недугов. Конверт с марками на 15 руб. выслать по адресу: 142300, Моск. обл., г. Чехов-7, ул. Гагарина, 126-134. Невзоровой Ольге Руслановне.

Поверьте: жизнь прекрасна!

Наконец-то получила сразу 9 вестников «ЗОЖ». Честно говоря, уже не надеялась на это. Большущее спасибо за доставленную мне радость.

Сразу же пошла на почту и оформила подписку на 1994 год. Замечательно, что вы выпускаете вестник «ЗОЖ» отдельно от газеты. Газету выписывать теперь слишком дорого.

Выпуская вестник, вы дарите нам хорошее настроение; радость и надежду. Дай Бог вам счастья и доброго здоровья.

Читаю в вестнике все, а некоторые материалы и ни один раз, выбираю то, что приемлемо для меня, для моих 67 лет. Восхищаюсь Котляровым, Молодец — сам в прекрасном состоянии и дает пример, как надо жить.

ПОЧТА ВЕСТНИКА

Жизнь прекрасна, несмотря на политические и экономические неурядицы. Не все оценивается куском колбасы и импортными джинсами да куртками. Есть еще доброта людей и красота природы.

От души желаю успеха вам в благородном деле!

З. КЛИМКО.
АЛЕКСАНДРОВ,
ВЛАДИМИРСКАЯ обл.

Клуб

моей мечты

«Взяться за перо» меня заставило письмо Галины Бусел, но хотелось бы обратиться не только к ней, но и к редакции, и, если возможно, к другим читателям.

Идея чистой и светлой жизни в гармонии с природой, в среде единомышленников — вот что давно и глубоко меня волнует. Пусть мне лично не дано это осуществить, но хотя бы знать, что такое возможно.

Все, наверное, слышали о поселениях толстовцев, староверов и других, подобных им. Кстати, о таких поселениях не мешало бы рассказать в вестнике. Хотя бы с точки зрения здорового образа жизни. Мне казалось, что в таких случаях людей объединяет духовная основа, идейно-религиозная, и еще — лидер. Учитель. Согласитесь, «просто» оздоровление не может быть самоцелью. Ну, что в такой общине, все будут дружно ставить клизмы и жевать проросшую пшеницу? Поэтому я слегка удивилась, узнав из опубликованного письма, что существуют поселения «белых ворон», и о них писали в «Советском спорте». Очень прошу еще раз об этом рассказать, и подробнее — что вышло из таких поселений?

Мне кажется, что пропагандировать здоровый образ жизни личным примером, находясь постоянно в окружении людей, такой образ жизни активно не принимающих, — дело гораздо более важное и трудное, чем уход в подобный «ашрам».

И все-таки очень хотелось бы общения с родственными душами. Насколько я знаю, как-то объединены только люди, «вставшие под те или иные знамена» — кришнаиты, по-

следователи Порфирия Иванова, некоторые другие. Как быть «непримкнувшим»? Ведь говорят, что в наступающую эпоху Водолея каждый должен найти собственный путь, готовых рецептов больше нет. Невозможно ли создать клуб «Белых ворон» с членством в нем на определенных условиях, со специальным помещением и так далее?

Впрочем, название мне кажется неудачным. Во-первых, на телевидении есть передача «Белая ворона» несколько иного направления. Во-вторых, сторонников здорового образа жизни сейчас становится все больше, по крайней мере, «белыми воронами» они быть явно перестали.

Что хотелось бы видеть в таком клубе? Мне видятся пока три вещи:

1. Возможность приобрести по доступной цене необходимую литературу.

2. Кафе. Может, это и смешно, но, насколько мне известно, в Москве нет даже ни одной вегетарианской столовой. А «караваевские», скажем, рецепты произвели на меня большое впечатление, только вряд ли часто будешь все это готовить, тем более, если ты в семье единственный сторонник рационального питания. В конце концов, члены клуба смогут просто приносить из дома что-то для совместного чаепития.

3. Общение — это возможность встретиться с авторами публикаций в вестнике и задать им вопросы; это обмен опытом, рецептами и травами; это, наконец, знакомства. Среди нас столько одиноких, много и молодежи. Нашлось бы приложение сил и для семейных. Например, несколько семей могли бы договориться совместно выехать с детьми на лето в какую-нибудь деревню (моя мечта!) работать и отдыхать.

Кстати, видела передачу о московских нудистах. Кого-то они шокируют, но ведь это же люди, ведущие здоровый образ жизни! Они хотят быть ближе к природе, проводят свободное время семьями на речке, в спортзале, в бане. Нельзя ли написать о них в газете, узнать — для тех, кто захочет влиться в их движение, — как это можно сделать.

Елена МИНИНА.

«РУССКИЙ СТИЛЬ» — ГУМАНИТАРИЯМ

Читатель, конечно же, может спросить: «А не устали ли вы, то есть, администрация вестника, писать о «Русском стиле»?». Нет, — ответим, — не устали». Акционерное страховое общество «Русский стиль» — это ваше спокойствие, уверенность в себе и залог жизненного успеха. Все это вместе взятое создает атмосферу жизненного благополучия. И это именно та атмосфера, которой жители России еще никогда толком не дышали.

Кроме того «Русский стиль» оказывает финансовую помощь вестнику «ЗОЖ», а стало быть, и каждому, кто этот вестник читает и пользуется его советами в практической жизни.

Единственное, что беспокоит в данном случае адми-

нистрацию, это широта диапазона интересов «Русского стиля». Ну ладно, страхуют медицинских работников на предмет возможного заражения СПИДом. Это можно понять. Можно понять и фант страхования собак и кошек на предмет несчастного случая. Упомянутые выше звери — наши меньшие братья. Их боль — наша боль. Кстати, администрации «ЗОЖ» совершенно непонятно, почему «Русский стиль» обошел вниманием попугаев, черепашек, миниатюрных вьетнамских хрюшек, домашних питончиков, крокодильчиков и прочую тварь божью, которую сердобольные человеки содержат в собственных квартирах, стесняя таким образом себя и своих домочадцев.

Совершенно безумной по расточительству акцией мы считаем и страхование поголовно всех участников Московского марафона-93, а также семьи и брака, которое начал практиковать «Русский стиль». С демографической точки зрения, эта акция может вызвать поголовное стремление граждан России сочетаться браком и не разводиться, что поставит страну в странное положение перед мировым сообществом, где и браки есть, и разводов навалом.

Но «Русский стиль» двинулся дальше. Из информированных источников стало известно, что «Русский стиль» заключил договор о совместном сотрудничестве (если только это сотрудничество можно назвать совместным) с 44-й москов-

ской школой, получившей в апреле нынешнего года статус экспериментальной гимназии.

Дабы перепроверить слухи, мы связались с директором гимназии Александром Ивановичем Лапшиным и выяснили совершенно умопомрачительные факты. Оказывается, «Русский стиль» взвалил на свои плечи кучу забот о юных гуманитариях. Например, обязался оказывать содействие в разработке совместных программ и, что особо настораживает, их финансировать.

«Русский стиль» намерен оказывать также содействие в подборе и подготовке преподавательского состава, причем по большей части из числа иностранных граждан. Параллельно обнаружилось, что гуманитариев уже обучают английскому языку два преподавателя из Новой Зеландии и один из Шри-Ланки. «Русскому стилю» этого мало!

А что вы скажете о страховании профессиональной ответственности. Выходит, если педагоги гимназии не смогут вбить в головы нерадивых детей некоторые гуманитарные знания, то заплатит родителям неустойку «Русский стиль». То есть, мы бы на месте этих родителей посылали в 44-ю школу исключительно дебилов. Выводили бы их специально. И пусть «Русский стиль» платит.

Можно и дальше идти по пунктам кабальных обязанностей «Русского стиля» перед 44-й школой. Скажем, чего только стоит тезис о помощи в приобретении языковой и страховой практики. Ну ладно в стране. Так еще и за рубежом! Мы представляем, как сейчас попрут в эту самую 44-ю школу.

Кстати, а что же сама школа? У нее никаких обязанностей и никакой ответственности. Подумаешь, раз в месяц отчитаться о расходовании средств. Или обеспечить учащихся нормальные условия питания и быта. Смех да и только!

С другой стороны, в этом договоре весь «Русский стиль». Вот он такой. Ему вечно больше других надо. Мало разных женатиков, собак и кошек, так теперь подавай гуманитариев. Разве только что из этих гуманитариев с помощью «Русского стиля» вырастут, наконец, толковые экономисты, которые нашу несчастную экономику выволокут из бедственного состояния на достойный мировой уровень.

Если у вас есть какие-то мнения по поводу нашей критики «Русского стиля», не стесняйтесь, звоните по телефонам:

В Москве: 925-69-48. В Санкт-Петербурге (812) 219-56-90, в Кисловодске (86537) 40-197, в Тамбове (07522) 22-06-28, в Подольске (275) 58-375, в Мытищах — 582-03-52.

ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ • ИНДЕКС 50153

Д. СП-1

Министерство связи СССР
«Союзпечать»

АБОНЕМЕНТ на газету **50153**
журнал (индекс издания)
"Здоровый образ жизни"
(наименование издания)

Количество комплектов: **I**

на 1994 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету **50153**
журнал (индекс издания)
"Здоровый образ жизни"
(наименование издания)

приложение к газете "Советский спорт"

Стоимость: подписки — руб. — коп. переадресовки — руб. — коп. Количество комплектов: **I**

на 1994 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

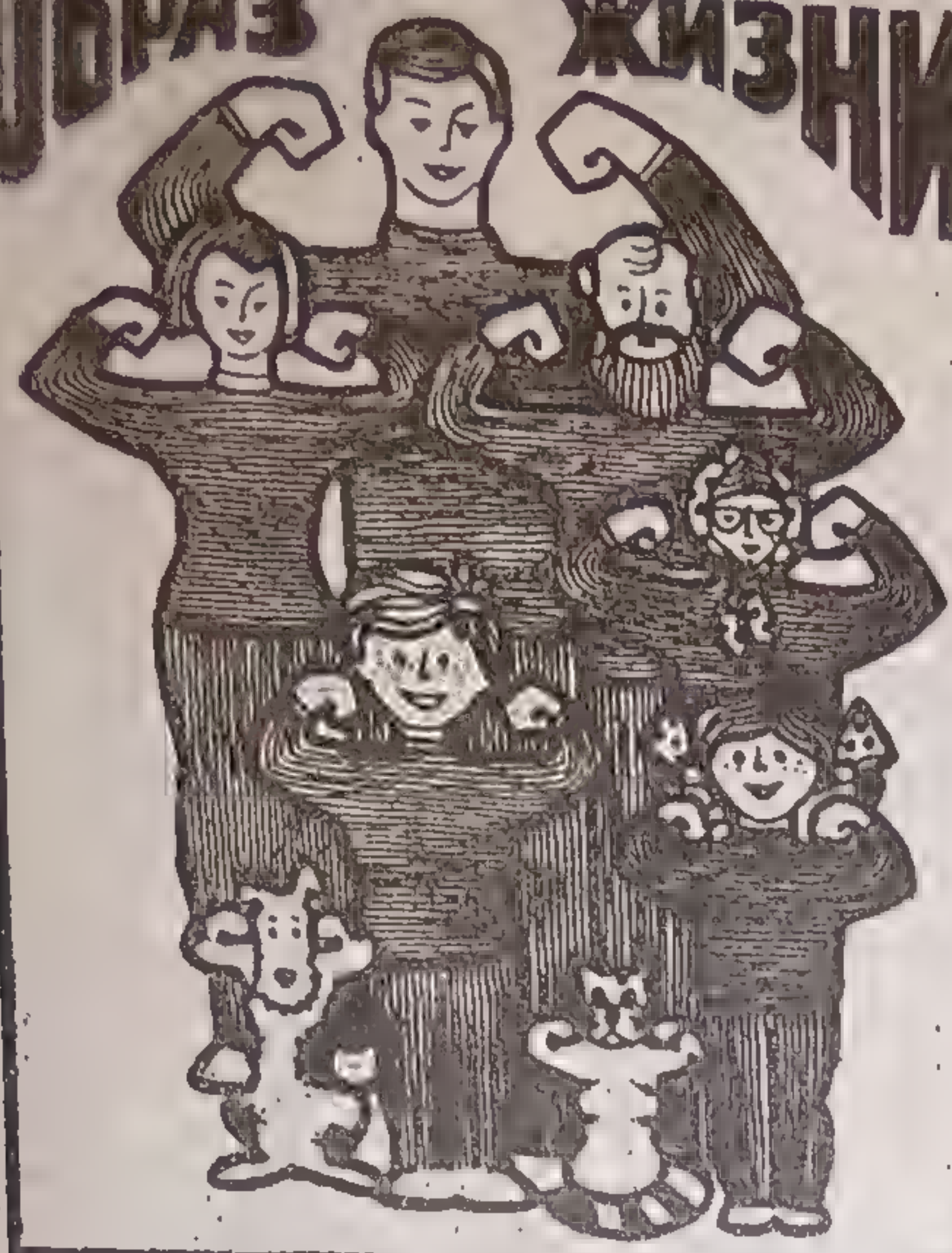
Кому (фамилия, инициалы)

№ 17 Рег. № 1189
Цена свободная
Объем 2 п. л. Заказ № 4342.
Номер отпечатан офсетным
способом в ИПК «Московская

правда». 123845 ГСП, Москва,
Д-22, ул. 1905 года, д. 7.
Тираж 66000 экз.
Подписано в печать 7.10.93 г.
Наш адрес: 101913, ГСП,
Москва, К-62, ул. Архипова, 8.

Редактор А. М. КОРШУНОВ.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



РУССКИЙ
АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО

«РУССКИЙ
СТИЛЬ» —
ГЛАВНЫЙ
СПОНСОР
ВЕСТНИКА
«ЗОЖ»

ИДЕТ ПОДПИСКА

Наш индекс 50153.

На почту!

Сразу же скажем всем нашим читателям огромное спасибо. Нет, нет, подписка еще не закончена. Она продлена до 10 ноября. И именно от вас зависит ее успех. Успех зависит от таких, как, скажем, Мария Калинина из Рошалья Московской области, которая подписалась не только сама, но и сагитировала на «ЗОЖ» еще 7 человек.

Долго, очень долго перечислять всех наших помощников. Их много. И скажем откровенно: в те моменты, когда у нас опускаются руки, именно письма читателей поддерживают нас лучшим образом.

А руки опускаются. Вестник «ЗОЖ» — новое издание. Тираж его пока невелик, и,

признаться, всем тем официальным службам, от которых зависит распространение вестника, на него мягко говоря, начхать.

Перед нами письма со всей России. Письма тех людей, которые подписались на почте. Кто-то не получил 12-й номер, кто-то — 13-й. Каким-то образом распространители не отправили 15-й и 16-й номера в города, что находятся на Ленинградском и Ярославском направлениях.

Фантастика!

Мы, конечно же, исправим положение. К счастью, эти номера у нас есть в запасе, и мы в ближайшие дни направим их по назначению. Но, как говорится, доколе?

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Советский
Спорт

№ 18

1993 г.

ВЕСТНИК



И, конечно же, мы благодарим наших читателей не только за помощь, но и за терпение, ибо это тоже помощь. Уже несколько месяцев они терпят все безобразия, которые творит с ними «Роспечать». Они безропотно сносят фантастические почтовые накрупки. Ведь наша полугодовая цена за вестник всего 600 рублей. Как сейчас мы уже начинаем понимать — мизерная цена. Накрупки же на почтах идут сумасшедшие — от двух тысяч и выше. И это только за то, чтобы два раза в месяц разнести несколько экземпляров нашего издания подписчикам.

Тут на днях мы получили слезное письмо читателя из далекого Певека. Ну просто замечательное письмо. «Государство много чем нас обде-

лило, — писал автор. — Так вот еще и «ЗОЖ» ваш не поступает. Мне лично не надо ни колбасы, ни мяса, ни яиц. А вот чтоб лежал на столе «Вестник».

Мы тут же отправили нашему далекому певекскому читателю все 10 экземпляров, которые стоили 72 рубля... уплатив за них на почте более 600 рублей.

Но отметим самое важное: среди этих диких экономических неурядиц, от которых хоть в петлю лезь, ибо подписных денег на выпуски «ЗОЖ» катастрофически не хватает, — спасибо, хоть помогают немного спонсоры, — есть и светлые пятна. Это ваши письма. Экономика экономикой, проблемы проблемы, но душу не убьешь ничем.

(Окончание на 16-й стр.).

ТОМ СТОУН ЗАВЕРНУЛ ПО ПУТИ В РОССИЮ

Тут, неделю назад, редактора вестника «ЗОЖ» пригласили на брифинг — теперь это иностранное слово в моде — в Комитет по физической культуре России. Поводом послужило то обстоятельство, что некий достаточно молодой, симпатичный и очень веселый американец Том Стоун, совершая безостановочное кругосветное путешествие на своих, как говорится, двоих, продолжил маршрут и по России. Он оказался первым из лучших кругосветчиков, решившихся завернуть в нашу страну. Так что не удивляйтесь, если в одночасье встретите на враз поскуцневших — с пришествием глубокой осени — наших дорогах улыбчивого эмериканца, который уже говорит и несколько слов по-русски: «знаю», «хорошо», «до свидания»... К весне Том должен добраться до Омска и, надо полагать, лексикон его заметно расширится.

Кстати, Том идет не один. Долгое время, — а стартовал американец аж в апреле 1922 года — по благополучным и радующим глаз странам Европы его сопровождал соотечественник Гарри Хансен. Однако в преддверии перспективы прошагать 11 тысяч километров по российским тревожным и нищим весям Хансен вспомнил о своем бизнесе и вернулся до поры до времени в свой штат Вашингтон. «Я верю, что мы с ним еще встретимся», — с присущим оптимизмом говорит по этому поводу Том. А пока он идет в сопровождении наших путешественников, которые, сменяя друг друга, составляют Тому компанию. Так, от финской границы с ним шел инженер-электронщик из Москвы Владимир Феоктистов, сейчас его сменит инженер-оптик из Красногорска Владимир Журавлев.

В пресс-релизе Научно-экспедиционного центра «Геотур» при Русском географическом обществе — именно оно организует экспедицию, распоряжается средствами американских спортсменов и защищает их интересы в России — говорится, о том, что Стоун — третий человек, решившийся пройти вокруг Света пешком. Но из брифинга сам Том насчитал уже

как минимум троих, сделавших это до него.

Первым был некто Джордж Шеллинг (1897—1904 гг.). Вторым оказался Дэвид Кунц (1970—1987 гг.). Столь долгий срок путешествия объясняется тем, что во время пути по Афганистану в 1974 году обыкновенные грабители убили его брата, а самого Дэвида тяжело ранили. Он, однако, выздоровел, и в 1983 году продолжил путешествие. Третьим оказался Стивен Ньюмен, о котором мало что известно. Есть подозрение, что вокруг Света шли и идут и другие мужественные чудачки, которые не связывают свою «прогулку» с какими-то рекламными и спортивными целями: просто идут, чтобы повидать мир.

Так или иначе, но путешествие Тома Стоуна вызывает определенный интерес среди российской общественности. На брифинге журналисты буквально засыпали его вопросами.

— Скорость в пути!

— 30—35 километров в день.

Рекорд, как пояснил руководитель экспедиции по России Михаил Афанасьев, был зафиксирован на одном из участков Санкт-Петербург — Тверь, когда Стоун и Феоктистов прошли за день 55 км.

— Где ночуете?

— В основном в палатке. Иногда в гостиницах или деревенских домах.

— Питание в пути?

— Едим, что несем с собой и что есть под рукой.

— Наши грибы ели? — спросил кто-то.

Ответил Феоктистов:

— Том попробовал их с большой осторожностью.

— Вес рюкзаков?

— До 20 килограммов.

Это все говорит Том.

— Кто вы по профессии?

— Инструктор туризма и альпинизма.

— Есть ли опыт путешествий?

— Да. Ходил в Андах, на Аляске, вокруг знаменитой вершины Мак-Кинли...

— Семейное положение?

Том картинно обнял Феоктистова.

В зал влетел опоздавший Журавлев:

— Тыфу ты, по Москве уже невозможно проехать на машине. Пешком бы шел — не

опоздал.

Тому перевели, он пошутил:

— Вот что значит изменять привычкам!

И во все горло расхохотался. Кто-то спросил:

— Не страшно идти? В России неспокойно: и грабят, и постреливают.

Том пожал плечами. Афанасьев же без особой, правда, охоты рассказал о случае в подмосковной электричке, где подвыпивший хулиган при общем мрачном молчании пассажиров куражился над пожилым человеком. Том, наблюдая пару минут, поднялся и в одно мгновение этого хулигана утихомирил. Случай доказывает, что, во-первых, Том способен постоять за себя. Есть и второе. Стоун вырос в свободной стране. Воспитание и самоуважение не позволяют ему делать вид, что он не замечает безобразий и несправедливости. Даже когда все это творится в отношении других людей. Том — американец.

Можно было бы еще много рассказать о брифинге. Жить, путешествуя, — хорошо. Путешествуйте! Как и сколько можете. Добавлю лишь, что от Москвы путь Стоуна проляжет через Владимир — Нижний Новгород — Ульяновск, а далее — Урал, Северный Казахстан, Абакан, Саяны, Республика Монголия, Улан-Удэ, Тында, Комсомольск-на-Амуре, Сахалин, Япония.

Во время путешествия по России Тома знакомят с отечественными памятниками старины, которые, увы, в большинстве своем находятся в плачевном состоянии. Экипирует участников экспедиции фирма «Рибок-Россия». С октября финансирует Комитет по физической культуре России и ряд спонсоров. Руководство осуществляет тот самый «Геотур». Телефон штаба 924-51-30 (095). От советов и помощи, в том числе и финансовой, здесь не отказываются.

А. КОРШУНОВ.



Том Стоун (в центре) вместе со своими друзьями Владимиром Феоктистовым (справа) и Владимиром Журавлевым.

Фото В. Белянчева.

Бегайте. Но лучше вечером

Наталья Мальцева живет в Волгограде. По образованию она философ. Работает на кафедре философии Волгоградского медицинского института. Частый гость наших выпусков. Сегодня она размышляет о выборе времени для занятий бегом.

Когда бегать — утром или вечером? Часть бегущих неизменно задает себе этот вопрос, не всегда зная правильный ответ. Но большинство о выборе времени просто не думает, тренируясь тогда, когда им удобно. Однако вопрос времени очень важен.

К сожалению, в жизни далеко не всегда приходишь к правильным выводам, опираясь только на здравый смысл. Вот и в отношении временного режима бега здравого смысла, оказывается, недостаточно. Многие люди рассуждают примерно так: «Целесообразность утреннего бега очевидна: двигательная активность на свежем, еще не загрязненном воздухе — прекрасная зарядка на целый день». Однако оказывается, что этот случай, когда двух исходных данных (двигательная активность и чистый воздух) слишком мало для правильного вывода. Необходимы еще и специальные знания, касающиеся особенностей биохимических реакций в организме.

Уже многие десятилетия люди во всем мире занимаются оздоровительным бегом, но только недавно были проведены исследования и получены важные данные о различном влиянии бега на

организм человека в зависимости от времени тренировки. Так, исследования японских ученых привели к очень важному открытию. Оказалось, что бег в первой половине дня приводит к увеличению на шесть процентов тромбоцитов в крови, что в свою очередь повышает вероятность тромбообразования кровеносных сосудов. Вечерний бег, напротив, приводит к уменьшению количества тромбоцитов на двадцать процентов. Об этом, хотя и косвенно, свидетельствуют результаты исследований и американских ученых, согласно которым наибольшее количество инфарктов миокарда приходится на утренние часы.

Не располагая этими фактами (сообщение о них появилось в начале лета 1990 года), я интуитивно подошла к идее предпочтительности вечернего бега на несколько лет раньше.

Пробуя различные временные варианты тренировок, я убедилась в том, что длительный утренний бег (5—10 км) вел к усталости и желанию спать. После десятикилометровой пробежки, когда удавалось, я спала 20—30 минут, чтобы стряхнуть усталость. Наконец я решила выбрать другое время. Так постепенно я пришла к выво-

ду, что тренировки во второй половине дня, и особенно в вечерние часы, значительно благотворнее, нежели утренние. И сколько бы я ни пробежала (случалось — 10—12 км), усталости как не бывало.

С точки зрения здравого смысла вроде бы полный парадокс: за день накопилась усталость, и воздух в городе не так свеж, как утром, а тут еще бег...

Но как чудесно бежится! И в итоге только ощущение легкости и бодрости. Кстати, к таким же выводам пришли и мои родные, которые, испробовав несколько вариантов, остановились на вечернем беге. Особенно подошел он моей маме, страдающей гипертонией. Утренние тренировки зачастую давались ей с трудом. Более того, если время бега превышало 30—40 минут и температура воздуха была достаточно высока, у нее повышалось артериальное давление. Иногда даже до уровня гипертонического криза. И напротив, после вечерних тренировок она всегда хорошо себя чувствовала и крепко спала. В конце концов, благодаря вечернему бегу в сочетании с парадоксальной дыхательной гимнастикой Стрельниковой маме удалось избавиться от гипертонии, которой она страдала более тридцати лет.

Впрочем, есть еще одна положительная особенность вечернего бега, на которой мне бы хотелось остановить-

ся особо, так как это его влияние на сон.

1. Сон наступает легко и быстро (исключения очень редки).

2. Сон глубокий, спокойный, здоровый.

3. Легко пробуждаешься ранним утром — около 6 часов. Это особенно важно для людей, которые относятся к типу «сова». Лично я «сова», поэтому могу судить, насколько удивительно это ощущение — вставать ранним утром легко, без принуждения, без насилия над собой.

4. Для полноценного ночного отдыха требуется меньше времени.

5. Влияние вечернего бега проявляется сразу же: положительный эффект сохраняется еще 2—4 дня.

Недавно еще раз убедилась в правомерности этих выводов. Минувшей зимой я бегала нерегулярно — была очень занята. И хотя все остальные принципы своей системы оздоровления я выполняла и в целом состояние здоровья было хорошее, однако все же небольшой сбой произошел. Я вдруг почувствовала, что утром просыпаюсь все позже — в восемь, в половине девятого. И чтобы встать раньше, требуется все больше усилий. Я проанализировала ситуацию и поняла, что причина в нерегулярных пробежках. Стала более тщательно планировать свое время, чтобы не пропускать тренировок. Наступившая весна с хорошей погодой помогла мне в этом.

Наталья МАЛЬЦЕВА,
кандидат философских наук.

ВОЛГОГРАД.

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

ПИРОГ С НАЧИНКОЙ. Бросьте в пшеничную муку щепотку соли, добавьте масла. Чем больше масла, тем нежнее будет пирог. Долейте воды, размешайте деревянной ложкой. Это тесто нужно как можно меньше трогать руками. Быстро раскатайте его скалкой, смачивая скалку водой, чтобы тесто не ежилось, добавьте семена подсолнечника. Положите лист теста на противень, выпекайте минут десять, чтобы тесто осталось эластичным. Достаньте противень, положите начинку, заверните края коржа, намажьте их кисточ-

кой маслом и выпекайте до готовности.

Начинку можно сделать из вареных круп, тушеных овощей, измельченных фруктов, орехов, трав в любом сочетании.

ОЛАДЫ. Возьмите любую муку, добавьте немного гречневой, она свяжет тесто вместо яйца. Бросьте горсть овсяных или кукурузных хлопьев, разведите тесто водой или кефиром. Взбейте его до воздушности, добавьте тертых орехов и специй. Оставьте тесто на несколько часов.

Раскалите сковороду,

смажьте ее маслом. Вылейте ложкой тесто. От величины ложки зависит форма оладьи. Обжарьте с двух сторон.

НОТУМБЕРЛЕНДСКОЕ ДЕРЕВЕНСКОЕ ПИРОЖНОЕ. $\frac{3}{4}$ фунта пшеничной муки, 2 унции смолотого риса, 1 унцию масла, 3 унции смородины, 1 чайную ложку соли размешайте с водой и замесите мягкое тесто. Раскатайте, проткните вилкой в нескольких местах, разрежьте на полоски. Эти полоски жарятся в масле и подаются горячими.

БУТЕРБРОДНЫЕ МАССЫ

ОРЕХОВОЕ МАСЛО. Возьмите 1,5 чашки любых орехов, семян подсолнечника, тыквенных семечек, слегка обжарьте их. Смелите и смешайте с 2 столовыми ложками растительного масла (лучше оливкового). Разотрите или взбейте в миксере до пюреобразного состояния.

САЛАТ НА БУТЕРБРОДАХ. Хороши любые, если их ингредиенты мелко порезаны.

СТРЕЛЬНИКОВА УЧИЛАСЬ У ПРИРОДЫ

«Хотелось бы в наше нелегкое время иметь надежного и верного друга, который помогал бы нам выживать и сохранять здоровье. Таким мне видится вестник «ЗОЖ». Меня интересуют многие вопросы относительно оздоровления, в частности, массажи от различных заболеваний, голодание и другие. А сейчас к вам просьба: напечатайте, пожалуйста, еще раз гимнастику Стрельниковой».

Сергей ГРИНКЕВИЧ.

ХАРЬКОВ.

Увы, Александры Николаевны уже нет в живых. Несколько лет назад во время вечерней прогулки ее сбил в Серебряном Бору шальной мотоциклист-рокер. Не знаю, что и сколько потеряла медицина, но простые люди потеряли мудрого и доброго целителя.

Я много разговаривала со Стрельниковой, не однажды бывала у нее дома, беседовала с ее пациентами. Читала письма и людей, измученных болезнями, и тех, кто благодаря дыхательной гимнастике Стрельниковой излечился. И я всегда поражалась энергии Александры Николаевны, ее готовности служить отчаявшимся людям даже глубокой ночью.

В свое время я написала книжечку о Стрельниковой. Перепечатывать ее в вестнике нет смысла. Поэтому о самом главном.

Собственно говоря, теория, которая лежит в основе методики дыхания Стрельниковой, близка углеродной теории дыхания, предложенной некогда кандидатом медицинских наук Константином Павловичем Бутейко, и перекликается с его методом лечения астматических заболеваний с помощью волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД), зафиксированного в качестве изобретения авторским свидетельством № 1067640 от 15 сентября 1983 года.

Коротко, совершенно не вдаваясь в подробности, большая часть которых оспаривается официальной медициной, о сути теории.

Мы дышим автоматически, не задумываясь над этим процессом. Хотя... с детства и дома, и на уроках физкультуры в школе нам вдалбливают, что главное в дыхании кислород и потому вдох надо делать мощный и глубокий, дабы набрать в легкие как можно больше кислорода. Вспомните незабвенную репризу И. Ильфа и Е. Петрова: «Дышите глубже — вы взволнованы». И вспомните рекомендации к нашим гимнастическим комплексам: «...Приподнялись на носки, руки вверх, потянулись, глубокий вдох...».

Но нужен ли этот самый глубокий вдох? По Бутейко — не только не нужен, но и крайне вреден. Вошедший с детства в привычку, он со временем становится источником многих болезней. Бутейко называет их более двухсот. В

том числе и такие грозные, как диабет, ИБС, гипертония, атеросклероз, даже рак и многие другие.

Оставляю на совести Бутейко этот перечень. К сожалению, нет веских доказательств ни «за», ни «против» — просто никто, как я понимаю, не занимался серьезно исследованием проблемы. Но кое-что в теории любопытно и проливает свет на эффективность метода Стрельниковой.

Оказывается, помимо кислородного обмена при дыхании не менее, а, возможно, даже и более важен обмен углекислого газа. Дело в том, что в клетках нашего организма содержится примерно два процента кислорода и до семи процентов углекислоты. Причем эта углекислота играет важнейшую роль в обменных процессах. При падении уровня ее содержания в клетках нарушается и метаболизм (обмен), что, по Бутейко, и ведет к болезням. Снижение же углекислоты в клетках до уровня ниже трех процентов означает смерть.

Любопытно и еще несколько положений. Как бы интенсивно мы ни дышали, кровь в любом случае насыщается кислородом на 96—98 процентов. Углекислого же газа в воздухе чрезвычайно мало — всего 0,03 процента.

Откуда же тогда организм берет углекислоту? Все объясняется довольно просто. Она — продукт почти всех химических реакций, которые проходят на клеточном уровне. Любой, наверное, школьник знает, что венозная кровь выносит ее в легкие, откуда она и удаляется с дыханием. То есть, еще со школьной скамьи нам объясняли, что углекислота, то бишь CO_2 , бяка.

На самом же деле все обстоит не совсем так. А точнее, отнюдь не так. Богатая углекислым газом венозная кровь попадает в легкие, где CO_2 растворяется в альвеолярном газе. Отсюда уже — из альвеол легких — углекислый газ поступает в артериальную кровь содержанием, примерно, до 6,5 процента.

Значит, что очень важно при дыхании? Не «вымыть» глубоким вдохом и глубоким выдохом (гипервентиляцией) углекислоту из легких. Если углекислоты в легких окажется мало, — а в воздухе, мы знаем, ее почти нет совсем — в артериальной крови ее окажется не 6,5 процента, а меньше. В результате, по законам химии, возможен отток углекислоты из клеток в артериальную кровь, что приведет к нарушению баланса CO_2 и O_2 в клетках и, как следствие, к болезням.

Парадоксальная гимнастика Стрельниковой, как и дыхание «по Бутейко», в принципе тоже направлено на то, чтобы сохранить в легких углекислоту. Но в отличие от метода ВЛГД, гимнастика Стрельниковой проще, понятнее, доступнее. По крайней мере, так кажется мне.

И. КОЧЕТКОВА.

Вдох, как укол, мгновенный

Прежде чем познакомиться с комплексом дыхательной гимнастики Стрельниковой, нужно усвоить четыре правила. Эти четыре правила не придуманы. Они — плод наблюдений в природе. Наш очень далекий предок постоянно нюхал воздух. У него было прекрасное обоняние, и прежде всего обоняние давало ему информацию об окружающем мире. Гимнастика Стрельниковой тренирует вдох предков — вдох активный, взволнованный. Выдох уходит самопроизвольно.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!». И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественней — тем лучше.

Самая грубая ошибка — тянуть вдох, чтобы взять воз-

духа побольше. Вдох — короткий, как укол, активный и чем естественней — тем лучше. Думайте только о выдохе.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Выдох — результат вдоха. Не мешайте выдоху ухо-

дить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно — но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!». И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением.

Итак, запомним: строго следите за одновременностью вдохов и движений и не мешайте выдоху уходить самопроизвольно.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО

Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину.

Накачивайте легкие, как шины, в темпо-ритме песен и плясок. Все фразы песен и плясок, даже вальсов, идут на 8, 16 и 32 удара. Следовательно, этот счет физиологичен. И, тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. 96 вдохов — по-нашему «сотня», 960 — «тысяча». Норма урока 1000—1200 вдохов, можно и больше — 2000 вдохов. Пауза между дозами вдохов 2—3 секунды, а расстояние между выдохами длиннее, чем вдохи, по-

ому что выдоху вы не помогаете следовательно, он ухотит делаться

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО (очень важное)

Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. Если вы больны — сериями по 2, по 4, по 8 вдохов сидя или лежа; в нормальном состоянии — по 8, 16, 32 вдоха — стоя.

После трех недель тренировок можно делать уже по 96 вдохов («сотню»), если вам, конечно, легко. Норма урока — 2 раза по 960 вдохов. Исключение — люди, страдающие астмой в тяжелой форме или перенесшие инфаркт. Для них норма — 600 вдохов. Повторять урок следует до 5 раз в день.

Особенно важно «накачать» легкие перед сном за час. Это — борьба за сон.

Чем хуже самочувствие, тем чаще проделывайте нашу гимнастику, но чаще и отдыхайте. 4000 вдохов в день, разумеется, не сразу, а в течение дня — хорошая норма для оздоровления.

При хорошей тренировке 2000 вдохов укладываются в 35—37 минут. Сокращать это время не следует.

Итак, прежде чем начать гимнастику, выучите правила наизусть.

«КОШКА», «НАСОС», «МАЯТНИК» И ДРУГИЕ

Ну, а теперь разучим сам комплекс. Для начала — разминка.

Верните ноздрям естественную подвижность.

Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи громко, на всю квартиру, шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Мы зажимаем резиновую грушу, чтобы из нее брызнуть. Следовательно, надо зажать крылья носа так, чтобы они «брызнули» воздухом внутрь тела.

Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе прогулочного шага. Сотню вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Вдох, как укол, — мгновенный. Думайте: «Гарью пахнет. Откуда?».

Чтобы освоить гимнастику, делайте шаги на месте. Одновременно с каждым шагом — вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Сделайте 96 («сотню») шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно стоя на месте, можно ходя по комнате, можно переминаясь с ноги на ногу. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Вы сразу поймете, о чем я говорю. Думайте: «Ноги накачивают в меня воздух». Это помогает. С каждым шагом — вдох, короткий, как укол, и шумный, на всю квартиру.

Освоив движения хорошо, поднимая правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой, поднимая левую — на правой. Получится танец рок-н-ролл. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно.

Делайте их столько, сколько сможете сделать легко.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ

1. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево резко в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом — вдох носом. Короткий, как укол, шумный на всю квартиру. 96 вдохов. В первый день по 8 вдохов подряд. Можно и дважды по 96. Думайте: «Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?». Нюхайте!

2. «Ушки». Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: «ай-ай-ай, как не стыдно!». Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое — к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием — вдох.

3. «Малый маятник». Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?».

«Ушки» и «Малый маятник» проделайте не менее, чем по 96 вдохов, по 8, по 16 или по 32 вдоха подряд. То есть столько, сколько можете сделать легко. Можно выполнять и две сотни — 192 вдоха — движения головы каждое. Думайте: «заставляю ноздри двигаться, как никогда, они склеиваются в момент вдоха».

ГЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

«Кошка». Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения — чуть-чуть приседая, поворачиваясь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

Сделайте два раза по 96 вдохов. Можно больше.

Это движение иногда останавливает приступ астмы. В плохом состоянии его надо делать сидя. Оно легкое. При травме позвоночника посоветуйтесь с хирургом.

«Насос». Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца.

Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Делайте это движение больше, чем остальные: 3, 4 и даже 5 раз по 96 в урок. Вдох, как укол, мгновенный.

Из всех наших движений-вдохов это — самое результативное. Останавливает приступы: астматический, сердечный и приступ печени, потому что выкачивает из нее избыток желчи, вызывающий этот приступ. Во время приступа делайте это движение сидя, по 2, по 4 вдоха подряд. Сядьте удобно на край стула или кровати, упритесь ногами в пол, руками в колени и накачивайте шины. Темп пульса. Не замедляйте темпа. Но отдыхайте чаще и дольше, чем делая это движение в нормальном состоянии.

При сильной близорукости, глаукоме, камнях в печени, почках и мочевом пузыре, высоком давлении или низком, беременности (начиная с 4—6 недель) и травмах головы и позвоночника — наклоны руками до земли не рекомендуются. Делайте поклоны в пояс. При травме позвоночника — посоветуйтесь с хирургом. «Насос» эффективен при заикании. Полторы-две тысячи вдохов-движений, разумеется, не подряд, а с перерывами — и через 3—4 дня станет легче говорить.

Когда у нас болит живот — мы сидим согнувшись. Идет сердечный приступ — сидим согнувшись. Приступ астмы — сидим или стоим согнувшись. Рыдаем от горя — сгибаемся. Болит голова — сгибаемся, держась за нее руками. Боли разные, а защита одна — наклон вперед. Это не случайно! Это движение подсказано инстинктом самосохранения, а он не может обмануть. Он может лишь быть подавлен кучей вредных советов или истерическим безволием.

«Обними плечи». Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая — левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: «Зажимаю там, где болезнь расширилась». Сделайте два раза по 96 вдохов, подряд столько, сколько можете сделать легко. Думайте: «Плечи помогают вдоху». Руки не уходите далеко от тела. Они — рядом. Локти не разгибайте.

«Большой маятник». Это движение слитное, похожее на маятник: «Насос» — «Обними плечи». «Насос» — «Обними плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле — вдох, наклон назад — руки обнимают плечи — тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник. Делайте два раза по 96, начиная первую сотню с «Насоса», вторую — с «Обними плечи».

Если вы перенесли инсульт, инфаркт, пострадали в автомобильной катастрофе, или просто стары и слабы, начните нашу гимнастику (движения головы, «обними плечи») — лежа; «насос» — и «кошку» — сидя. Почувствовав себя лучше — встаньте. Прежде чем встать, поделайте лежа «шаги», разумеется, с каждым шагом одновременно — вдох, короткий, как укол. Делайте их по 4 тысячи в день, но с перерывами. Отдыхайте чаще.

«Полуприсяды». Выполняются в трех вариантах:

ноги на ширине плеч;

одна нога впереди, другая сзади, вес тела на ноге впереди, нога сзади чуть касается пола — как перед стартом;

вес тела на ноги сзади, нога впереди чуть касается пола, как у балерины.

Во всех положениях повторяйте легкую, чуть заметную присядь, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждой присядью повторяйте вдох. Короткий, легкий. Делайте по сотне каждое движение — вдох. Если «Большой маятник» делать трудно, делайте присядь в 2—3 раза больше. Освоив

(Окончание)

начало на 4-й, 5-й стр.)

движение, добавьте одновременные встречные движения рук. В двух первых присядах — на уровне пояса, в третьем — на уровне плеч.

Наша гимнастика нормализует волнение, давление и температуру. При повышенной температуре делайте ее лежа и сидя, при нормальной — стоя.

Иногда после второго или третьего урока хроническая пневмония, на фоне которой идет астма, дает обострение с повышением температуры.

При температуре делайте нашу гимнастику лежа или сидя, сериями по 4, 8 вдохов подряд, но много. Температура постепенно опускается. На другой день она мо-

жет быть даже ниже нормы. Не пугайтесь. Сделайте гимнастику и температура нормализуется.

При гипертонии или гипотонии давление нормализуется не сразу. Тренируйтесь настойчиво, спокойно и желательнее в одно и то же время. У гипертоников первым опускается верхнее давление. Через 4—5 дней опустится нижнее и установится норма. Если она нарушится при волнении, вы легко восстановите его гимнастикой.

При отеке легких наша гимнастика — единственная надежда на спасение. Делайте ее помногу (лежа и сидя), столько раз подряд, сколько можете сделать легко. Великолепно она влияет

на щитовидную железу и состав крови: при диабете снижает процент сахара, при лейкемии — повышает процент гемоглобина. Эффективна она и при туберкулезе. С осторожностью применять ее надо тяжелым сердечникам. Начать с 600 вдохов в урок, затем увеличить до 800, 1000, 1200 и так далее.

После 4—5 уроков делайте 2000 вдохов. Вам должно быть легко. Но если есть затруднения, значит вы делаете где-то ошибку. Ищите, где. Чаще всего это связано со стремлением взять воздуха побольше. Не делайте этого. Помните: вдох не объемный, а активный.

Если через 15—20 минут после тренировки у вас появилась одышка — не пугай-

тесь. Продолжайте тренировку. Делайте за урок 960 вдохов, но не сразу, а разделив эту «порцию» пополам через 15—20 минут отдыха. Одышку остановите, делая повороты головы, «насос» и «кошку» по 2, по 4 вдоха подряд.

Внимание родителей. Дети охотно делают нашу гимнастику, особенно если она идет в музыкальном сопровождении. Но темп для них должен быть ниже. Торопить их нельзя. Урок следует превратить для них в игру. То в кошку, которая показывает зубки и пытается поймать воробья. И нюхает, нюхает воздух. Пусть они выполняют присяды, танцуют, как дикари вокруг костра. Такие занятия лучше проводить в группе с несколькими детьми.

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

ЗАЧЕМ ЕДЯТ ЙОГИ?

В 16-м вестнике мы начали публикацию материала «Зачем едят йоги». Очень может быть, что вы начали заниматься йогой, и тогда этот материал вам очень пригодится. Но и в том случае, если вы не взяли йогу на вооружение, практика питания йогов стоит того, чтобы ею заинтересоваться. Это вовсе не означает, что вы перейдете на йоговское питание. Но кое-какие полезные извлечения из материала вы для себя наверняка сделаете. В любом случае он расширит ваш диапазон знаний. Тем более что автор материала — один из ведущих инструкторов по йоге в США Ричард Хитлман, — хорошо владеет темой.

Сухие фрукты. Фрукты этой категории (финики, инжир, изюм) — великолепный источник углеводов, дающий мгновенную энергию. Такие фрукты можно с успехом использовать как замену рафинированного сахара и продуктов из него, включая конфеты, пирожные и другие сладости. (Это относится и к детям, которым также лучше давать сухофрукты, чем конфеты и пирожные). Такие фрукты, как абрикосы, персики и сливы (которые становятся черносливом), тоже можно сушить. Смесь сухих фруктов, замоченных в воде на ночь, может послужить отличным завтраком в зимние месяцы. А дети обычно любят изюм и финики в различных кашах и в салатах.

О сочетании трех перечисленных выше категорий фруктов. Необходимо помнить следующий принцип: кислые и полукислые фрукты, полукислые и сухие фрукты могут сочетаться, но не следует смешивать кислые и сухие фрукты.

Еще несколько общих правил. Любые фрукты лучше есть сырыми, а также, без подслащивания и без консервантов. Тепловая обработка фрук-

тов нецелесообразна (хотя иногда можно тушить яблоки с небольшим количеством меда). Фрукты хорошо сочетаются с некоторыми белковыми продуктами (с сыром, орехами). Можно также смешивать фрукты с сырыми овощами, сделав таким образом питательный салат; например, яблоки и изюм хорошо подойдут к листьям салата, огурцам и моркови.

Таким образом, мы подошли теперь к теме овощей в рекомендуемом Йогой рационе. Большинство овощей содержат весьма важные питательные элементы. К сожалению, овощи (как и фрукты) рассматриваются зачастую как пищевое «дополнение», как нечто, что кладется на краю тарелки в виде гарнира к основной пище. Чисто вегетарианским блюдом, уверены многие, не наешься досыта, в нем недостаточно питательных веществ. Глубочайшее заблуждение — правильно приготовленные овощи содержат огромный запас питательных веществ. Многие также считают овощные блюда просто невкусными. Их трудно видеть в этом, так как вкус и аромат овощей действительно разрушаются при их традиционно неправильном

приготовлении. В частности, большой ошибкой является переваривание овощей при готовке, когда из них выпариваются не только натуральный аромат, но и жизненная сила. Кстати, многие хозяйки просто не знают и никогда не пытались подавать овощи в натуральном или недоваренном (слегка тушеном) виде, что сохранило бы природный вкус и жизненную силу этого замечательного продукта. Сколько же ценнейших минеральных веществ и необходимых организму витаминов вымывается каждый день в кухонную раковину!

А теперь рассмотрим нашу классификацию основных типов овощей.

Плодоносящие овощи — помидоры, перец, огурцы, кабачки, тыквы. Калорийность таких овощей низкая, в них содержится (в различных количествах) калий, натрий, кальций, магний, железо, фосфор, сера. Помидоры (хороший источник витамина С), перцы лучше есть сырыми. Все эти овощи могут достаточно успешно служить целям очищения.

Крахмалосодержащие овощи — картофель различных видов, кабачки, тыква и др. Обычный картофель содержит кроме воды небольшое количество белков, крахмал и клетчатку. Картофель трудно съесть сырым, но в запеченном виде — это очень ценный продукт с хорошо усвояемым крахмалом. Я не советую употреблять с картофелем сливочное масло и другие молочные продукты; мы считаем, что крахмал в сочетании с жиром трудно переваривается.

Зеленые овощи — все разновидности салата, сельдерей, шпинат, цикорий, горчишные листья, петрушка, брюссельская капуста и все другие виды зеленых листовых овощей. Эти овощи — наиболее ценные по содержанию жизненной силы. Их нужно есть каждый день в натуральном виде (в салатах) или слегка тушеными. Никогда не кипятите и не переваривайте их, даже после тушения они должны оставаться хрустящими. Горчишные листья

известно, салаты не всегда едят сырыми, но старайтесь подавать их с различными подливками, соусами и приправами. Время тушения перечисленных овощей различается, но это просто запомнить.

Корневые и клубневые овощи — морковь, репа, лук, свекла, пастернак, редис, чеснок, брюква, хрен, аспарегус. Эти овощи также нужно только слегка тушить при приготовлении, а лук, чеснок, морковь, редис и аспарегус лучше есть сырыми.

Все вышеперечисленные овощи разных классификаций можно смешивать в разнообразных комбинациях, а также сочетать их с белковыми продуктами. Желательно каждый день на один прием пищи съедать как сырые овощи (например, в виде домашнего салата с приправами), так и тушеные. Отваривая овощи, никогда не выливайте воду, в которой они варились. Ее можно употреблять и просто как напиток, и как бульон или основу для приготовления супа. Этот отвар можно хранить в холодильнике в течение одного дня, при более длительном хранении он вряд ли сохранит достаточное количество жизненной силы.

Запомните: в кожуре овощей, как и фруктов, содержится большое количество жизненной силы, так что не пренебрегайте кожурой, съедайте ее (это относится и к картофелю). Еще раз напомним, что овощи и различные побеги, очень ценные по своим свойствам, после готовки должны оставаться хрустящими — тогда они сохраняют свои качества и не теряют жизненной силы.

Овощи по возможности ешьте свежими. В то время года, когда нет свежих овощей, можно есть замороженные.

Прекрасным источником жизненной силы служит сок из свежих овощей. Я имею в виду соки, которые выжимаются соковыжималкой. В магазинах не всегда можно найти действительно свежие, не более 24 часов с момента изготовления, овощные соки. Так, что очень рекомендую завести дома электрическую или механическую соковыжималку.

И наконец, несколько слов о посуде, в которой предпочтительно готовить еду. Не злоупотребляйте скороварками. Жизненная сила в продуктах требует очень осторожного, даже нежного обращения, а высокие температуры при готовке в скороварках имеют тенденцию разрушать или «оглушать» ее.

О молоке и молочных продуктах. Как известно, они содержат большое количество кальция и белков, но они не должны быть единственным источником поступления этих элементов в организм. Кстати, это не наилучший их источник, как многие полагают. Взрослым, которые очень любят молоко, конечно, не надо от него отказываться, но пить следует обезжиренное молоко. Этот совет высоко оценят и те, кто хочет сбавить лишний вес.

Детям также лучше пить молоко с низким содержанием жира. Многие специалисты по питанию считают, что молоко может вызывать раздражение слизистой оболочки, что, в частности, ве-

дет к простудам. Многие матери рассказывали мне, что, как только они в рационе ребенка уменьшают количество молочных продуктов и увеличивают количество продуктов с высоким содержанием витамина С, дети становятся намного меньше подвержены простудным заболеваниям.

Очень полезны все разновидности кислого молока и продуктов из него — они богаты молочной кислотой, содержат другие вещества, которые способствуют пищеварению и очищению. Простокваша, кефир, йогурт — все они из семейства кисломолочных продуктов. Особенно популярным в последнее время стал в европейских странах йогурт. Он хорошо сочетается со всеми фруктами, может служить прекрасной подливкой ко многим блюдам. Простокваша как продукт с высоким содержанием жира — не очень желательна с точки зрения Йоги. Сливочное же масло, сыры с их особо высоким содержанием жира вообще должны употребляться лишь время от времени. Это не относится к низкокалорийным и малосоленым домашним сырам из снятого и цельного молока. Их хорошо употреблять с фруктами и овощами: такое сочетание позволяет дополнить фруктовую диету столь необходимыми белками.

Белки действительно жизненно необходимы человеку — как «строительный материал» живой материи. Ребенок без белков не сможет расти, а взрослые и пожилые люди нуждаются в нем для обновления клеток практически всех тканей — мышц и нервов, костей и желез, крови и лимфы. Белки нужны нам для выздоровления после болезни, для силы и бодрости, для сохранения здоровыми кожи, волос, ногтей... Одним словом, понятно, почему во всех диетических системах стало большое внимание уделяться подсчету количества белков для ежедневного приема.

Однако с точки зрения Йоги, недостаточно просто знать, что надо потреблять белковую пищу. Существуют различные виды белков, и правила Йоги диктуют необходимость их сбалансированного соотношения в пищевом рационе. Не останавливая вашего внимания на специальных вопросах биохимии белков и на составляющих белки аминокислотах, подчеркну следующее. Мясо и яйца, употребляемые в умеренных количествах; молоко и молочные продукты из него, орехи, бобовые, сушеные сливки и чеснок поставляют организму все необходимые ему белки. Причем Йога рекомендует получать как можно больше белков из натуральных (растительных и молочных) продуктов, а не из мяса. Мы не хотим устраивать в организме огромный пожар, потребляя высокоэнергетическую пищу, да еще все время подпитывать это пламя, когда оно начинает затухать; мы предпочитаем поддерживать небольшой, стабильный, устойчивый и контролируемый огонь, дающий нужное тепло и энергию. Поэтому мы потребляем лишь необходимое количество высококачественного белка.

Рассмотрим основные источники натуральных белков.

Орехи. Почти все орехи — отличный

источник белков, но с точки зрения Йоги, их нужно есть нежареными и не солеными, в особенности когда они едятся после других блюд. Несколько граммов орехов (при умеренной мышечной активности) обеспечивают организм достаточным количеством белка. Прожевывая орехи должны очень тщательно. Различные ореховые масла также не только богаты белком, но и очень вкусны. Одна-две столовые ложки такого масла, добавленного к фруктам или овощам, составит необходимое количество белков на один прием пищи.

В связи с орехами, следует упомянуть и о семенах, в которых содержится большое количество белков. Тмин, горчичное семя, мак, семя подсолнечника, тыквы и кунжута — вкусно и питательно. Семена не следует жарить и солить, нужно просто добавлять в различные фруктовые и овощные блюда. Пригоршня любых вышеперечисленных семян обеспечит потребность организма в высококачественных белках.

Не бойтесь жиров, содержащихся в орехах и семенах, организм использует их для производства тепла и энергии. Однако орехов и семян тоже не следует переедать. И не нужно вместе с орехами потреблять другую содержащую жиры пищу.

Бобы. В эту категорию входят горох и фасоль разных сортов, соевые бобы, чечевица и т. п. Хорошая порция бобов обеспечивает достаточное поступление белков за один прием пищи. Бобы желательно замачивать на ночь, при готовке дать закипеть и продолжать тушить на маленьком огне. В супах и с тушеным мясом бобы могут заменить овощи. Особенно питательны соевые бобы и продукты из них, содержащие большое количество белков. Измельченные соевые бобы идут на приготовление соевого молока. Используемое на Востоке с древних времен, оно очень богато различными белками.

Сыры. О пищевой ценности и наилучших с нашей точки зрения сырах мы уже говорили в связи с темой молочных продуктов.

Злаки, мучные изделия и крупы. Натуральные зерна — это прекрасный источник белков, к тому же богаты витаминами (в особенности комплекса В) и минеральными солями. С точки зрения Йоги, необходимо употреблять некоторое количество натуральных злаков и круп (либо отваренными, либо сухими), коричневый (натуральный) рис и хлеб из муки грубого помола и немолотых злаков. Другими словами, злаки, крупы и мука не должны быть очищенными, рафинированными и просеянными.

Блюдами из круп можно завтракать несколько дней в неделю с добавлением некоторых фруктов, молока и йогурта. Такие завтраки полезны и детям. Очень питателен коричневый рис, блюда из него особенно к месту в холодную погоду.

Вкусны и питательны также различные макаронные изделия из натуральных зерен с овощными добавками (шпината, сои и пр.). Их хорошо приправить неострыми томатными и овощными соусами с травами.

(Продолжение следует).

В ПОИСКАХ «ВИРУСА» РАКА

Продолжая публикацию книги Митио Куси «Рак и современная цивилизация», мы бы менее всего хотели, чтобы материалы этой книги стали бы для вас практическим руководством по выживанию. Идеи Куси интересны в чисто теоретическом аспекте. Это новый взгляд и новое осмысление процесса образования раковых клеток. При этом четко прослеживается связь между локализацией этих клеток и образом жизни человека. Разумеется, после прочтения первых публикаций у вас много вопросов. Наберитесь терпения. Ответы на них впереди.

КОЕ-ЧТО ИЗ ДИАГНОСТИКИ ПРЕДРАКОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Предраковые состояния можно диагностировать путем внимательного наблюдения за белками глаз. Предраковое состояние часто ассоциируется со следующими «метками»:

- на кальциевые отложения в носоглотке иногда указывают темные пятна в верхней части глазного яблока;

- на почечные камни и кисты яичников — темные пятна в нижней части белка;

- о жировых отложениях и слизи в органах, расположенных в центральной части организма (печень, мочевой пузырь, селезенка, поджелудочная железа), часто свидетельствуют голубой, зеленый или коричневый оттенок или белые полосы в глазном белке по обе стороны радужной оболочки. Это указывает на пониженную функцию указанных органов;

- об отложениях жира и слизи свидетельствует желтый налет на нижней части глазного яблока;

- о тех же отложениях в женских половых органах — желтый налет в той же, нижней, части глазного яблока;

- имеются также соответствующие указания в глазу на влажистые выделения, кисты яичника, фибромы и другие подобные заболевания.

ИНЬ И ЯН В РАЗВИТИИ РАКА

Инь и ян обозначают две основные

силы, или тенденции, которые существуют во Вселенной. Например, в человеческом организме имеются два вида автономной нервной системы — ортосимпатическая и парасимпатическая, которые работают в антагонистической и в то же время взаимодополняющей манере для того, чтобы контролировать автоматические функции организма.

Сходным образом работает и эндокринная система. Поджелудочная железа, например, вырабатывает инсулин, который контролирует уровень сахара в крови, а также вырабатывает антиинсулин, который заставляет этот уровень расти.

Некоторые болезни вызываются слишком «расширительной» тенденцией, другие — слишком «сократительной». Третьи являются результатом чрезмерного сочетания обеих тенденций.

На Востоке «расширительная» тенденция обозначается как инь, а противоположная, «сократительная», как ян. Например, болезнью более ян является головная боль, вызываемая тем, что ткани и клетки мозга сокращаются и давят друг на друга, что и приводит к боли. Головная боль инь возникает, когда ткани и клетки давят друг на друга в результате расширения, или распухания. Отсюда сходные симптомы могут

возникнуть от противоположных причин.

Рак характеризуется быстрым ростом числа клеток. В этом отношении он является редким феноменом, инь, или «более расширительной» тенденцией. Но причина рака более сложная. Каждый знает, что рак может появиться почти повсеместно в организме. Печень, мозг, печень, матка, толстый кишечник, легкие и кости — лишь некоторые из наиболее распространенных мест возникновения рака.

Каждый вид рака имеет несколько отличную причину. Для того, чтобы понять это, рассмотрим различие между раком предстательной железы и раком молочной железы, заболеваемость которыми растет.

Недавно женские половые гормоны были использованы для временного контроля над раком предстательной железы. Было также установлено, что мужской гормон имеет схожий контролирующий эффект в отношении рака молочной железы.

Предположим, однако, что женские гормоны дают женщинам, больным раком молочной железы. Это заставляет опухоль развиваться более быстро, так же как мужские гормоны усиливают рост рака предстательной железы. Поэтому женщины, принимающие таблетки от зачатия, содержащие эстроген, имеют повышенный риск возникновения рака молочной железы.

Как видно из примера, рак молочной железы и рак предстательной имеют противоположные причины. Поскольку женские гормоны более инь помогают нейтрализовать рак предстательной железы, мы можем предположить, что это состояние вызывается избытком факторов ян. А так как рак молочной железы может быть временно нейтрализован мужскими гормонами более ян, эта болезнь имеет противоположную, или более инь, причину.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Не так страшен и псориаз...

«Работаю медсестрой в кожно-венерологическом диспансере. Обращается к нам очень много больных с кожными заболеваниями. Наиболее распространенные — экземы, дерматиты, псориаз... Эти заболевания практически не лечатся. Но может, все-таки есть какие-то средства. Ищу что-то и для себя, да и больным хочется помочь».

Мария КАРБЫШЕВА.

ИРКУТСКАЯ обл.

В почте «ЗОЖ» такое письмо не единственное. Но беря на себя смелость лечить каждого больного в отдельности, мы сегодня рассказываем об общих принципах, которые помогают в борьбе с псориазом, болезнью века, которая в последние годы встречается все чаще и хотя не является смертельной, доставляет людям массу неприятностей.

Псориаз — одно из распространенных кожных заболеваний, трудно поддающихся лечению. Этиология его пока не выяснена, но в большинстве случаев заболевание наследственное, связанное с генетическими нарушениями обмена веществ.

Сначала общие рекомендации:

- очищение организма, в первую очередь — кишечника;

- обязательное оздоровление кожи стоп ног;

- устранение факторов, провоцирующих течение псориаза (санация полости рта,

носоглотки, лечение кариесных зубов, печени, желудочно-кишечного тракта);

- лечебное голодание, отказ от острой и жирной пищи, диета, раздельное питание.

Из лекарственных растений при псориазе наиболее эффективны очиток едкий, алоэ, облепиха, ромашка аптечная, левзея, шалфей, софора, череда и другие. Но практика показывает, что препараты из этих растений следует подбирать индивидуально.

В прогрессирующей стадии псориаза показаны на-

раком желудка, пищевода и рта сход-
раком молочной железы в том от-
ношении, что их главной причиной яв-
ляется избыток факторов более инь,
то время как заболевания раком бо-
лее инь участков пищеварительного
тракта и простаты обычно вызываются
избытком факторов более ян. Вообще
формы рака более инь стимулируются
приемом продуктов более инь, или та-
ких продуктов «расширительного» дей-
ствия, как сахар, фрукты, молочные
продукты, особенно молока и легкого
сыра (жира, муки), особенно белой му-
ки), алкоголя, лекарств, кофе, чая, ме-
да, сахара, других сладостей, химика-
лий, картофеля, томатов и специй.

С другой стороны, рост раковых опу-
холей более ян стимулируется регуляр-
ным переизбытком продуктов более ян,
или продуктов «сократительного» дей-
ствия, включая мясо, яйца, соль, тяже-
лые соленые жиры, дичь и рыбу.

Пытаясь узнать больше о возмож-
ных причинах различных типов рака, ис-
следователи неоднократно обращались
к сравнительным исследованиям в об-
ласти заболеваний среди разных групп
населения. С нашей точки зрения мно-
гие из этих исследований выявляют раз-
личные связи между разными диетиче-
скими структурами (преобладание од-
них продуктов над другими) и опреде-
ленными видами рака. Например, иссле-
дования, проведенные в 1963 году, по
сравнению масштабов заболеваний ра-
ком среди японцев и американцев, выя-
вили некоторые поразительные цифры:
у американцев была в два раза более
высокая заболеваемость раком молоч-
ной железы и более чем в три раза за-
болеваемость раком толстого кишеч-
ника по сравнению с японцами, зато у
японцев заболеваемость раком желудка
в шесть раз превысила тот же диагноз у
американцев.

Другое исследование за период
1969—1973 гг. по сопоставлению забо-
леваемости раком среди белых и чер-
ных американцев, китайцев и японцев,
живущих в Калифорнии, имело подоб-
ного же рода интересные результаты.

Внутри общей современной струк-
туры питания, состоящей из концентри-
рованных жиров, сахара, рафинирован-
ных и искусственных продуктов, суще-
ствуют четкие различия. Склонность

японцев к раку желудка специфически
связана с упором на рафинированные
злаки — белый рис, а также сахар, ук-
сус, химические и искусственные при-
правы. Интересно отметить исключи-
тельно высокий уровень заболеваемо-
сти раком горла у китайцев, что является
в основном результатом очень большо-
го потребления продуктов, сочетаю-
щих жир и масло с сахаром, химиката-
ми и специями — все они являются
продуктами более инь. В США рако-
вые опухоли чаще встречаются в ниж-
ней части пищеварительного тракта, в
то время как на Востоке — верхней ча-
сти тракта.

За 1947—1974 гг. потребление мо-
лока в Японии выросло в 23 раза, яиц
— в 13 раз. Мясо и другие продукты
американского рациона стали распро-
страненными в Японии, и в целом япон-
ская диета быстро изменялась, имити-
руя американскую. В результате забо-
леваемость раком желудка снизилась на
треть, а раком толстого кишечника и
молочной железы резко подскочила до
уровня заболеваемости в США. Сход-
ная ситуация с японцами, выехавшими
в США: за период, равный трем поко-
лениям, прожившим в новой окружаю-
щей среде и с новыми привычками пи-
тания, заболеваемость раком толстого
кишечника и желудка автоматически на-
чинает соответствовать уровню заболе-
ваемости в США. Это фактически одно
из эпидемиологических доказательств
того, что теория наследственности рака
является неверной.

У японцев чаще встречается рак же-
лудка потому, что они потребляют боль-
шее количество сахара, химикалий и
выращенный с химикалиями и про-
шедший химическую обработку, белый
рис (более инь). У американцев развива-
ется чаще рак толстого кишечника в
основном из-за большого приема мя-
са, яиц и других продуктов более ян.

Конечно, продукты инь и ян всегда
потребляются в сочетании. Но одни
люди потребляют больше один продукт,
другие — другой. У женщин рак молоч-
ной железы возникает в результате
чрезмерного потребления продуктов бо-
лее инь, особенно молока, сахара, фрук-
тов и фруктовых соков, а рак предста-
тельной железы из-за чрезмерного пот-
ребления яиц, мяса, соленого сыра, ди-

чи и других продуктов более ян.

Вообще же формы рака более ян при-
являются в нижних, глубоко распо-
ложенных частях и органах тела, загра-
живающих более плотные органы, а раки
инь развиваются обычно в более высо-
ких и более периферийных частях ор-
ганизма, или в полостных органах.

В случае с толстым кишечником, ко-
торый находится ниже и глубже в ор-
ганизме, раки, возникающие в прямой
кишке, и нисходящей кишке, то есть
частях более ян, являются раками более
ян. Раки более инь возникают в попе-
речной и восходящей кишке, то есть в
частях более инь.

Ну, а как же быть теперь с теорией
канцерогенов? Она, оказывается, вполне
укладывается в наши представления о
раке, связанные с понятиями инь и
ян. Например, несколько лет назад
деготь подозревался как вызывающий
рак. Чтобы доказать эту гипотезу, груп-
па японских ученых неоднократно вти-
рала его в уши кроликов. Спустя много
дней непрерывной аппликации начал
развиваться рак, и было решено, что
деготь несомненно канцерогенный
агент.

Однако деготь сам по себе не являет-
ся канцерогенным фактором. Он просто
более конденсированное соединение
ян. При постоянном применении фак-
тора более ян к коже кролика клет-
ки начинают воспаляться в результате
извлечения фактора инь из кровотока.
Воспаление таким образом начинало
распространяться. Это не что иное, как
прямая иллюстрация закона природы:
«В экстремальной ситуации ян произ-
водит инь и в экстремальных же ситу-
ациях инь производит ян».

Равным образом солнце нередко об-
виняют в возникновении рака кожи.
Однако солнце само по себе не явля-
ется причиной этой болезни. Частая
подверженность действию такого фак-
тора более ян, как солнце, может прово-
цировать распад клеток, особенно когда
ежедневно потребляются такие продук-
ты, как масло, жиры, сахар, молоко, ко-
ка-кола и другие исключительно инь-
продукты. Эти продукты дают основу
для развития рака кожи — болезни бо-
лее инь. Солнечный свет, как фактор
ян служит лишь катализатором появле-
ния симптомов на коже.

стойки, настои и отвары из
валерианы, аралии, алтея,
леuzeи, элеутерококка, за-
манихи. Все эти растения
адаптогены (кроме валери-
аны), поэтому их не следует
принимать во второй полови-
не дня, при повышенной воз-
будимости и высоком давле-
нии. Пить не более месяца,
после чего сделать перерыв.

Цветочная пыльца — тоже
хороший адаптоген — в по-
следнее время стала не та-
кой уж большой редкостью.
Принимают ее по 1/2 чайной
ложки 3 раза в день за 20
минут до еды 1—1,5 месяца,
запивая сладким чаем. Через
месяц перерыва курс повто-
рить, но в год проводить не

более 2—3 курсов.

Одновременно с приемом
адаптогенов в период обо-
стрения болезни через день
принимать ванны с чередой,
чистотелом, зверобоем, шал-
феем, хвойным экстрактом,
валерианой, лопухом. После
ванн смазывать пораженные
очаги растительным маслом.
Сочетание меда с мумие
тоже эффективно в борьбе
с псориазом. Рецепт такой:
1 г мумие развести с 5 сто-
ловыми ложками кипятка.
Пить по 1 столовой ложке 3
раза в день до еды за 15—
20 минут. Запивать молоком,
свежими соками (можно на-
половину разбавленными во-
дой), овсяным настоем. Курс

20 дней, после 5-дневного
перерыва повторить.

Одновременно наружно на
пораженные места применяет-
ся мазь из 5 г мумие и 5 сто-
ловых ложек меда. Хорошо
все это перемешать. Мед не
нагревать выше 36 градусов,
ибо теряются его целебные
свойства. Смазывать на 4
часа. Смыть детским мы-
лом, споласкивать любым из
следующих составов:

1 столовая ложка настойки
календулы на стакан кипяче-
ной воды;

10 г зверобоя или календу-
лы на 200 г кипятка, кипя-
тить 10 минут, процедить,
добавить 1 столовую ложку
спирта или водки.

После споласкивания дать
просохнуть, не вытирая. Со-
ставы можно чередовать.

Положительный резуль-
тат дали следующие мази.
100 г куриного (гусиного)
несоленого жира, 50 г из-
мельченных плодов софоры,
100 г пчелиного воска, 10
капель березового дегтя то-
пить в горшочке 4 часа, по-
ставив на плиту между дву-
мя кирпичами — смесь дол-
жна еще кипеть. Процедить
горячей через вдвое сложен-
ную марлю, охладить. Смяг-
чает кожу и быстро снимает
зуд. Однако долго хранить
нельзя.

П. РОДИН,
НОВОСИБИРСК.

ВЕГЕТАРИАНСТВО: ПРОШЛОЕ ИЛИ БУДУЩЕЕ

Идеи вегетарианства — это вовсе не что-то новое. Оказывается, они владели человечеством еще с давних времен. При этом люди руководствовались не только вопросами здоровья, но и вопросами этики. Среди вегетарианцев было немало и очень известных людей. Послушайте, что они говорили и думали об этой проблеме. Материал подготовлен центром «Сознание Кришны».

Ежегодно в Америке с целью получения мяса забивается 134 млн. голов скота и 3 млрд. птиц. Однако лишь немногие осознают связь между этой кровавой бойней и своим обеденным столом, уставленным всевозможными мясными продуктами.

По коммерческому телевидению клоун Рональд Макдональд сообщает детям, что гамбургеры растут на «гамбургеро-планетах».

А между тем бойни подобны аду. Животных, мычащих и блеющих от страха, оглушают ударом молота, электрошоком или выстрелом из пневматического пистолета, затем вздергивают вверх за ноги и волокут через фабрику смерти на конвейер. Там им, еще живым, перерезают горло и рубят их на куски. Питер Бурваш — известный в прошлом теннисист — в книге «Азбука вегетарианства» рассказывает о своем посещении бойни. «Я не кисейная барышня», — пишет он. — Я играл в хоккей, пока не лишился половины зубов. Я сражался на теннисных кортах. Но то, что я увидел на бойне, потрясло меня. Выйдя оттуда, я уже твердо знал, что не причиню никогда зла ни одному животному! Я уже раньше был знаком с экономическими, экологическими и психологическими доводами в защиту вегетарианства, но этот непосредственный опыт, открывший мне всю жестокость, проявляемую человеком по отношению к животным, стал прочной основой моего вегетарианства».

Во все времена великие люди из этических соображений становились вегетарианцами. Так, Пифагор, греческий философ и ученый, известный своим научным вкладом в геометрию, говорил: «О дорогие друзья, не оскверняйте свои тела греховной пищей. На ваших полях растут злаки, ветви деревьев гнутся под тяжестью яблок и других плодов, виноград зреет на ваших лозах. Здесь изобилие ароматных трав и овощей, которые можно ва-

рить на огне, здесь есть для вас молоко и благоухающий мед. Земля с любовью дарует нам свои сокровища — пищу, лишенную греха, предлагая пир без убийства и кровопролития. Плотью же могут утолять голод только звери, и то не все, ведь лошади, коровы и овцы питаются травой». Диоген Лаэртский, биограф Пифагора, рассказывает, что Пифагор ел хлеб с медом по утрам и сырые овощи — вечером. Рыбакам он платил за то, что они выкидывали свои рыболовные сети в море.

Римский писатель Плутарх в своей эссе «О поедании плоти» пишет: «Интересовались ли вы когда-нибудь, почему Пифагор воздерживался от мяса? Однако меня интересует, при каких обстоятельствах и в каком состоянии ума человек впервые коснулся своими устами крови и плоти убитых животных, уставив столы разлагающимися мертвыми телами, и рискнул назвать пищей то, что еще недавно плавало, блеяло, мычало, двигалось и жило? Могут ли глаза спокойно смотреть на то, как перерезают горло, сдирают шкуру и одну часть тела отделяют от другой? Как ноздри могут выдержать это зловоние? Неужели не вызывает тошноту нечистый вкус чужой растерзанной плоти? Как можно наслаждаться соком смертельных ран? Те, кого мы едим — не львы и не тигры, которых мы убивали бы из соображений самозащиты, напротив, мы убиваем безобидных домашних животных, не имеющих когтей и клыков, чтобы дать нам отпор. Желая получить немного их плоти, мы лишаем их солнечного света жизни, на которую они имеют полное право, поскольку родились в этом мире, чтобы жить».

Он заканчивает: «Если вы заявляете, что для вас естественна такая пища, то сначала сами убейте того, кого собираетесь съесть. Но сделайте это тем, что дано вам Природой, не пользуясь топором, дубиной или каким-либо иным орудием».

Великий художник, скульптор, поэт и изобретатель Эпохи Возрождения Леонардо да Винчи в своих дневниках

приводил этическое обоснование вегетарианства. «Тот, кто не ценит и не заслуживает ее». Он называл мясоедов «ходящими кладбищами», гидами животных, которых они пожирали. Его дневники полны записей, свидетельствующих о его состраданиях к живым тварям. «Эти бесчисленные животные, — сетует он, — рожают детенышей, которые будут у них отняты, растерзаны и убиты».

Экономист Адам Смит в книге «Достояние народов» доказывал преимущество вегетарианского питания. «Очень сомнительно, что для поддержания жизни нам необходимо мясо убитых животных. Овощи и зерновые, молоко, сыр, сливочное масло, растительное масло, если нет сливочного, дают нам полноценную обильную, питательную, калорийную пищу. Никакие разумные соображения не требуют от человека, чтобы он питался убийной. К тем же выводам пришел и Бенджамин Франклин, став вегетарианцем в возрасте шестидесяти лет. Перемены, которые в нем после этого произошли, он охарактеризовал так: «...ясная голова и повышенная сообразительность». В своей автобиографии он называл мясоедение «ничем не оправданным убийством».

Убеденным вегетарианцем был английский поэт Перси Биш Шелли. Он заинтересовался вегетарианством, еще будучи студентом Оксфорда, и вместе со своей женой Гарриет прекратил есть мясо вскоре после свадьбы. Его жена в одном из своих писем, датированном 14 марта 1812 года, пишет подруге: «Мы отказались от мяса и приняли пифагорийскую систему питания».

Великий писатель и мыслитель Лев Толстой в 1885 году стал вегетарианцем. Отказавшись от охоты, которой он занимался ради развлечения, он писал: «Добродетель несовместима с бифштексом».

Толстой верил, что желая быть совершенным, «первое, от чего воздержится человек, — это от употребления животной пищи, потому что, не говоря о возбуждении страстей, производимой этой пищей, употребление ее безнравственно, так как требует противного нравственному человеку — убийства — и вызывается только жадностью, желанием лакомства».

Композитор Рихард Вагнер утверждал, что любая жизнь священна. Вегетарианство он называл «естественным питанием, которое могло бы спасти человечество от склонности к насилию, помочь нам вернуться в «потерянный рай».

В определенный период жизни вегетарианцем был американский писатель и философ Генри Дэвид Торо. И его собственная практика была очень последовательной, он высоко оценивал вегетарианство. В своей книге «Уолден» он писал: «Разве не дурно для человека — быть плотоядным животным? Конечно, он может прилепая и живет так ценно».

других животных, но это — путь к счастью. Каждый из тех, кто убивает кроликов и режет ягнят, должен помнить, что он учит людей, которые будут более нежными и здоровыми. Будет признан благодетелем человеческого рода. Каков бы ни был мой собственный опыт, я нисколько не сомневаюсь в том, что человеческий род будет постепенно совершенствоваться, и главной причиной этого будет отказ от мясоедения, подобно тому, как в свое время племена дикарей перестали пожирать друг друга, встретившись с более цивилизованными людьми».

Общеизвестно, что «апостол» ненасилия Махондас Ганди был вегетарианцем. Его родители, набожные индусы, никогда не давали ему мяса, рыбы или яиц. Однако в период британского правления началась массированная атака на тысячелетние устои индуистской культуры. Под ее давлением многие индусы начали перенимать западные привычки, в том числе и мясоедение. Даже Ганди в юности стал их жертвой.

Под влиянием одного из своих школьных друзей он начал есть мясо, так как друг убедил его в том, что мясо дает человеку силу и смелость.

Однако позднее Ганди снова пришел к вегетарианству. Вот что он писал: «Необходимо исправить ту ошибку, которая находится в утверждении, что вегетарианство сделало нас слабыми умом, пассивными и бездеятельными. Я считаю, что ни при каких обстоятельствах в мясной пище не может быть никакой необходимости». Ганди — автор нескольких книг о вегетарианстве. Его собственная ежедневная диета включала в себя проросшую пшеницу, миндальную пасту, зелень, лимоны и мед. Он основал ферму, назвав ее «Лев Толстой». — Была коммуна, исповедовавшая принципы вегетарианства. В своей книге «Моральные основы вегетарианства» Ганди писал: «Я считаю, что употребление в пищу плоти не годится для человеческого рода. Поскольку сами мы выше животного мира, то ошибаемся, подражая ему». Он понимал, что этические принципы являются более сильной защитой в поддержку вегетарианской диеты, чем утверждение о ее благотворном воздействии на здоровье. «Я чувствую, — говорил он, — что духовный прогресс требует определенной стабильности, на которой мы должны прекратить убивать наших «меньших братьев» для удовлетворения своих потребностей».

Великий драматург Джордж Бернард Шоу стал вегетарианцем в двадцать пять лет. «Тем, кто первым открыл мне глаза на жестокость моего питания, был Перси Биш Шелли», — писал он в своей автобиографии. Поэт был убежденным вегетарианцем и не желал слушать врачей, которые настаивали на том, чтобы он вернулся к мясоедению. Когда Шелли был уже глубоким стариком, его спрашивали,

почему он не пойдет к тем врачам и не убедит их, что вегетарианство пошло на пользу его здоровью. Шелли дожил до глубокой старости. Он гордился своим вегетарианством и всегда со смехом рассказывал о врачах, которые прочили ему скорую смерть. Особое удовольствие Шелли доставляли случаи, когда кто-нибудь советовал пойти к тем врачам и развеять их заблуждения. «Я бы с удовольствием, — говорил Шелли, — но они все давно умерли».

Но вернемся к Бернарду Шоу. Однажды его кто-то спросил, почему он так молодо выглядит. «О, нет, — возразил Шоу, — я выгляжу ровно настолько, сколько мне в действительности лет. Это другие выглядят старше своих лет. Что можно ожидать от людей, поседающих трупы?». Вот что писал Шоу о связи между мясоедением и насилием в человеческом обществе.

«По воскресеньям мы молимся Богу, чтобы Он дал нам свет, чтобы озарил путь, по которому мы идем; мы устали от войн, мы не хотим сражаться и в то же время обедаем мертвечиной...».

Герберт Уэллс в своей книге «Современная утопия», предвещая картину будущего мира, писал: «Ни в одном из районов Утопии вы не найдете мяса. Раньше его употребляли. Но теперь мы не можем даже думать о бойнях. Среди населения, которое высокообразованно и близко к такому же уровню физической чистоты и утонченности, практически невозможно отыскать кого-либо, кто разделял бы мертвого вола или свинью...». Помню, был тогда ребенком, когда праздновали закрытие последней бойни».

Лауреат Нобелевской премии Айзек Бешевис Сингер стал вегетарианцем в 1962 году, в возрасте 58 лет. «Конечно, я сожалею, что сделал это так поздно, но лучше поздно, чем никогда», — говорил он. По его мнению, вегетарианство и мистическое учение иудизма неотделимы друг от друга: «Все мы — создания Бога, и наша молитва Богу о милости и справедливости в то время, когда мы продолжаем поедать плоть животных, убитых за наши деньги, совершенно несостоятельна». Признавая благотворное воздействие вегетарианства на здоровье, он заявлял со всей определенностью, что этические соображения в этом плане являются важнейшими: «Если бы мне даже доказали, что мясо полезно, я все равно не стал бы его есть».

Сингер решительно возражает интеллектуалам и рационалистам, которые пытаются оправдать мясоедение: «Всевозможные философы и религиозные деятели пытаются убедить своих учеников и последователей в том, что животные — не более, чем машины без души и чувств. Но любой, кто когда-нибудь держал у себя животное — будь то собака, птица или даже мышь, — знает, что эта теория — наглая ложь, выдуманная для того, чтобы оправдать жестокость», — писал он,

ВОКРУГ СВЕТА

ПРИЗНАК ГИПЕРТОНИИ

Для людей, у которых рисунок папиллярных линий на пальцах напоминает кольца, заболевание гипертонией более вероятно, чем для лиц с отпечатками пальцев, напоминающих дуги или петли.

К такому выводу пришли Д. Баркер и К. Годфрей из Медицинского исследовательского совета (Великобритания).

Они утверждают, что чем больше кольцевых линий на пальцах, тем выше систолическое давление.

Рисунок папиллярных линий правой руки более тесно связан с развитием гипертонии, чем левой. Кроме того, узкая и длинная форма ладони также является предвестником сердечно-сосудистых болезней в зрелом возрасте.

Результаты, полученные Баркером и Годфреем, подкрепили данные, выявленные в ходе исследований, проведенных в Индии и на Гавайях. Еще в 80-х годах английские ученые выдвинули гипотезу, что предрасположенность к гипертонии закладывается во внутриутробном развитии. Рисунок папиллярных линий формируется между 13-й и 19-й неделями беременности и отражает развитие плода. Кольцевые линии, в частности, указывают на нарушения в его развитии, например, нарушение питания.

Кольцевой рисунок и узкий ладонный угол являются признаками нарушений в развитии плода, которые, в свою очередь, связаны с последующим развитием гипертонии. Ученые заметили, что генетика в таком случае играет слабую роль, поскольку рисунок папиллярных линий у идентичных близнецов различен.

БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В САКСОНИИ

Для табачных фирм в Саксонии наступают не самые радужные времена. Земельный министр здравоохранения Ханс Гайслер развернул решительную кампанию по борьбе с курением и требует запретить рекламу сигарет в общественных местах. Он считает, что прибыль от торговли табачными изделиями ничтожно мала, по сравнению с потерями, которые несет экономика из-за вредного воздействия курения на здоровье.

Главными жертвами рекламы сигарет являются подростки. По статистике Германского общества помощи больным раком, 60 процентов курильщиков привыкли к табаку с 13-летнего возраста, и почти все начинают курить, не достигнув 20 лет. Поэтому особое внимание министерство здравоохранения Саксонии намерено уделить разъяснительной работе в школах. Оно будет также добиваться полного запрета курения в общественных местах, прежде всего в школах, университетах и больницах, а также расширения свободных от табачного дыма зон в ресторанах, гостиницах и поездах.

Всемирная организация здравоохранения стремится к тому, чтобы к 2000 году 80 процентов европейцев отказались от курения.

ПУТЬ К СЕБЕ

Мы продолжаем наши занятия по медитации. В 17-м вестнике практическая их часть закончилась на этапе А программы № 1 «Я осознаю». Сегодня мы разучим этап Б. Но прежде немного теории.

ЧЕТВЕРТОЕ СОСТОЯНИЕ

Состояние, достигаемое в результате медитации, иногда называют «четвертым состоянием», подчеркивая тем самым, что это и не бодрствование, и не быстрый (со сновидениями) или медленный (спокойный) сон.

Медитационные упражнения многочисленны и разнообразны. Большинство из них требует от занимающихся пребывания в неподвижной позе, но есть и такие, которые в большей или меньшей степени включают движения. В одном случае занимающийся пристально рассматривает какой-нибудь предмет, в другом же — закрывает глаза и раз за разом повторяет определенные звуки, в третьем — бывает полностью поглощен наблюдением за собственным дыханием, в четвертом — прислушивается к шуму ветра в ветвях деревьев, в пятом — пытается найти ответ на головомозный вопрос, и так далее.

Что же общего между этими столь различными приемами?

Прежде чем ответить на поставленный вопрос, следует попытаться дать опре-

деление медитации: это метод саморегуляции, основывающийся на управлении вниманием для изменения психических процессов с конечной целью улучшения самочувствия и здоровья, расширения сознания, развития личности.

Предложенное определение позволяет отличать медитацию от других методов саморегуляции: самогипноза, самовнушения, самоприкасаний... Иногда медитацию отождествляют с самогипнозом. Это неверно, хотя техника выполнения в обоих случаях имеет много общего. Но для гипноза характерно сомнамбулическое состояние — полная потеря памяти о том, что было пережито. При медитации же память сохраняется.

Приняв, что в основе медитации лежит управление вниманием, мы сможем понять, почему этим термином — медитация — охватывается такой широкий круг не похожих, казалось бы, друг на друга упражнений.

В основе многих упражнений в йоге и дзэне лежит концентрация внимания на каком-нибудь одном объекте или процессе. Это может быть наблюдение за собст-



венным дыханием, рассматривание различных предметов, изображений, рисунков, движений, многократное повторение вслух или про себя слов или звуко-сочетаний.

Во всех этих ситуациях внимание на протяжении сеанса медитации бывает направлено на единственный, неменяющийся источник стимуляции — предмет, звук, процесс.

Таков первый тип медитационных упражнений, предусматривающий прекращение на определенный период времени обработки всей поступающей в сознание информации, за исключением заранее выбранной, на которой и концентрируется все внимание. Такую

стратегию медитации называют «концентрированной» или же сосредоточением.

Ей диаметрально противоположна, на первый взгляд, другая стратегия, используемая в одной из школ дзэна и получившая название «шикан-таза», что в переводе с японского означает «просто сидеть». Здесь сидящий в позе для медитации старается охватить своим вниманием, воспринять все без исключения испытываемые ощущения. Вторую стратегию медитации называют «рецептивной», от слова «рецепция» — восприятие.

При использовании второй стратегии сознание медитирующего лишено поддержки в виде подсчета дыхания, изображения и так далее, а потому легко может отвлечься, начать блуждать, возвращаться к прошлому, забегать в будущее. Поэтому здесь задача, стоящая перед вниманием, особенно сложна. Оно должно быть устойчивым, неподвижным, словно скала, но в то же время чутким, гибким, готовым уловить любую деталь происходящего, каждый нюанс. Так что «шикан-таза» представляет собой, в сущности, высшую форму сосредоточения, исключаящую как напряженность, так и, разумеется, всякую несобранность, вялость. Обращение ко второй стратегии медитации рекомендуется только после того, как занимающийся овладеет методами первой группы, например, концентрацией внимания на дыхании.

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

ОВСЯНЫЕ БИСКВИТЫ. Очень просты в приготовлении. Добавьте масло и соль в овсяную муку, перемешайте руками, добавьте воду. Раскатайте тесто, обваляйте лепешки из него в овсяных хлопьях и выпекайте в духовке или на сухой раскаленной сковороде. В овсяную муку можно добавить кунжут, смородину, изюм.

РИСОВЫЕ БИСКВИТЫ. Отварите немного риса в большом количестве воды, пока не получится кремообразная масса. Возьмите еще риса, поджарьте его и смешайте. Добавьте в вареный рис

рисовую муку, соевый соус, замесите тесто. Посыпьте мукой и раскатайте как можно тоньше. Выпекайте до хрустящего состояния.

ГРЕЧНЕВЫЕ БИСКВИТЫ. Смешайте гречневую муку с раздробленной гречневой крупой (проделом) в пропорции 1:1. Добавьте немного масла, жареного лука и воды. Вымесите тесто, нарежьте его стаканом на кружки и выпекайте. Можно добавить в тесто 1 сухой гриб, размолотый в кофемолке.

ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ СДОБЫ. Сдобы — маленькие булочки, выпекае-

мые из густого теста в смазанных алюминиевых формочках. Они готовятся быстро. Сделайте тесто из пшеничной муки, воды и соли. Дайте ему постоять ночь. В тесто можно добавлять по вашему вкусу: зерна, орехи, гречневую муку, бобы, фрукты, мак.

СДОБА АДУКИ. Возьмите 1,5 чашки пшеничной муки, 2 чашки яблочного сока, добавьте чуть-чуть соли и замесите тесто. Сварите до мягкости 1,5 чашки бобов, разомните их в пюре. Смажьте маслом формочки, за-

полните их наполовину тестом, положите слой бобов, прикройте сверху тестом. Выпекайте при температуре 350 градусов. Посыпьте сверху измельченными орехами.

ФРУКТОВО-ОРЕХОВОЕ ПИРОЖНОЕ. Смешайте 2 чашки готового мягкого риса с 6 столовыми ложками пшеничной муки. Разведите 3 столовые ложки меда в теплой воде и замесите тесто. Добавьте 1/2 чашки толченых орехов и 1/2 чашки измельченных фруктов, изюма, ягод по сезону. Выложите в форму и выпекайте.

Именно такого рода со-
... как в «ши-
... необходимо, в
частности, в разного рода
искусствах. Меди-
тация является неотъемле-
мой частью подготовки в
каратэ, айкидо и других
единоборствах. Лицом к ли-
цу с противником вы по-
стоянно должны быть бди-
тельным, решительным, го-
товым к действию. Доста-
точно ослабить внимание хо-
тя бы на мгновение, как вы
сразу окажетесь поражен-
ным. В «шikan-таза» колос-
сальная концентрация вни-
мания ведет к тому, что по-
сле 20—30 минут медитации,
занимающийся покрывается
потом, даже если в помеще-
нии прохладно.

ПРОГРАММА № 1. Я ОСОЗНАЮ

Но вернемся к нашим
практическим занятиям. В
вестнике № 17 мы познако-
мили вас с программой № 1
«Я осознаю». Сегодня про-
должим урок по этой про-
грамме.

Б. Начните сеанс с того,
чем вы занимались на эта-
пе «А»: слушайте окружаю-
щие вас звуки.

Когда в поле сознания
начнут появляться мысли —
прислушивайтесь к ним.
Уделяйте внимание всему,
что появляется в поле ва-
шего сознания: чувствам,
звукам, запахам, настрое-
нию, ощущениям тела, вос-
поминаниям. Пусть ваши
мысли блуждают без помех.
Не принуждайте их, не ана-
лизировать, не давайте им
оценки и не «зацикливай-
тесь» на какой-либо из них.
Уделяйте каждой из них
одинаковое внимание.

Обратите внимание на то,
что ваш разум является ис-
точником всех ваших мыс-
лей, а также на то, что вы

способны отделить себя от
своих мыслей и стать объ-
ективным наблюдателем,
не испытывая их влияния.

Скажите себе: «Я осознаю
свои мысли, свое окружение,
свое тело и свои чувства. В
этот момент и на этом ме-
сте я испытываю, пережи-
ваю их. Я живу своей жиз-
нью и именно в этот мо-
мент я переживаю ее».

Продолжайте такое бес-
пристрастное осознание
своих мыслей и ощущений
в течение 10 минут, а затем
попытайтесь сделать для се-
бя выводы из полученного
опыта. Какого рода мысли
занимают вас более всего?
Появлялись ли какие-нибудь
неожиданные мысли? Ка-
кие мысли характеризуют
вас как человека опреде-
ленного склада? Что вы мо-
жете и чего не можете сде-
лать? Что вы должны и че-
го не должны делать? И
так далее. Помните, что вы
— нечто большее, чем эти
мысли и ощущения. Вы — это
тот, кто переживает их, ос-
таваясь спокойным, рас-
слабленным, беспристраст-
ным, внимательным. Имен-
но при этом условии вы
сможете более полно по-
нять и принять себя.

Продолжайте этап «Б»
до тех пор, пока полностью
не освоите описанное вы-
ше упражнение, а затем пе-
реходите к этапу «В». Воз-
можно, вы пожелаете сде-
лать освоенное на этапе «Б»
упражнение частью своей
программы медитации.

В. На этом этапе каждый
сеанс начинайте с упражне-
ния этапа «Б». Отведите ему
примерно четыре минуты:
сначала сосредоточьтесь вни-
мание на окружающих вас
звуках, а затем — на всех
приходящих в голову мыс-
лях.

Сосредоточьтесь на од-

ной мысли или одном чув-
стве, которые беспокоят
вас и над которыми вы хо-
тели бы поработать. Ду-
майте только о выбранном
предмете (чувстве, пережи-
вании) и продолжайте эту
работу в течение примерно
8 минут.

Затем примерно 3 минуты
не думайте ни о чем. Вер-
нее, подумайте о том, что
вы — это нечто большее,
чем ваши мысли, что вы
«думаете» свои мысли и
можете остановить их. На
какое-то время дайте себе
покой, отдохните.

Снова вернитесь к мысли
или чувству, над которым
вы работали. Включите
свой ум, а сами просто на-
блюдайте со стороны, как
он действует. На протяже-
нии примерно 7 минут пре-
доставьте мыслям возни-
кать спонтанно, не принуж-
дайте себя думать о чем-ни-
будь определенном.

Заключив упражнение,
некоторое время оставай-
тесь в состоянии покоя, раз-
мышляя о том, что испыта-
ли.

Выполняйте это упражне-
ние 5—7 раз в неделю на
протяжении нескольких не-
дель, а затем решите, сто-
ит ли включать его в вашу
программу медитации. Это
весьма эффективный метод
спонтанного решения проб-
лем, прибегать к которому
можно по мере их возник-
новения.

На это упражнение обыч-
но уходит примерно 15 ми-
нут, но вы, возможно, по-
желаете удлинить время
его выполнения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

1. Очень полезно концен-
трироваться на одной и той
же мысли или одном и том
же переживании (эмоции)
на протяжении нескольких

сеансов, ежедневно выис-
кая что-то новое.

2. Подумайте о таких во-
просах, поиск ответов на
которые даст полезную ин-
формацию. Например, спро-
сите себя, каким вы хотели
бы быть? Это лучше, чем
думать только о своих не-
достатках. Поступая таким
образом, вы можете выяс-
нить, каковы ваши идеалы и
надежды, а также, как вы
можете добиться их осуще-
ствления и что может поме-
шать вам на этом пути.

3. Примеры вопросов, за-
даваемых себе во время ме-
дитации: Каким бы я был,
если бы избавился от чрез-
мерного напряжения? Как
бы я себя чувствовал? Как
бы я действовал? Каково бы
ло бы мое отношение к се-
мье, к друзьям? Что побуж-
дает меня искать расслабле-
ния, заставляет желать из-
бавиться от напряжения?
Что страшит на этом пути?
Что помогает в движении к
желанной цели? Что сдер-
живает?

В качестве примеров воз-
можных вопросов самому се-
бе можно привести и такие:
Каким бы я был, если бы я
стал человеком, которым
действительно хочу быть?
Каким я мог бы стать, если
бы полностью осуществил
свои возможности?

Как я люблю? Мое отно-
шение к любимому челове-
ку. Как я себя чувствую,
будучи любимым? Как я
мог бы любить? Как я хо-
тел бы быть способным лю-
бить? Что мешает мне лю-
бить? Что заставляет меня
желать любви? Что страшит
меня в любви?

4. Примерами образов и
тем, используемых в описан-
ном выше упражнении, мо-
гут служить: дружба, твор-
чество, покой, рассвет,
дождь, дерево и т. д.

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

**МОРКОВНОЕ ПИРОЖ-
НОЕ.** Растворите 1 чайную
ложку сухих дрожжей, 1
столовую ложку масла, 3 сто-
ловые ложки меда в 1/2 чаш-
ки теплой воды. Оставьте на
10 минут. Добавьте 2 чаш-
ки пшеничной муки и заме-
сите густое тесто. Добавьте
1/2 чайной ложки соли, по 1
чайной ложке мускатного
ореха, корицы. Натрите в
тесто 2 сырые морковки и
положите 1 чашку смороди-
ны. Выложите на смазанный
маслом противень, дайте по-
стоять около часа в теплом
месте. Выпекайте при темпе-

ратуре 250 градусов около 1
часа.

ПОЛОСКИ С МАКОМ. Пе-
ремешайте по 2 столовые
ложки масла, меда, 1/2 чаш-
ки воды, 1/2 чайной ложки
натертой апельсиновой це-
дры, 2 столовые ложки семян
мака, 1 чашку изюма. До-
бавьте муку, сделайте тесто.
Смажьте посуду для выпекан-
ия маслом, выложите в нее
тесто, нарезав полосками,
выпекайте при температуре
300 градусов. Разделять
тесто удобнее пальцами, смо-
ченными холодной водой.

ПЕЧЕНЬЕ С СОЕВЫМ

СОУСОМ. Смешайте 6 сто-
ловых ложек соуса, 1/4 чай-
ной ложки соли, 3 столовые
ложки меда, по 1/2 чашки се-
мян подсолнечника, овсяных
хлопьев, изюма и немного
воды. Смажьте противень
кисточкой маслом, выложите
тесто чайной ложкой и выпе-
кайте в очень горячей духов-
ке.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ.
Смешайте 1/3 чашки яблоч-
ного сока, 1/2 чайной ложки
соли, 2 столовые ложки мас-
ла, 2 чашки овсяных хлопьев,
1/2 чашки измельченных оре-
хов и пшеничную муку. Сде-

лайте тесто, разделите его
на маленькие шарики, рас-
катайте шарики в печенье и
выпекайте при температуре
375 градусов.

РУЗЕРГЛЕН. Традицион-
ное шотландское блюдо,
его готовят за несколько
дней до праздника святого
Луки. Сделайте тесто из ов-
сяной муки и теплой воды,
дайте ему несколько часов
настояться. Разделите на ша-
рики, каждый шарик отдель-
но смешайте с медом, ани-
сом или корицей, раскатай-
те толщиной в газетный лист
и жарьте на сковороде.

Не берите в голову

Вы уже читаете вестник, и судя по письмам, вопросов у вас подчас возникает больше, чем ответов. Это неплохо.

И очень неплохо еще то, что переписка с читателями, которая ввиду скудости газетных выпусков «ЗОЖ» сужилась до ручейка, ныне при появлении вестника «ЗОЖ» вновь превращается в полноводную реку. Это главное условие нашего с вами выживания.

Но, конечно же, многих волнует содержание. Например, Анатолия Колесникова из Белгорода тревожат разночтения, которые содержатся в материалах. Скажем, Герберт Шелтон категорически выступает против употребления взрослыми людьми молока, а Александр Дерябин на основе молока предлагает массу блюд.

Это вообще старая такая история — разночтения. Сколько специалистов — столько, как правило, и разночтений. Одни говорят: дышите глубже, другие настаивают: дышите поверхностно. Одни советуют бегать на пульсе 60—70 процентов от 220 минус возраст, а другие мудро утверждают: «тише едешь — дальше будешь». И никаких норм.

Мы бы по этому поводу предложили бы вам, как говорится, не брать в голову. Если мы пишем, например, о вегетарианстве, — а мы о нем пишем, то это вовсе не означает, что вы немедленно должны отказаться от всего мясного. Мы предлагаем вам прочитать, задуматься и сказать себе: «А ведь что-то здесь есть».

И действительно, есть.

Великие американские писатели Эптон Синклер и Джек Лондон состояли в хороших отношениях. Вроде как даже дружили. Встречались, переписывались. При этом Эптон Синклер был убежденным вегетарианцем, а Джек Лондон был мясоед и очень любил пропустить стаканчик-другой чего-нибудь сильно горячительного. Он умер очень рано, а Синклер дожил до глубокой старости...

Нет, нет, тут есть тема для размышлений. Мы не хватаем вас за горло и не требуем: не ешьте мясного и прочего плотоядного. Если и дальше реформы пойдут так же, как они идут сегодня, ничего плотоядного не сможет употреблять три четверти населения России. Но мы этого не требуем. Мы просто предлагаем сокращать дозу.

Это просто информация к размышлению. Пропускайте ее через себя. Но не берите в голову.

Или то же раздельное питание. Бутерброд с колбасой — нонсенс. Белки и крахмалы несовместимы. Да если вы здоровы, как бык, чихать вам на эту несовместимость. Но если ваш организм не так крепок, если вы жертва болезней, недоедания и алкоголизма ваших родителей, если вы страдаете и мучаетесь, если вас одолевают болезни, то к Шелтону очень даже следует прислушаться.

И, конечно же, нам вряд ли когда-нибудь удастся убедить всех горожан стать поклонниками системы Порфирия Корнеевича Иванова. Представляете картину: раннее утро, горожане все, как один, без порток и босиком, вываливают из своих квартир во дворы, обращают взоры к небу, просят Учителя и выливают на черепа ведра холодной воды...

Чушь собачья! Вы попробовали систему. Вам подошло? Вам понравилось? Валяйте на здоровье. Следуйте ее принципам. Не пришлось по душе — ну и Бог с ней. Найдется другая система.

Единственное, чего мы добиваемся в этом громадном винегрете советов, рекомендаций, публикаций — так это того, чтобы вы расширили свой диапазон знаний о себе. Вы просто должны твердо усвоить принципы здорового образа жизни. Это питание, закаливание, физическая активность и психическое равновесие. Как вы этого достигнете, не имеет такого уж огромного значения. Вы достигли — и это все, что требовалось.

АДМИНИСТРАЦИЯ «ЗОЖ».



ЗАСЕДАНИЯ
ПРОДОЛЖАЮТСЯ

«Белые вороны» не болеют

Я давно читаю все письма в «Советском спорте» и в вестнике «ЗОЖ». Очень много просьб о помощи в здоровье. И меня всегда удивляет: «белые вороны» и просьбы о помощи. Так кто же тогда «БВ»?

Ведь «БВ» — это люди, которые придерживаются здорового образа жизни, наслышаны, знают и выполняют принципы «ЗОЖ». Ведь это же не «белые вороны», которые немного помашут руками и ногами и уже причисляют себя к клубу «БВ»!

А где, к примеру, ваше правильное, раздельное питание? Это же самое главное. Оно очистит ваш организм и избавит от всех болезней. Отсюда вывод: «БВ» — не болеют, болеют не «БВ». О раздельном питании много писали. И Галина Шаталова, хорошая книга есть и у Владимира Леви «Разговор в письмах», теперь вот есть Герберт Шелтон.

Расскажу коротко о себе. У меня было множество диагностированных болезней. Умирала на ходу. Сейчас мне 61 год, а чувствую, как в 20—25 лет. И душа молодая.

Только общение с природой и раздельное питание совершили это чудо. Раздельное же питание в наше время особенно хорошо еще и потому, что экономит деньги.

Итак, что же есть? Натуральные продукты. В рационе предпочтительны фрукты, овощи, мед, лимоны, орехи, семечки, зерна, бобовые, растительные масла. Всего надо очень немного. Ни с чем не смешиваются яблоки. Их едят на голодный желудок и только одни. Молоко тоже

не жидкое...
если уж...
ся от него...
Желудок...
ет до 11 утра...
кончить до 20 ч...

Каждая трапеза...
со стакана воды...
трав, но не индийских...
цейлонского чая...
минут свежие фрукты...
овощи и до обеда...
тес, не умрете, да...
желой работе, так...
ночь полученную...
еще предстоит израс...
днем. Обед в 12—13 ч...
а то и позже, когда будет...
пустым желудок. Снова...
через 15 минут салат из свежих овощей (зимой капуста, свекла, морковь, лук, который надо прежде залить кипятком). Затем или каши из цельного пшена, гречки, пшеницы (на воде с овощами, ароматной зеленью) — или картошка обязательно с кожурой. В ней — вся польза. Хорош хлеб, но хлеб свой — без дрожжей или на деревенской закваске. Я лично пеку лепешки из проросшего зерна, добавляя овощи для аромата. Дрожжи в хлебе очень вредны. Если чувствуете в желудке пустоту, добавьте тушеные на воде овощи или салат.

Полдник около 17 час. Чай из трав, натуральные соки, фрукты. Ужин не позже 20 часов. Все та же жидкость, салат, немного белковой пищи. Это или горох, сваренный на воде, или фасоль, или 3—4 грецких ореха, или любые семечки. Просто и дешево.

И еще. Ни в коем случае не смешивайте белковую пищу с крахмальной, что как раз принято в нашем традиционном питании. Для белка нужна кислая среда, а для крахмальной пищи — щелочная. У нас же все валится в кучу: мясо, рыба, сыр, каша, картошка, хлеб... Отсюда и шлаки, и болезни.

Придерживаясь принципа раздельного питания, вы постепенно очистите свой организм, восстановите здоровье. Но к этому обязательно необходим бег, трусцой, зарядка, закаливание. Я, например, купаюсь до появления льда на озере, зимой обливаюсь водой с головой на улице.

Если добавите раз в неделю голодание, хотя бы 24 часа, и совсем хорошо.

Желаю всем удачи.

Приглашаю объединиться всех одиноких, ведущих ЗОЖ с раздельным питанием, тех, которым за 60 лет, проживающих в Московской области. Объединившись в клуб, мы

Вот листочек. Пишите
Отвечу всем,
концерт, и через

Галина ФЕДЕНКО.

40200, Моск. обл., г. Во-
рошино, ул. 40 лет Октяб-
ря, д. 25, кв. 12.

Сагитировал троих

Сегодня у меня праздник!
Я получил сразу десять номе-
ров вестника «Здоровый об-
раз жизни» за первое полу-
годие 1993 года. Огромное
вам спасибо.

Не буду повторять, что вы
делаете огромное, очень нуж-
ное дело. Вы спасаете людей,
спасаете их здоровье!

Газету «Советский спорт»
выписываю давно. Вырезаю
выпуски «ЗОЖ», что на вто-
рой ее странице, применяю
советы на практике. Я даже
не представляю, что бы я де-
лал без «ЗОЖ». Ведь в жиз-
ни моей были очень тяжелые,
страшные дни, когда и жить-
то не хотелось. Но благодаря
выпускам «ЗОЖ», особенно
учению Порфирия Корнееви-
ча Иганова — радость жизни
вновь вернулась ко мне. Хо-
чется улыбаться всем людям,
особенно сейчас, в это труд-
ное время, когда кругом сто-
лько злобы, ненависти, горя...
Слава Богу, что есть еще лю-
ди, которые делают добро. К
таким относитесь и вы. Жаль,
что живу не в Москве, а то
бы зашел в редакцию и от
всей души лично поблагода-
рил бы вас за это.

Немного о себе. Мне 44 го-
да. Временно безработный.
Работал фотографом в служ-
бе быта. Познакомившись с
«Деткой» П. Иганова, живу
по ней второй год. Мечтаю
съездить на родину Учителя.
Спасибо за подробный ком-
ментарий каждого пункта
«Детки» в выпусках «ЗОЖ»
«Советского спорта».

К моему великому огорче-
нию, я не могу выписать «Со-
ветский спорт» на 1-е полуго-
дие 1994 года из-за высокой
цены газеты. Но с большим
удовольствием выпишу мой
любимый вестник «ЗОЖ», а
«Советский спорт» буду чи-
тать в библиотеке.

Стараюсь сагитировать зна-
комых подписаться на вест-
ник «ЗОЖ». Уже трое подпи-
сались. Это так замечательно,
что он есть!

Адрес: 241902, пос. Белые
Берега, Брянская обл., ул. Ро-
машина, д. 2, кв. 3. Заверт-
ку Сергею Ивановичу.

Как глоток свежего воздуха

Спасибо за вестник. Когда
читаю его, заряжаюсь энер-
гией и появляется желание
бороться за здоровье. По-
лезную информацию, которую
вы печатаете в вестниках, ни-
где больше не могу найти.
Поэтому для меня «ЗОЖ»,
как глоток воды в пустыне.
На 94-й год обязательно под-
пишусь и еще кого-нибудь
подпишу.

Адрес: 413001, Саратовская
обл., Саратовский р-н, пос.
Сокол, ДОС 21, кв. 26. Ваш-
нер Татьяне Николаевне.

И снова на высоких каблуках

Уже 15 лет вдовствую. Во-
спитала одну дочь и сына.
Выпуски «ЗОЖ» начала чи-
тать в «Советском спорте» с
1987 года. Они мне очень по-
мogli.

Сейчас помногу хожу пеш-
ком, три года применяю ури-
нотерапию, зимой хожу
босиком по снегу, отказалась
от мясных, молочных и кон-
сервированных продуктов, са-
хара. Ем пророщенную чече-
вицу, каши на воде.

Обливаюсь холодной водой.
На пенсии, но работаю. Вы-
гляжу молодо, хотя 56 лет. 20
лет не носила высоких каблу-
ков, теперь хожу на них лег-
кой и бодрой походкой.

Хотела бы обрести друга
жизни из стаи «белых ворон».
Так что прошу, откликнуться.
Адрес: 614065, Пермь, ул.
Промышленная, д. 110, кв. 18.
Кадырбековой Рашиде.

Счастливый 13-й номер

Раньше я выписывала «Со-
ветский спорт» ради 2-й стра-
нички. Теперь подписалась на
вестник «ЗОЖ». Начала по-
лучать с 13-го номера. Выну-
ла из ящика, еще не представ-
ляя, что это за газета такая
— вестник «ЗОЖ». Дома бы-
ла неотложная работа. Но я
все отложила в сторону, по-
ка не прочла вестник от кор-
ки до корки. На одном ды-
хании. Вы правы — это то,
что нужно для каждой семьи.

Я уже бабушка. Мне 50 лет.
У меня 2 внука и жаль, что
когда мои дети были еще ма-
ленькие, не было вестника
«ЗОЖ».

Показала 13-й номер всем
соседям. Они тут же захоте-
ли стать вашими подписчика-
ми.

Адрес: 288700, Винницкая
обл., г. Могилев-Подольский,
пр. Октябрьской революции,
д. 275, кв. 82. Тургиной В. В.

В операции не нуждаюсь

Узнала о существовании ве-
стника «ЗОЖ» только тогда,
когда пошла оформлять под-
писку на газеты. Листала ка-
талог и обнаружила: «Здоров-
ый образ жизни». Название
заинтересовало. Уже получи-

ла первые номера второго
полугодия. Особенно поини-
вился 13-й. Думаю, стану по-
стоянной читательницей вест-
ника.

Четвертый год я живу по
системе Надежды Семеновой
— очищаюсь от шлаков и про-
чей гадости. Состояние мое
значительно улучшилось. «Уш-
ли» 10 кг веса. У меня вро-
жденный порок сердца. Не-
сколько лет назад мне пред-
лагали операцию. Но сейчас
я чувствую, что в ней совер-
шенно не нуждаюсь.

Адрес: 692210, Спасск-
Дальний, ул. Дербенева, д. 8,
кв. 1. Кладиной Елене Ми-
хайловне.



НАГРАДА НАШЛА ГЕРОЯ

Вот так, вот именно. Награда героя нашла. А герой
этот — 8-летний Алеша Волков, сын довольно извест-
ного марафонца и организатора марафона памяти ака-
демика Королева в подмосковном Калининграде Влади-
мира Волкова.

Так вот, Алеша оказался самым юным участником,
преодолевшим полный марафон. Причем сделал он это
быстрее 5 часов — за 4:50.37. Вместе с ним бежал
отец, а старший брат — 13-летний Володя убежал да-
леко вперед и показал результат на час лучше.

Участвовала в соревнованиях и 7-летняя Леночка,
которая преодолела дистанцию 20 км. Мама Татьяна —
тоже завзятая марафонка — на сей раз выступала в
роли наблюдательницы.

Вот такая это семейка — Волковы. Когда в Олим-
пийском комитете России узнали о том, что 8-летний
мальчик пробежал полный марафон, то весьма удиви-
лись, разыскали Алешу, пригласили его и всю семью
Волковых. Взрослые высокопоставленные дяди выска-
зали в адрес Алеши много хороших слов, а в заключе-
ние вице-президент Олимпийского комитета Владимир
Родиченко вручил юному герою марафона замечатель-
ную компьютерную игру «Дзюда».

На снимке нашего фотокорреспондента В. Белянцева
запечатлен именно этот памятный момент.

ПОЛНАЯ ГАРАНТИЯ СОХРАННОСТИ!



АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО

ВЕТСКИЙ

У вас есть груз? Вам нужно отправить его по назначению? Вы беспокоитесь о его сохранности?

Напрасно. Страховое акционерное общество «Русский стиль» готово выступить вашим надежным партнером.

Вид транспорта, способ транспортировки и точка назначения на земном шаре не имеют значения.

Каковой бы не была цена вашего груза — «Русский стиль» обеспечивает полную материальную ответственность при минимальных затратах клиента на страховку.

При этом «Русский стиль» сотрудничает с первоклассными страховыми и перестраховочными компаниями Запада.

По желанию клиента «Русский стиль» способен обеспечить и надежную защиту груза. Страховое общество располагает для этого всеми необходимыми средствами вплоть до сопровождения груза сотрудниками специального подразделения.

Недавно на выставке «Бизнес и безопасность» посетители познакомились со специальными машинами сопровождения с эмблемой «Русского стиля».

Эти машины уже вышли на трассу Санкт-Петербург — Москва. «Русский

стиль» — мы уже рассказывали — обеспечивает не только страховые услуги на этой трассе, но и сохранность грузов.

«Русский стиль» — это надежность, стабильность и полная ответственность. Это ваше спокойствие и уверенность.

Вам необходимо отправить груз? Застрахуйте его сохранность в «Русском стиле» и не сомневайтесь в том, что вы не понесете убытков ни при каких обстоятельствах.

«Русский стиль» — это ваше страховое общество.

Наши телефоны: в Москве — 952-69-48. Филиалы:

в Санкт-Петербурге (812) 219-56-90, в Тамбове (07522) 22-06-28, в Кисловодске (86537) 401-63 и 401-97, в Подольске (275) 5-83-75, в Мытищах — 528-03-52.

Наш инди-
50153. На инди-
(Окончание
Начало на 1 и стр.)

«Ваш вестник «ЗОЖ» — потрясающая вещь! Говорить о нем могу только в превосходной форме. Хочу выразить вам признательность за это чудо. Я начинающий врач. В этом году окончил Архангельский медицинский институт. Полон желания возвращать людям здоровье, молодость, радость жизни. И немалым подспорьем в работе будет ваш «ЗОЖ» — пишет врач из Архангельска Анатолий Подшивалов».

«Для меня, как и для многих других, ваш «ЗОЖ» очень важен. С помощью вестника я пытаюсь побороть свои недуги», — сообщает И. Файзуллин из Казани.

«Здравствуй, дорогой вестник! Да, да, именно дорогой, потому что я жду тебя, как единственно дорогого друга. Ты один, к великому сожалению, кто может поддержать в трудный час и подсказать выход из безнадёжного состояния», — пишет в своем отнюдь не веселом письме Елена Глазова из Екатеринбурга.

«Здравствуйте, дорогие мои спасители. Только благодаря вам я выздоровела. Третий год живу по системе Иванова. И чувствую себя хорошо. Готова помогать вам во всем», — сообщает Нина Арефьева из Читинской области.

И так далее, и тому подобное. Продолжать можно до бесконечности.

К чему слова? Мы убеждены, что приложение к газете — вестник «ЗОЖ» — очень нужно людям. Особенно тем, кто имеет средний достаток, или еще хуже — находится за чертой бедности. Таких у нас, к сожалению, пруд пруди. Но выжить вестник может только при условии вашей активности в подписке. Рассылать вестник в конвертах, как мы делали и делаем это до сих пор, чрезвычайно накладно.

Остаются последние дни до финиша подписной кампании. Если вам дороги принципы «ЗОЖ», если вам важно общение с «белыми воронами», просим на почту, господа, друзья, товарищи, граждане!

Администрация «ЗОЖ».

Д. СП-1

Министерство связи СССР
«Союзпечать»

АБОНЕМЕНТ на газету **50153**
журнал (индекс издания)
"Здоровый образ жизни"
(наименование издания) Количество комплектов: **I**
на 1994 год по месяцам:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Куда (почтовый индекс) (адрес)
Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету **50153**
журнал (индекс издания)
"Здоровый образ жизни"
(наименование издания)
приложение к газете "Советский спорт"
Стоимость подписки руб. коп. Количество комплектов: **I**
подписки пере-адресовки руб. коп.
на 1994 год по месяцам:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Куда (почтовый индекс) (адрес)
Кому (фамилия, инициалы)

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда», 123845 ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, ул. Архипова, 8. Тираж 66000 экз. Заказ № 4343. Подписано в печать 27.10.93 г.

Цена свободная № 18 Рег. № 1189 Объем 2 п. л.

Редактор
А. М. КОРШУНОВ.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



Друзья, мы рады вам сообщить данные подписной кампании на 1-е полугодие 1996 года. Если подписка большинства изданий в большей или меньшей степени идет на убыль и составляет от очередного полугодия 75-90 процентов, то вестник "ЗОЖ" выглядит в этом плане вполне преуспевающе. У нас аж 118 процентов. Если мы стартовали во второе полугодие 1995 года с количеством подписчиков 39867, то в первое полугодие 1996-го мы выходим с прибавкой — 7054 (и это еще не конечный результат). Это не конечный результат хотя бы еще и потому, что вы можете подписать друзей, знакомых, близких на вестник, начиная с февраля или марта. Первые номера вестника мы постараемся вам выслать.

Спасибо всем!

Грядет год Красной Крысы



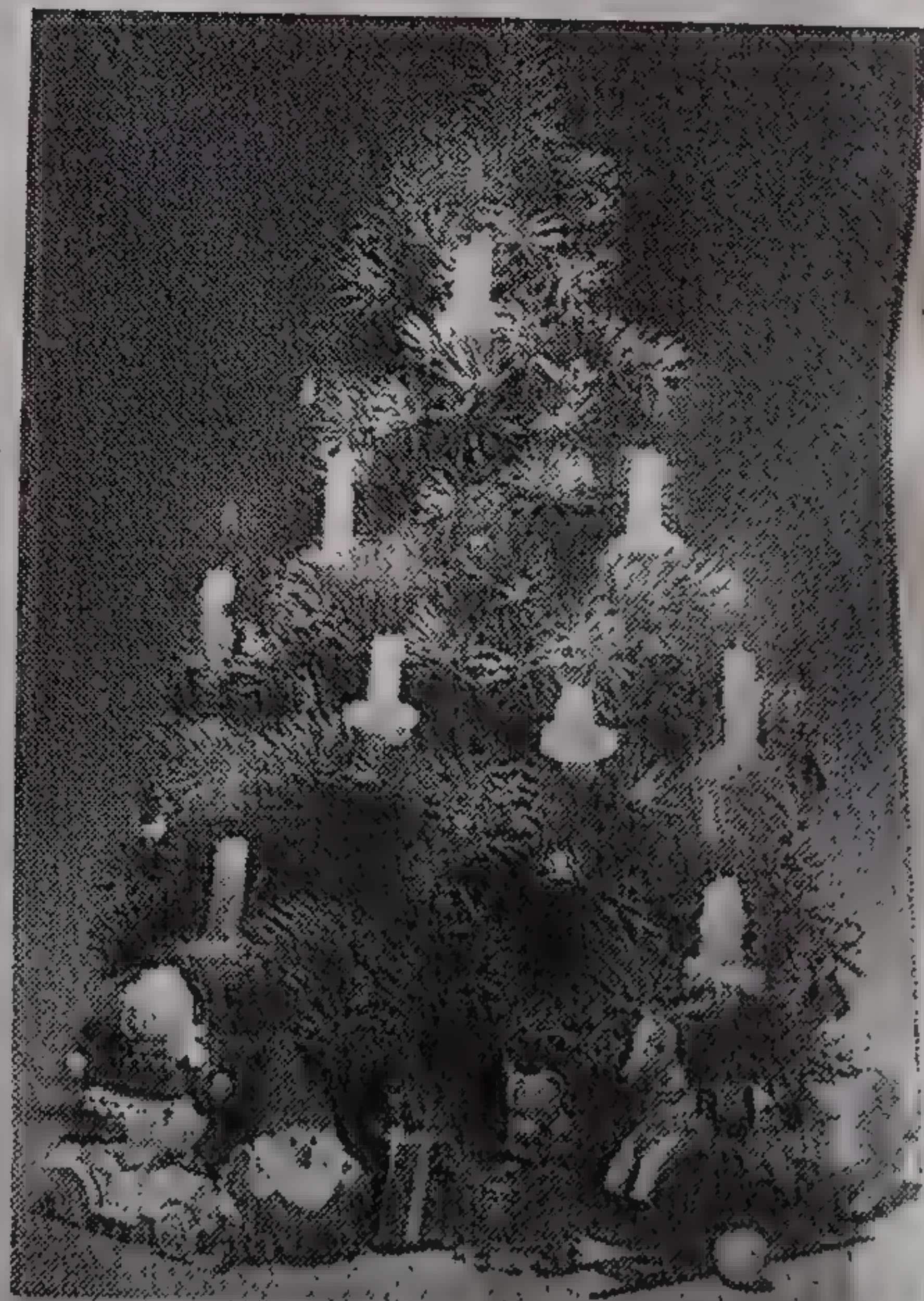
Завершается год Кабана. Наступает год Красной Крысы, знаменующий собой начало 12-летнего цикла летосчисления по китайскому календарю.

Крыса, как известно, живуча, хитра и чрезвычайно активна. Поэтому существует призрачная уверенность в том, что год Красной Крысы будет особо счастливым для деятельных, трудолюбивых, практичных людей. Именно отсюда проистекает посылка в том плане, что частный бизнес может оказаться прибыльным и способствовать накоплению первоначального капитала. Таким образом, год Крысы считается годом изобилия, новых возможностей и хороших событий. Есть также обещание, что в личной жизни год Крысы принесет большинству человечества

счастье, любовь, даст возможность найти партнеров по жизни и в работе. Но при одном условии. Необходимо относиться ко всему серьезно и быть организованным.

Есть в этой бочке меда и несколько ложек дегтя. Ну, скажем, любители рисковать очертя голову могут нажить немало неприятностей, вплоть до того, что потерять капитал. Возможны также неожиданные и не всегда приятные повороты как в судьбах людей, так и в общественной жизни. Разумеется, в прессе сегодня широко обсуждаются проблемы, как одеваться в год Красной Крысы, каким драгоценностям отдавать предпочтение и как питаться.

Полагаем, что наших читателей это не должно особенно волновать. Исходя из вышеуказанных предпосылок, главное, что нам нужно — это оставаться деятельными на ниве здорового образа жизни. Будет здоровье — все остальное приложится само собой.



**ПОЗДРАВЛЯЕМ
С НОВЫМ
ГОДОМ!**

Так и пойдем дальше

Вот мы и прожили еще одно полугодие. Оно оказалось необычайно трудным и для нас, и для вас. Для нас — по ставшей уже банальной причине: как говорится, «лопнул» (навечно или временно — пока неизвестно) банк, в котором хранились деньги вестника — ваши деньги. Случилось это в середине августа. И вот считайте: с августа и по сей день нам приходилось изворачиваться в поисках денег или жить в долг.

Что ощущает человек, которого таким вот образом тихо «ограбили»? В милицию не пойдешь. Жаловаться некому. Обещания возратить вклады... Что толку от этих обещаний, если деньги нужны на издание немедленно. Но более всего в эти месяцы нас беспокоила очередная подписка. Мы не без оснований предполагали, что она рухнет, и придется все начинать сначала.

Слава Богу, вы не разуверились в нас. Более того, поддержали. И сегодня мы можем сообщить, что только по предварительным данным подписка на вестник «Здоровый образ жизни» составила более 110 процентов от той, что была на начало прошлого полугодия. Еще раз спасибо всем, кто выписал вестник и тем самым поддержал его существование.

О чем же мы говорили в минувшем году? Много говорилось о голодании. Понятно, что это пока не слишком-то популярное направление в оздоровлении. Особенно в психологическом плане. Мы все так боимся недоедания, а того и гляди — голодания. Напуганы еще с военных лет. А тут вдруг подвергнуть себя такому испытанию добровольно. Кое-кому даже кажется, что голодание — это чисто российский метод самоистязания.

На самом же деле все обстоит иначе. Вероятно, голодание — самый действенный метод глобального самоочищения, а стало быть, и борьбы с болезнями. Причем этот метод, если по Шелтону, то почти не имеет противопоказаний. Кстати, сейчас за рубежом появляется все больше и больше литературы. Например, в Италии появился журнал, посвященный голоданию. И все наши читатели, разумеется, знают работу Поля Брэга. Недавно в России издательством «Крон-Пресс» переведена на русский язык и выпущена книжка американской

врачевательницы Джой Гарднер. В ней голоданию посвящен целый серьезный раздел. Причем для самостоятельного и безопасного голодания предлагаются сроки гораздо более суровые, нежели назначал Брэгг. Наконец, мы на страницах вестника опубликовали книжку русского американца Василия Воронова, страстного поклонника Алексея Суворина, испытавшего многие его рекомендации на себе и обогатившего их своим опытом.

Публикация эта, правда, имела несколько странный поворот. После того, как мы напечатали адрес Воронова, хитрые и бесхитростные наши россияне завалили его письмами с просьбами пригласить в Америку, дабы проголодать вместе. Под наблюдением Воронова. В одиночестве и по неопытности, мол, это достаточно трудно. Бедный Воронов — человек по американским понятиям не слишком-то состоятельный, и, разумеется, пригласить к себе никого не может. Правда, некоторые наши читатели, наоборот, приглашают Василия Воронова в гости в Россию. Все с той же целью — поголодать вместе. Не обещая при этом оплатить его проезд. Наконец, немало писем получили и мы с суровым требованием в некоторых переслать послание Воронову. Знает ли кто-нибудь из читателей, сколько стоит сегодня отправить письмо в Калифорнию? Это где-то в размерах средней пенсии.

Как-то мы странно устроены. У нас в России уже немало врачей, исповедующих голодание, появились даже и клиники. Скажем, есть таковая в Майкопе. Руководит ею замечательный специалист Юрий Юнусович Даутов. Пустует, между прочим, отделение голодания в московской городской больнице № 68, детище Юрия Сергеевича Николаева. То есть при желании у нас есть где подвергнуть себя лечебному голоданию под наблюдением врача. И вовсе незачем для этого рваться в Америку под крыло Воронова. Тем более, что он не шибко-то и грамотный в вопросах медицины человек. Полагается в основном на веру Суворину, на свой опыт и интуицию. Если же говорить о том, почему мы его опубликовали, то, на наш взгляд, очень ценны ощущения, о которых Воронов рассказывает, не приукрашивая все сложности, связанные с процессом

длительного голодания.

В одном из разговоров для вас я несколько непочтительно, то есть без преклоненных колен, высказался о работе вполне уважаемого мной Сергея Николаевича Лазарева «Диагностика кармы». Я понимаю, что книгой этой зачитывалась вся Москва, поклоняющаяся биоэнергетике, изотеризму, идеям реинкарнации и так далее, и тому подобное. Но я не думаю, что нам в вестнике нужно тиражировать весьма далекие от жизненной истины вещи, малопонятные, неприменимые на практике, которыми и без того забито множество изданий. Возможно, полевые структуры существуют, возможно, чьи-то прадедушки и прабабушки сильно наследили в своей жизни, возможно, кто-то на кого-то косо посмотрел, — не думаю, что мы должны как-то зависеть от всего этого. То есть уверен, что мы не должны зависеть.

Одна из читательниц возмущенно пишет, что мы в вестнике, исповедуя только «тело», совершенно забыли о душе. Дескать, и все беды, и все болезни в большей степени лежат в духовной сфере, нежели в физической.

Есть религии, и верующие пусть верят. Надо любить природу, все живое, надо снимать шляпу перед благотворной энергией космоса, надо воспитывать себя и всех вокруг в духе «не убий» и «не укради». Но есть сегодняшняя реальность. Есть «гвоздь в сапоге», который «страшнее, чем фантазия у Гете». И большинство бед наших и болезней происходят от дурного питания, дурной экологии и незнания простых истин, связанных с деятельностью нашего организма. Вестник «ЗОЖ» — в этом, простите, примитивном, по мнению некоторых, направлении.

В минувшем году мы много писали и о раке. Кстати, и в нынешнем выпуске разговор об этом страшном недуге продолжается. И здесь тоже хотелось бы быть понятыми правильно. Мы журналисты, не врачи. Мы никого не лечим. Мы не можем отвечать на письма, в которых от нас ждут советов, связанных с медицинской. Публикуя материалы о раке, мы прежде всего ставим перед собой цель — избавить людей от животного страха, посеянного и этой болезнью, и нашими медиками, которые неуклюже скрывают от людей истину. Человека подвергли химиотерапии, облучению,

операции, но по-прежнему убеждают, что у него не рак. Откуда же больному взять силы для борьбы с болезнью? Объявите человеку диагноз — рак, и пусть он знает, что есть много способов борьбы с ним, в том числе и нетрадиционных. К примеру, таких, как смесь водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Сегодня в вестнике мы приводим свидетельства действительности этого способа, хотя они вовсе не означают, что смесь — панацея для каждого случая заболевания.

Кстати, эта тема приобретает что-то вроде детективного поворота. Буквально на днях мне в редакцию позвонил совершенно рассерженный человек и, представившись ветераном войны и вполне благонамеренным гражданином, заявил, что Шевченко украл у него семейный рецепт лечения рака. Ограбленный таким образом, намерен прийти в редакцию после новогодних праздников и добиться сатисфакции либо же в противном случае судиться с вестником. То есть события развиваются, и нам остается следить за ними, что между тем ни в какой мере не умаляет ценности рецепта.

И в заключение... Да, да, в заключение. Мы очень много говорим в вестнике о болезнях, о питании, о методах очищения и очень бегло не устаем повторять, что ваше здоровье зависит также и от вашей физической активности. Без нее не избавиться от недугов и не избежать их. Обнаружен ли у вас диабет, варикозное расширение вен, повышенный уровень содержания плохого холестерина в крови, проблема с кровяным давлением, с сердечной деятельностью — во всех этих и многих других случаях вы помимо упорядочения питания, использования различных народных методов, обязательно должны прибегнуть к физическим упражнениям. Мы не призываем вас пробегать марафоны, бесконечно, как это делают спортсмены, преодолевать себя, ставить рекорды, даже личные. Речь идет о легких нагрузках: прогулки, ходьба, бег трусцой, лыжи, велосипед, аэробика, плавание... 20—30 минут в день занятий вполне достаточно. Помните лишь о том, что они необходимы.

Таким образом давайте идти и дальше.

Анатолий КОРШУНОВ.

РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ

В 58-м номере вестника мы весьма подробно рассказали о лечении рака по методу Николая Шевченко с помощью нерафинированного подсолнечного масла в смеси с водкой или 96-процентным спиртом.

Скажем сразу же: не мы открыли Шевченко. Начиная еще с 1993 года о его методе трижды сообщало «АиФ Здоровье». Причем в последней публикации (№6 за 1995 г.) было обнародовано 11 историй болезней, завершившихся полным выздоровлением. Несколько писем, обширный список исцелившихся больных, а также тех, кто стоит на пути к исцелению, передал нам и сам Шевченко. Причем в этом переданном нам списке содержались убедительные подробности. Скажем, где и когда больной проходил обследование, номера историй болезней и гистологических проб...

И все же червь недоверия заползал в душу. Особенно это касалось тех, кто нуждался в рецепте. Каждому из таковых хотелось поговорить с излечившимся, убедиться с глазу на глаз в действенности лекарства, «пощупать», так сказать, ситуацию собственными руками, а не довольствоваться загадочными «П. П., 76 лет, Московская обл...»

Мы понимаем этих людей. Ведь нечто подобное содержится, скажем, в книжечке австрийского целителя Рудольфа Бройса с почти точным указанием числа излеченных (более 45 тысяч), с детальными указаниями по приготовлению соков, настоев, чаев. Есть даже адреса в Австрии. Но, увы, мы послали три письма по указанным адресам и не получили пока ответа; закончились ничем и обращения к нашим читателям сообщить о результатах, если кто-то лечился по методике Бройса.

Так вот, с помощью Шевченко мы нашли некоторых из больных, что пользовались или пользуются его рецептом, и поговорили с ними. Скорее всего эти разговоры не были особенно приятными для людей, перенесших в свое время потрясение, и уж совершенно точно то, что они не могут и не должны снова и снова излагать свои истории жаждущим услышать. Последним мы предлагаем просто поверить нам. По крайней мере, поверить в точность того, что мы записали.

История первая. Софья Андреевна Балова. Москва, 74 года.

«В 1993 году меня стали беспокоить сильные боли в желудке. В 128-й поликлинике поставили диагноз: гастрит. Я не испытываю страха при слове «рак». Поэтому спросила:

«Может быть, у меня рак?». Врач ответила: «У вас маразм».

Моя двоюродная сестра работает в Академии медицинских наук, в свое время была ученым секретарем у Николая Николаевича Блохина. Она обратилась в Институт гастро-

энтерологии (шоссе Энтузиастов, 86) с просьбой принять меня на обследование.

После того, как меня выписали, на 6-й день дома раздался звонок из института. Просили приехать. С диагнозом — «изъязвление желудка» я получила направление в Бауманский городской онкологический диспансер, а оттуда — в районный. Врачу-онкологу на приеме я сказала: «Если у меня язва, положите в больницу лечиться». Она ответила: «Вашу язву лечить нечего, нужна операция». И отвернулась. Я все поняла. Рассказала сестре. Спросила:

— У меня рак?

— Да, — ответила она.

Однако ложиться на операцию она не советовала. Да и я особо не собиралась. Смерти я не боюсь. Сказала себе: «Лет тебе много. Умирать все равно когда-то придется. А жизнь такая тяжелая, что, может, иногда думаешь: чем раньше, тем лучше...».

И тут мне попала статья о Николае Шевченко в «АиФ Здоровье». Посоветовалась с сестрой. Та сказала: «Попробуй». Однако Шевченко требовал точный диагноз, и вот тут возникли сложности. Мне не выдавали на руки медицинскую карту, анализы крови... Сестра сама пошла к районному онкологу и буквально вырвала заключение, где значилось, что у меня рак желудка, опухоль 8х12 см. К тому времени я страшно похудела, обессилела настолько, что практически не могла ходить. Сестра сама с заключением и анализами поехала к Шевченко.

С тех пор прошло сколько времени? 8 месяцев, как указано в методичке, с перерывами я пила масло с водкой, потом какое-

то время масло со спиртом. Сейчас снова — с водкой. 10 дней пью — дых, снова 10 дней... — рез каждые 6 месяцев ношу Шевченко анализы крови. Последнее заключение 2-го онкологического диспансера: «Прогноз приостановлен». Районный же онколог по-прежнему настаивает на операции, хотя видит: я окрепла, прибавила в весе, по дому все делаю сама, даже стираю и крахмалю постельное белье.

К районному онкологу больше не хожу, на гастроскопию — тоже. И, если признаться, не знаю и даже не думаю: есть у меня опухоль или нет. Но прежде я страдала от невыносимых болей. Сидела себе даже специальную подушечку, чтобы кричать в нее, когда становилось невыносимо. А теперь боли прошли».

История вторая. Жан Мартович Холян. Москва, 69 лет. Рассказывает его жена, Алла Ивановна.

«В 1993 году муж лежал в 64-й больнице по поводу предстательной железы: трудное мочеиспускание, кровь в моче и просто ужасные боли. В конце концов обнаружилась опухоль на мочевом пузыре. Направили к онкологу.

Помогли друзья: Жана устроили в онкологический центр на Каширке и там установили точный диагноз — рак мочевого пузыря и почек. С октября по май муж лечился. Прошел химиотерапию, облучение, два раза его гризотом, повысив дозу облучения, обожгли — будтона солнце обгорел, и моча была белого цвета, как кефир.

В мае выписали. Рекомендовали наблюдаться у районного онколога; на прием к нему мы так и не

...то на место нет, то огромная очередь, то еще что-нибудь. Летом я увезла мужа на дачу, и там на глаза нам попал рецепт Шевченко. Позвонил к нему.

Шевченко ничего не обещал. Сказал: картина смазна — химиотерапия, облучение, но попробовать надо... И муж стал пить водку с маслом. Вернее, мы брали сирт, разбавляли водой, смешивали с маслом. Уже после первых 10 дней ему стало легче — пошли боли, моча стала прозрачной...

Вот уже полтора года он принимает лекарство. Набрал вес: до лечения была южада кости — типичный раковый больной, которому и жить-то осталось всегоничего. (Я одно время работала в отделе кадров проектного института и неоднократно оформляла инвалидность таким больным. Официально рак нигде не фигурирует, но ушел человек на инвалидность — глядишь, месяц-другой, полгода — и нет его.

Что же касается мужа, то уже нынешним летом он вел нормальный, активный образ жизни: работал в саду, купался в озере, ходил за грибами, не жаловался на аппетит. Правда, весеннее обследование показало, что опухоль еще есть...

Администрация «ЗОЖ»: Повторяем, мы дословно передаем рассказанные истории. Единственное, что изменено, — это имена больных, хотя в редакции есть и точные имена. Увы, так устроена наша жизнь и наша медицина, что от заболевших раком почему-то тщательно скрывается диагноз. Найти какое-то логичное объяснение этой глупости невозможно. Более того, в силу атмосферы таинственности и безысходности, витающей над этой болезнью, ее предпочитают скры-

вать и сами больные. Мир, к примеру, знает, что у Франсуа Миттерана рак, и знает, что рак у Рональда Рейгана. Любимый нормальный европеец, не говоря об американцах, если желает — немедленно получит правдивый диагноз. Знание ситуации помогает человеку находить, собирать силы для борьбы. В России — все наоборот.

В заключение коротенькое резюме заведующей поликлиникой Московского областного онкологического диспансера (Балашиха) Зои Вячеславовны Семенов:

«Я не веду специальных наблюдений за больными, которые лечатся по методу Шевченко или, скажу точнее, пользуются его рецептом. Однако два случая исцеления мне известны, хотя даже здесь я не берусь утверждать, что «виновники» — водка и нерафинированное подсолнечное масло — практика знает и случаи спонтанного излечения от рака...

Так вот, Валентина П. из Лыткарино, 45 лет. Диагноз — рак молочной железы. Поставлен в нашем диспансере. У нас же больная проходила химиотерапию. Никаких положительных результатов лечение не принесло. Мы ничего не могли сделать и в дальнейшем лечении отказались.

Павел С., Московская обл. Тяжелейший рак легких. То есть все то же самое: химиотерапия, нулевые результаты, рак признан неоперабельным и в дальнейшем лечении отказано.

Я видела этих больных после того, как они принимали лекарство Шевченко. Если точно не знать, что у каждого из них был безнадёжный рак, то никогда и не подумаешь, что такой у них, действительно, был».

История третья. Клавдия Леонтьевна К. Каунас. 73 года. Рассказывает ее дочь Тамара Чижевская, которая в настоящее время живет в Москве.

В 1990 году ко мне в Москву из Каунаса приехала мать. В гости. Через некоторое время стала жаловаться на боли в спине. Обратились к врачам. Те поставили диагноз: радикулит. Матери в ту пору было 68 лет.

Вернувшись в Каунас, мать обнаружила в моче кровь и, конечно же, вновь пошла по проторенной дорожке — к медикам. Диагноз оказался страшным — рак мочевого пузыря 3-й степени. Два курса лучевой терапии и химиотерапия не принесли никаких результатов. Напротив, состояние матери все ухудшалось и ухудшалось. Об операции уже не могло быть и речи.

В мае 94-го у матери началось сильное кровотечение, которое не прекращалось. Моча не проходила. Участковый уролог разводил руками и в качестве лечения назначил лишь морфий. Меня предупредили, что матери осталось жить не более полугода.

И вот в эти тяжелые дни по радио в Каунасе мы услышали о статье в «АИФ Здоровье». Познакомились с материалом, с рецептом. Мать отнеслась к нему сначала скептически, но я ее все же убедила попробовать. И вот с июня 1994 года она стала лечиться по методу Шевченко. Первые 10 дней пила нерафинированное подсолнечное масло в смеси с 96% спиртом. Чувствовала себя отвратительно. Температура подскочила до 40 градусов. Не прекращалось сильнейшее расстройство желудка. Пришлось сменить спирт на водку. Уже через месяц прекратились кровотечения и боли...

Мать пила снадобье полгода. Не обращалась ни к врачам, ни к кому. Напомню, когда участковый врач прописал ей морфий, у нее была уже четвертая стадия рака и инвалидность 1-ой группы. Так вот, когда после шестимесячного лечения водкой с маслом мы в Каунасе обратились к известному онкологу кандидату медицинских наук Лазутко, тот после анализов и осмотра с удивлением отметил, что никакого рака у матери нет, мочевого пузыря чист, и по-

интересовался, каким образом она лечилась. Мы рассказали ему о смеси водки с маслом, и, как нам показалось, Лазутко заинтересовался рецептом очень серьезно. Побывала она и у участкового врача. Тот, услышав о чудесном исцелении, просто-напросто недоверчиво рассмеялся.

Сейчас матери 73 года. Она жива и здорова. На руках у нее 8-летний внук — мой сын — и 80-летний муж. Она по-прежнему живет в Каунасе, и все большое хозяйство, все дела по дому лежат на ней.

«ЗОЖ»: От себя добавим, телефон Клавдии Леонтьевны в Каунасе 23-65-93.

Буквально в последние дни января, когда готовился этот номер вестника, мы получили письмо от Натальи Морицевны Беловой. Вот что она рассказывает:

«В приложении «Здоровый образ жизни» № 7(58) за ноябрь 1995 года я прочитала о методе Шевченко и тут же решила им воспользоваться. Дело в том, что у моей 86-летней матери, которая живет в Горьком, рак легких. Ко времени знакомства с рецептом маму врачи уже практически списали, сказали: «Сколько проживет, столько и проживет.» Когда я приехала к ней с газетой, она была, если так можно сказать, никакой: сиплое дыхание, надрывный кашель без остановки, синие губы...

Сейчас идет седьмой день третьей декады первого курса. Что на сегодняшний день произошло:

— кашель значительно уменьшился, но окончательно пока не прошел;

— меньше потеет;

— как и говорилось в рецепте, в первую декаду (1,5 суток) появилось кровохарканье, но вскоре оно прекратилось, стали обходиться мы и без обезболивающих уколов.

Сейчас мама встает с постели, ходит по дому и даже делает пельмени. То есть ей стало заметно лучше.»

«ЗОЖ»: Вот такие вот истории. Подчеркнем, что ни один из участников этих историй не является вымышленным лицом. С каждым мы говорили либо лично, либо по телефону. Так что мотайте на ус.

Варикозное расширение вен

В нынешнем году исполнилось 100 лет со дня рождения Герберта Шелтона. Сегодня мы публикуем одну из его работ, касающихся одной из самых актуальных проблем здоровья — состояния кровеносных сосудов. Поистине в редакционной почте нет дня, который бы не принес письмо с вопросом, как бороться с варикозами.

Читайте, что думает по этому поводу Шелтон.

Варикозные вены — это расширение и разбухание вен, обычно ног, с застоем крови в венах. Варикозные вены, образующиеся в мошонке, называются «варикоцеле» (варикозное расширение вен семенного канатика). Если же они появляются в прямом кишечнике, то носят название «геморрой».

Первым показателем варикозности вен является их увеличение, так что они выступают в виде удлиненных, толстых голубоватых извилистых нитей. Эти нити расширяются, пока не возникают вздутые образования, внутри которых кровь сворачивается в твердые узловатые шишки. По мере увеличения площади разбухания частыми последствиями являются раздражения кожи, после которых образуются язвы (варикозные язвы).

Флебит (воспаление вен), варикозная язва, сильное почесывание, обесцвечивание кожи (которая зачастую становится медно-красной) — обычные «осложнения» такого состояния. Но лишь у небольшого процента тех, кто имеет варикозные вены, развивается варикозная язва. Под действием земного притяжения ноги часто к ночи разбухают, но оказываются нормальными к утру; после пребывания во сне в горизонтальном положении.

Подсчитано, что половина взрослого населения США имеют варикозные вены. К двадцати годам варикозные вены появляются почти у равного числа и мужчин, и женщин. После этого возраста число женщин, у которых появляются такие вены, превышает число мужчин с аналогичным заболеванием. Медицинские авторитеты объявляют: «Нет определенной причины образования варикозных вен». Считается, что люди

с варикозными венами имеют врожденные, со слабыми стенками сосудов вены. Но слабые стенки сосудов, наиболее вероятно, есть следствие плохого питания, токсемии, инервации и отсутствия физических упражнений. Можно показать, что все это предшествует развитию варикозности, и улучшение питания в сочетании с соответствующими физическими упражнениями, устранением токсемии (отравленного пищевыми, лекарственными и иными ядами состояния организма) и преодолением инервации (пониженного нервного состояния) быстро излечат эту болезнь. Длительное положение стоя или сидя оказывает давление на ослабленные ткани ног. Почти такое же давление возникает при медленной ходьбе. Но даже и в этих случаях варикозные вены образуются после того, как ослабили стенки сосудов. Я не встречал варикозные вены у спортсменов и прочих, у кого энергичные ноги. Быстрая ходьба, например, требует энергичного использования ножных мышц, ускоренной циркуляции крови, что предотвращает застой в ногах. Мои собственные наблюдения показывают, что варикозные вены гораздо чаще встречаются у толстых мужчин и женщин, чем у худощавых или почти с нормальным весом.

Варикозные вены часто появляются во время беременности вследствие нарушения кровообращения. Это не является естественным и необходимым развитием и может быть предотвращено соответствующими питанием и физическими упражнениями. В большинстве случаев, когда варикозные вены образуются при беременности, после родов они исчезают. Большая часть

случаев варикозности приходится на вторую беременность, и хотя после родов вены обычно возвращаются почти к норме, но с каждой последующими родами состояние все больше усугубляется. Часто в последние два-три месяца беременности варикозность делает женщину инвалидом. С помощью достаточно активных физических упражнений варикозность, возникшая во время беременности, может быть устранена, даже когда женщина еще в положении.

Обычное лечение варикозных вен целиком симптоматическое, паллиативное, подавляющее и абсолютно неудовлетворительное. Не приносят успеха хирургические операции по удалению вен или их дренажу. Применение эластичных чулок или бандажей для поддержки вен — всего лишь паллиатив, полумера и в конечном счете приводит к такому ослаблению тканей, что состояние становится хроническим или гораздо более затруднительным для лечения. В недавнем времени эластичные бандаж были более распространенной формой лечения. Варикозные инъекции с целью вызвать сужение и вены разрушают ее, предотвращают развитие варикозности в других местах. Лечение инъекциями основано на глупом представлении, будто раздутые вены непригодны для дальнейшего использования. Это представление стало распространенным из-за неудач с хирургическими операциями и эластичными чулками. Такая разрушительная форма лечения ныне очень популярна как при лечении варикозных вен ног, так и при лечении геморроя. Холодные аппликации к ногам — всего лишь временная полумера и не укрепляет вены, как о том заявляют. В равной мере ненужными являются пакеты с холодом и холодной грязью. Ни одна из этих распространенных форм лечения не нацелена на причины болезни, все они

направлены на устранение последствий. Это — локальные виды лечения, но никто не думает о необходимости улучшения общего состояния здоровья, от которого зависят и органы локальные, местные.

Все варикозные вены, за исключением самых последних, могут быть исправлены, что они не будут беспомощно ждать, чтобы быть излечены и излечения. Голодание — надежное средство быстрого исцеления и флебита. Если питание проводить в пост, вены также получают быстрое улучшение. При медицинском лечении язвы не излечиваются, и требуются годы для лечения, да и такое лечение несовершенно, так что вены оказываются очень расстроены, чтобы вновь развиться. Иногда использование резиновых чулок позволяет язве на месяцы-годы исправиться, но излечение редко бывает постоянным. Отдых в постели или с ногами поднятыми, лежание в постели и

все это не приводит к излечению. Попеременное лежание и стояние, лежание в горизонтальном положении или на наклонной доске также окажут благотворное действие. Без энергичных упражнений нельзя ожидать быстрых результатов.

Перезод
Льва ВЛАДИМИРСКОГО.
(Окончание на 6-й стр.)

Варикозное расширение вен

(Окончание.
Начало на 5-й стр.)

ЗОЖ: Проблема из-
жена абсолютно в духе
Шелтона, и из-
териала вы мало что
жете почерпнуть прак-
еского, за исключени-
разумеется, упоми-
ни. Это
о олода
поистин-
ниверсальный
метод оздоровления, и
почти в каждом номере
вестники мы уделяем
ему внимание. Но пос-
мотрим, такие есть еще
немедикаментозные ме-
тоды борьбы с варико-
зом.

Питер Дедман, напри-
мер, предлагает растирать
ноги два раза в день рас-
твором яблочного уксуса.
По 2 чайные ложки на ста-
кан воды.

Рудольф Бройс настоя-
тельно рекомендует очень
простое упражнение: лежа,
поднять вверх правую ногу
максимально расслаб-

тамина С составляла как
минимум 100 мг. Но осо-
бенно необходим больным
варикозом витамин Е. Объ-
зательно принимайте от 400
до 800 единиц в день.

Наиболее богатые вита-
мином С продукты (на 100
г веса):

Капуста квашеная — 69

мг

Капуста свежая — 69

Перец зеленый — 100

Редька — 136

Грейпфрут — 40

Петрушка — 193

Хрен — 125

Лук зеленый — 24

Более всего витамина Е
содержится в масле из про-
рощенной пшеницы, в раз-
личных зерновых, в зелени,
в маргарине, яйцах и суб-
продуктах.

В любом случае старай-
тесь находить и пользовать-
ся таблицами содержания
указанных витаминов в про-
дуктах. Можно, кстати, пот-
реблять и те витамины, что
продаются в аптеках.

Вот что предлагает при
варикозе известный рос-
сийский целитель Виктор
Токов.

Перед сном делать теп-
лые ванны в настое
сушеницы.

Должительное время
принимать настой листьев
рапивы двудомной и при
этом соблюдать диету: не
есть мяса, рыбы и жарено-

Хорошо рассасывает
вздувшиеся венозные узлы
обильное смачивание и
растирание спиртовой на-
стойкой цветков белой ака-
ции. При незаживающих
язвах накладывать повязки
из следующих составов:

водный настой плодов
или масло облепихи;

получив увариванием
крепкий отвар сушеницы,
сделать мазь из одной час-
ти отвара и 4-х частей сли-
вочного масла и меда. Для
мази можно использовать
вместо отвара порошок тра-
вы;

прикладывать свежую

тертую морковь;

измельченные листья
свежей капусты, смешан-
ные с яичным белком;

38 граммов свежих кор-
ней лопуха настаивать сут-
ки в 100 г подсолнечного
масла, затем варить 15 ми-
нут на малом огне, проце-
дить. Смазывать раны;

прикладывать свежие из-
мельченные листья сельде-
рея или применять сельде-
рейную мазь, состоящую из
растертых листьев сельде-
рея и свежего сливочного
или подсолнечного масла.

Рекомендации по проф-
илактике и лечению вари-
коза в иностранной литера-
туре сводятся к следующим
положениям.

Риск варикоза (даже с
учетом наследственности)
снижается, если внести оп-
ределенные коррективы в
питание.

Повторимся: пища долж-
на содержать достаточное
количество витаминов С и
Е. Не забывайте о роли
клетчатки. Обязательно
включите в рацион хлеб из
муки грубого помола, овся-
ную и пшеничную каши, яб-
локи, апельсины, карто-
фель, горох, фасоль, сырые
овощи и так далее. То есть,
старайтесь придерживаться
принципа, который мы про-
поведуем давно: побольше
злаков, овощей, фруктов. И
как можно меньше жира.

Помните также:
излишний вес — пред-
теча варикоза,

курение — тем более

Побольше упражнений, в
которых ноги занимают пол-
ожение выше сердца. Пов-
торяйте их по несколько раз
в день. Хороши любые лег-
кие вибрации для ног.
Вспомните рекомендации
Бройса и Гарднера.

Не забывайте еще об од-
ном: ешьте побольше чес-
нока. Он улучшает качест-
во крови благодаря способ-
ности разрушать кровяные
сгустки. И это не говоря уже
о других достоинствах. Од-
ной—двух долек в день до-
статочно.

Из почты «ЗОЖ»

И Я ПОВЕРИЛА БРЭГГУ

Год назад в 33-м вестнике вы
напечатали мое письмо — хотелось
найти спутника жизни. Но так как я
сообщала и о своей болезни — анемии,
то и откликнулись всего двое...

Много я перепробовала средств за
этот год для борьбы с недугом: пол-
палу пила, лечилась по методу Сарчука,
принимала капли Береша, но слабость
не отступала. И вдруг летом случайно
купила книгу Поля Брэгга «Чудо
голодания». Узнала о существовании
этой книги из вашего вестника. До
знакомства с ней я уже голодала по 36
часов еженедельно, но прочитав
полностью, тут же решила на 3-
дневное голодание, а потом на 7-
дневное. И действительно произошло
чудо. За неделю с мочой и слюной
вышло из меня огромное количество
слизи, и я почувствовала себя легкой
и счастливой, как в детстве. С
перерывами в 3 недели провела еще
2 семидневных голодания. Результаты
тоже хорошие. Единственное, что
трудно — это укрощать аппетит,
который появляется после коротких
голоданий. Главное ведь теперь — не
переедать и не есть что попало.
Заметила: как только начинаешь
нарушать это правило, самочувствие
ухудшается.

Когда я писала вам в первый раз,
дочери было 7 лет. Сейчас ей почти 9.
И нам по-прежнему хочется встретить
человека, который мог бы заменить ей
отца, а для меня стать другом. Мне уже
44, но в моей жизни не было ничего,
кроме ожидания.

Адрес: 347571, Ростовская обл.,
с. Песчанокосское, ул. Ломоносо-
ва, д. 2-а, кв. 1. Чижовой Наталье
Федоровне.

Отзовитесь!

Прочитав все публикации вестника
о пользе лечебного голодания, я тоже
отважилась на него. 19-дневное
воздержание от пищи помогло мне
выйти из депрессии. Полтора года до
этого жила на: сильных психотропных
препаратах, после того как погиб муж,
и я осталась одна с двумя детьми.

В душе воцарилась пустота. Устала
жить среди серости. Ищу
единомышленников. Мне 35, рост 170,
по гороскопу Телец.

Адрес: 652810, Кемеровская
обл., г. Осинники, Главпочтамт, До-
востребования, п/п VI-ЛО №
683328.

Выпуски «Здорового образа жизни»
читал еще, когда они выходили в газете
«Советский спорт». На вестник
подписываюсь с первого номера. Мне
интересно в нем все. В нашей семье
предпочтение здоровому образу
жизни отдавалось всегда. Выходные
дни проводили на природе, совершали
пешие прогулки, лыжные, играли в
бадминтон, волейбол. Мы были
настоящей спортивной семьей. Пишу
«были», потому что три года назад
жена погибла в автокатастрофе. Сын
закончил военное училище и служит
офицером в армии. Я живу один. Хотел
бы встретить спутницу жизни,
единомышленницу, разделяющую мои
спортивные принципы. Мне 56 лет,
рост 170. Козерог. Прошу откликнуться
москвичку или жительницу
Подмосковья 45—55 лет.

Адрес: 142674, Московская
обл., Орехово-Зуевский р-н, п/о
Кабаново, д. 156, кв. 55. Последу
Александру Ивановичу.

НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ОЧИЩЕНИЯ КРОВИ

В сегодняшнем выпуске мы довольно много говорим о крови (к примеру, материал о варикозном расширении вен). Так вопросы очищения крови в этой проблеме имеют немаловажное значение.

По Семеновой, скажем, очищение крови значитесь под седьмым шагом на пути, ведущем к общему очищению организма.

Рецепт, который она предлагает, состоит в следующем: «Взять два стакана натурального меда, стакан толченого укропного семени, две столовые ложки молотого корня валерианы. Слить и засыпать все это в большой термос, чтобы общий объем составил два литра. Залить крутым кипятком и сутки настаивать. Принимать по одной столовой ложке за 30 минут до еды».

Нам представлялось, что очистка крови с помощью натуральных средств — чисто русское изобретение. Однако целую главу, посвященную

очищению крови, мы находим и в книжке Джой Гарднер. Вот что пишет она по этому поводу.

«Самыми распространенными и хорошо известными средствами для очищения крови являются так называемые «красные» продукты: свекла, вишня, ежевика, виноград, краснокочанная капуста и клюква. Клюквенный сок представляет собой прекрасное очищающее средство. Выпивайте, по крайней мере, по 1/2 стакана сока 3 раза в день в течение 1-й недели. На следующей неделе выпивайте, как минимум, по 1/2 стакана сока 2 раза в день. В течение 3-й недели следует выпивать по 1/2 стакана сока 1 раз в день. Сок совершенно безвреден, поэтому, если вам хочется пить его в больших количествах, чем указано выше, просто удовлетворяйте свою потребность.

Существует много травяных средств, очищающих кровь,

но я предпочитаю следующие: клевер луговой (укрепляющее средство), цветы бузины (укрепляющее средство), корень лопуха (укрепляющее средство и прекрасно воздействует на кожу), крапива (тонизирующее средство), красный перец (острое тонизирующее средство), тысячелистник (укрепляющее и горькое тонизирующее средство) и эхинацея (горькое укрепляющее средство).

Фактически любая болезнь вылечивается быстрее, если одновременно проводится очищение крови, поэтому я советую добавлять 1 или 2 вида трав, очищающих кровь, к любому лекарственному отвару. Поскольку клевер луговой и цветы бузины почти безвкусны и растут в большом количестве практически везде, именно эти травы я обычно выбираю для подобной цели. Мне также нравится крапива, потому что она имеет приятный вкус и содержит большое

количество минеральных веществ. При наличии проблем с кожей хорошо помогает лопух.

Следующий отвар включает в себя свойства нескольких трав, очищающих кровь, и свойства мяты перечной, которая характеризуется приятным ароматом и благоприятно воздействует на желудок, нервную систему и кровообращение.

Вскипятите 6 стаканов воды, затем добавьте 2 чайные ложки корня лопуха и 2 чайные ложки корня эхинацеи. Кипятите на медленном огне 10 минут, затем добавьте 2 чайные ложки крапивы. Кипятите на медленном огне еще 10 минут, затем снимите с огня и добавьте 2 чайные ложки клевера лугового, 2 чайные ложки цветов бузины и 2 чайные ложки мяты перечной. Настаивайте в закрытом сосуде 5 минут. Затем процедите. Добавьте мед, если хотите. Пейте в тех же количествах, что и клюквенный сок».

Возвращаясь к напечатанному

ЕЩЕ РАЗ ПРО ЧИСТКУ ПЕЧЕНИ

Прочитав письмо И. Алешечкина в № 2 (53) «Не зная броду...», решила поделиться собственным опытом очищения печени. Но прежде опровергнуть мнение о том, что при чистке печени возможен риск, если размеры камней превышают 10 мм. На основании собственного опыта могу заверить читателей, что очищение печени с помощью растительного масла — это самый безопасный и эффективный метод. Секрет тут кроется в предварительной подготовке и в полном внутреннем спокойствии. Об этом особенно важно помнить потому, что чистка печени — это как бы операция на печени, но без ножа.

Я лично чистила печень уже пять раз, хотя мне 33 года, и каждый раз выходило много камушков. Буду продолжать до тех пор, пока их не останется совсем. Камни выходили совершенно безболезненно, хотя один из них был 15 мм и даже больше.

Так что если вы хорошо изучите литературу и будете знать физиологию печени, то смело приступайте к очищению. Ведь если ваша печень забита камнями, пусть даже маленькими, то все равно нарушается обмен веществ и организм страдает. Я пыталась очистить печень го-

лоданием по 5—7 дней, но это не помогало.

Многие люди думают, что у них с печенью все абсолютно в порядке, хотя они и испытывают какие-то недомогания. На их опыте я убедилась, что это было заблуждение. После нескольких чисток печени их самочувствие значительно улучшалось.

Охотно отвечу на ваши вопросы, только вкладывайте в письмо чистый конверт с обратным адресом. Как и многие у нас, я оказалась без работы, так что материально приходится очень трудно. Но как-то живу — надеждой, что впредь будет лучше.

Кстати, нигде не могу достать аппликатор Кузнецова с металлическими иглами и магнит 10 x 10 см. Если сможете, помогите. Расходы сразу оплачу. Мне это необходимо для чисток печени.

Адрес: 412780, Саратовская обл., г. Хвалынский, ул. Чкалова, д. 3. Петрушиной Инне Федоровне.

«ЗОЖ»: Не все читатели могут понять содержание письма, ибо не все знакомы с методом очищения печени. Метод этот — с помощью оливкового масла разработан Надеждой Семеновой. В первых номерах

вестника мы рассказывали об этом способе. Сегодня еще раз напоминаем о нем.

Печень выполняет ответственную работу — очищает кровь от билирубина, остатков красных кровяных телец, которые отжили свой 120-дневный «век». Когда чудесные клетки и сосудистые мембраны соответствуют заданным природой параметрам, билирубин отфильтровывается и уходит с желчью в 12-перстную кишку или в желчный пузырь. И в дальнейшем эвакуируется кишечником, окрашивая кал в зеленоватый цвет и заодно подвергая его антисептике.

Если же состояние паранхимотозной ткани и желчных протоков уже осложнено или вообще далеко от нормы (употреблением бульонов, молочных продуктов, спиртного, той или иной патологией), то часть билирубина остается в крови, часть эдакими бородавками оседает на стенках протоков. И перерабатывающая способность печени сокращается, как говорят, чем дальше, тем больше. Концентрация желчи в желчном пузыре становится в несколько раз выше, чем в протоках. Начинают выкристаллизовываться камни из билирубина, которые могут попасть в

пузырь также по протокам с желчью. Да и сами протоки все больше затягивает коричнево-желтый, как воск, холестерин.

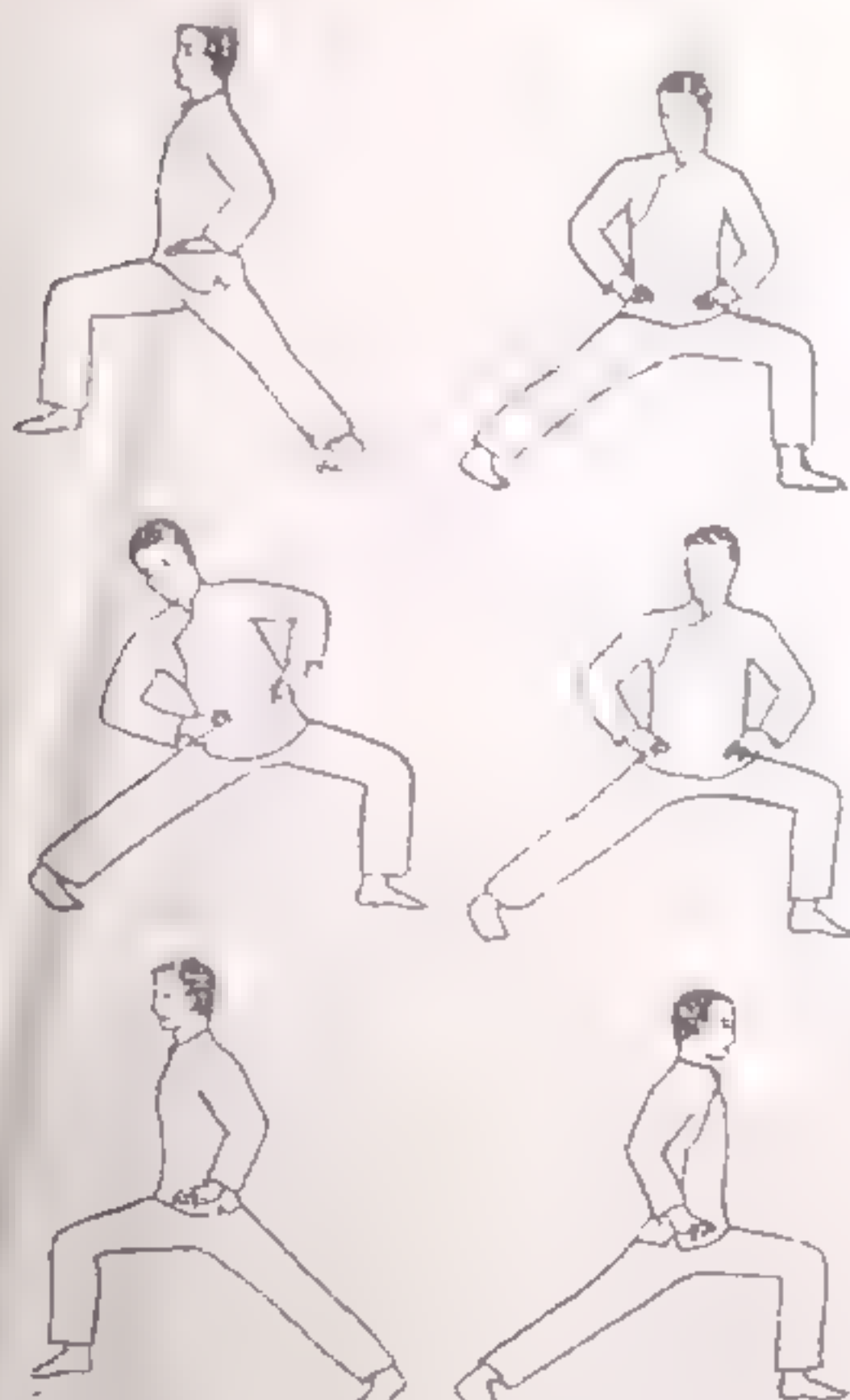
Очистку печени надо начинать на чистый кишечник — без запоров и завалов, чтобы шлаки из печени вышли свободно, а не стали причиной вторичной токсикации кишечника. Подготовьте печень вегетарианским питанием (лучшие результаты дает уринотерапия).

А потом: первый день — клизма и питание свежим яблочным соком, в любом количестве. Второй — точное повторение. Третий — то же самое, но соком питать себя можно до 19 часов, когда в соответствии с суточным биоритмом печень расслабляется. Лечь в постель, положив на печень грелку. Через каждые 15 минут пить по 3 ложки оливкового масла и 3 ложки лимонного сока (общий расход по 200 г того и другого). И не пробуйте заменять их суррогатами. Выброс шлаков происходит обычно трижды в течение суток. Через 1,5—2 часа после последнего выброса камней можно сделать клизму, позавтракать соком, легкой кашей или фруктами, через 12 часов сделать еще одну клизму. И в течение недели — снова вегетарианское питание, кишечник не будет выбрасывать шлаки. В первый год процедуру проводить раз в квартал, затем раз в год.

«Парчовые упражнения»

Сегодня мы заканчиваем публикацию комплекса «Парчовых упражнений», предназначенных тем, кто регулярно в течение года занимался по нашим урокам. Надеемся, эти упражнения повышенной трудности оказались вам по плечу.

5. Четыре движения тела



Тонизируются нижние части тела. Акцент делается на развитие гибкости. Упражнение влияет на брюшную полость и позвоночник. Особое воздействие оказывается на мускулатуру желудка, пищеварительную систему и грудной отдел позвоночника. Китайская медицина рекомендует это упражнение для лечения заболеваний желудка, при тошноте и поносе.

Встаньте прямо, держа руки на поясице. Из этого положения скользите левой стопой назад, держа ногу прямо, до тех пор, пока правое бедро не образует прямой угол с правой икрой. Вдыхая, сделайте четверть оборота и измените положение тела так, чтобы ваш вес оказался сосредоточенным на согнутой левой ноге, в то время как правая бы выпрямилась. Выдыхая, наклоните корпус к правой ноге, не сгибая ее. Продолжая выдох, вернитесь в позицию, которую вы только что занимали. Вернитесь к позиции, с которой вы начинали движение. Ваши легкие долж-

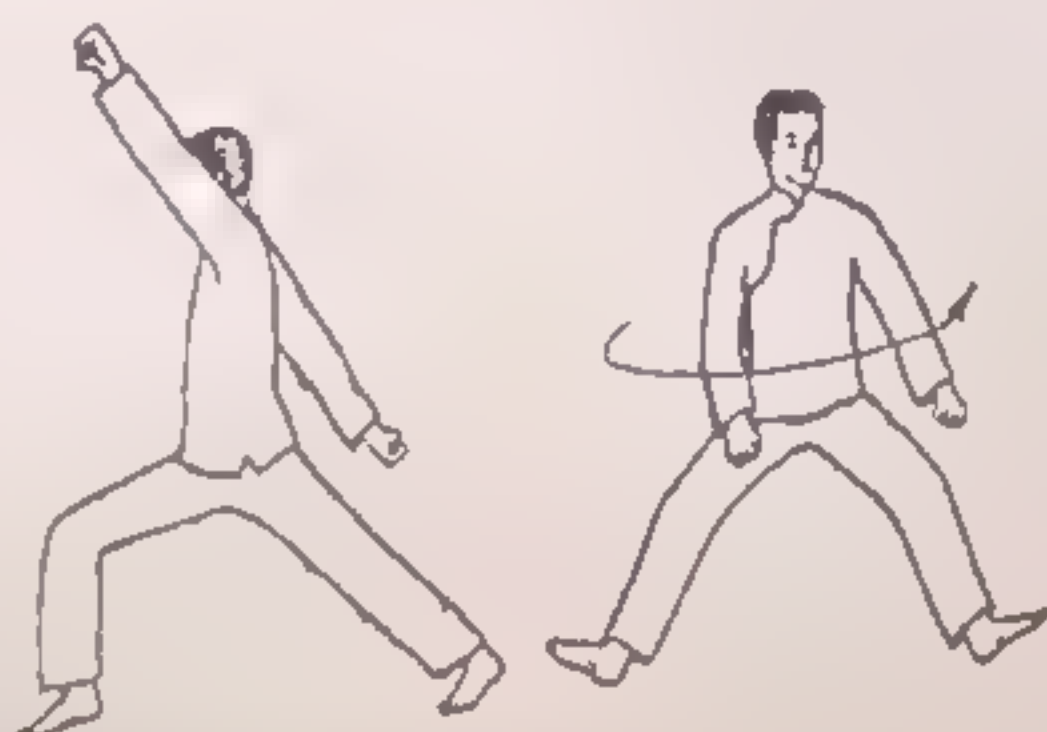
ны полностью опорожниться. Повернитесь на 180 градусов так, чтобы правая нога была прямой, а левая согнутой, и повторите все упражнение, наклоняясь теперь в сторону левой ноги. Это один цикл.

Выполняйте его в течение первого месяца по 3 раза, второго — по 4, третьего — по 5.

6. Журавль смотрит назад

Упражнение укрепляет колени, бедра, сухожилия ног. Рекомендовано при ревматизме.

Из положения стоя скользите левой стопой назад, сохраняя ногу прямой до тех пор, пока ваше бедро не станет параллельно полу. Сжимая пальцы в кулаки, одновременно поднимите левую руку над головой, а правую отведите назад так, чтобы обе руки образовали прямую линию, и начните поворот налево на пятках. Продолжая поворачиваться, двигайте левую руку к боку, а правую вниз — перед собой. Продолжая вдох, поворачивайтесь дальше до тех пор, пока не окажетесь лицом в сторону, противоположную той, с которой начали упражнение. При этом правая нога выпрямляется, а левая начинает сгибаться, правая рука начинает под-



ниматься вверх, а левая отводится за спину так, что они образуют прямую линию. Легкие при этом должны быть целиком заполнены. Выдыхая, повернитесь в противоположную сторону, возвращаясь в исходную позицию. Это один цикл.

Завершив упражнение, продолжайте выдох и возвращайтесь в исходное положение.

В течение первого меся-

ца выполнять по 4 цикла, второго — по 5, третьего — по 6.



7. Тигр выпрямляет спину

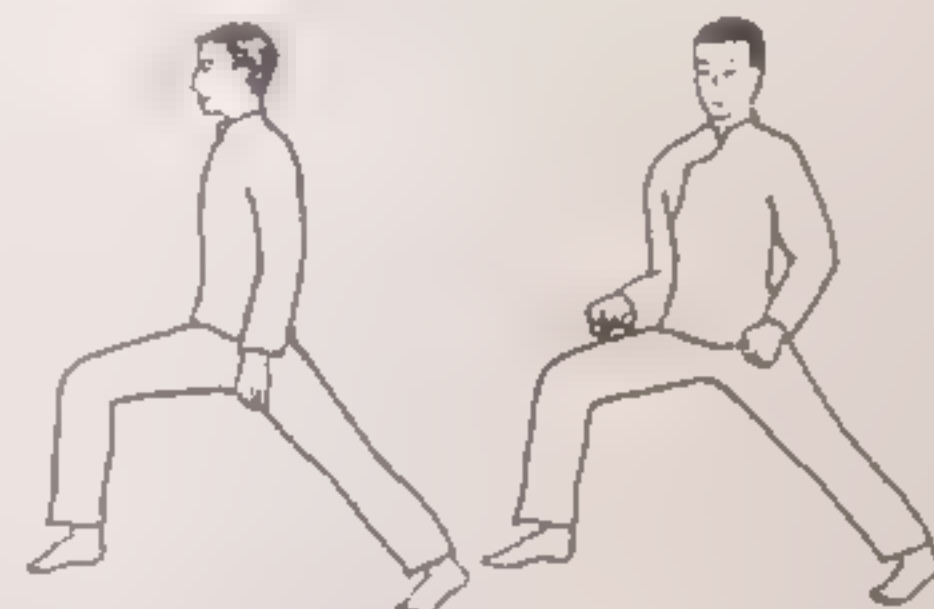
Упражнение воздействует на все отделы позвоночника. Поэтому оно оказывает общее и интенсивное тонизирующее воздействие на всю симпатическую и парасимпатическую нервную систему. Несколько месяцев такого стимулирования оказывают блестящее воздействие на мозг и психическое состояние занимающегося. Движения рук, подобные движениям их в упражнении «Две руки толкают небо», способствуют увеличению жизненного объема легких. В китайской медицине оно также используется при заболеваниях спины, неподвижности суставов, головной боли, психической депрессии.

Из положения стоя скользите левой ногой назад, сохраняя ее прямой до тех пор, пока правая нога не согнется так, что ее бедро станет параллельным полу. Руки свободно висят вдоль туловища. Вдыхая, разверните корпус немного налево, не меняя положение ступней, не сгибая их. В это же время отведите обе руки от туловища, причем правую выше, чем левую. Сохраняя положение ступней, разверните корпус на четверть оборота налево. Сжав пальцы в кулаки, поверните руки на 90 градусов, подняв правую руку над головой, а левый локоть опустив к верхней части бедра. Затем прогните корпус налево, насколько возможно, держа его в этом положении до тех пор, пока легкие не заподняются. Выдыхая, постепенно вернитесь в исходное положение. Это первая половина упражнения.

Для выполнения второй

его половины развернитесь на 180 градусов так, чтобы правая нога выпрямилась, а левая согнулась. Вдыхая, начинайте выполнять все упражнение в противоположную сторону, достигая крайнего положения. Затем медленно выдохните, возвращаясь в исходное положение.

Упражнение завершается, когда выдыхая, вы возвращаетесь в положение стоя.



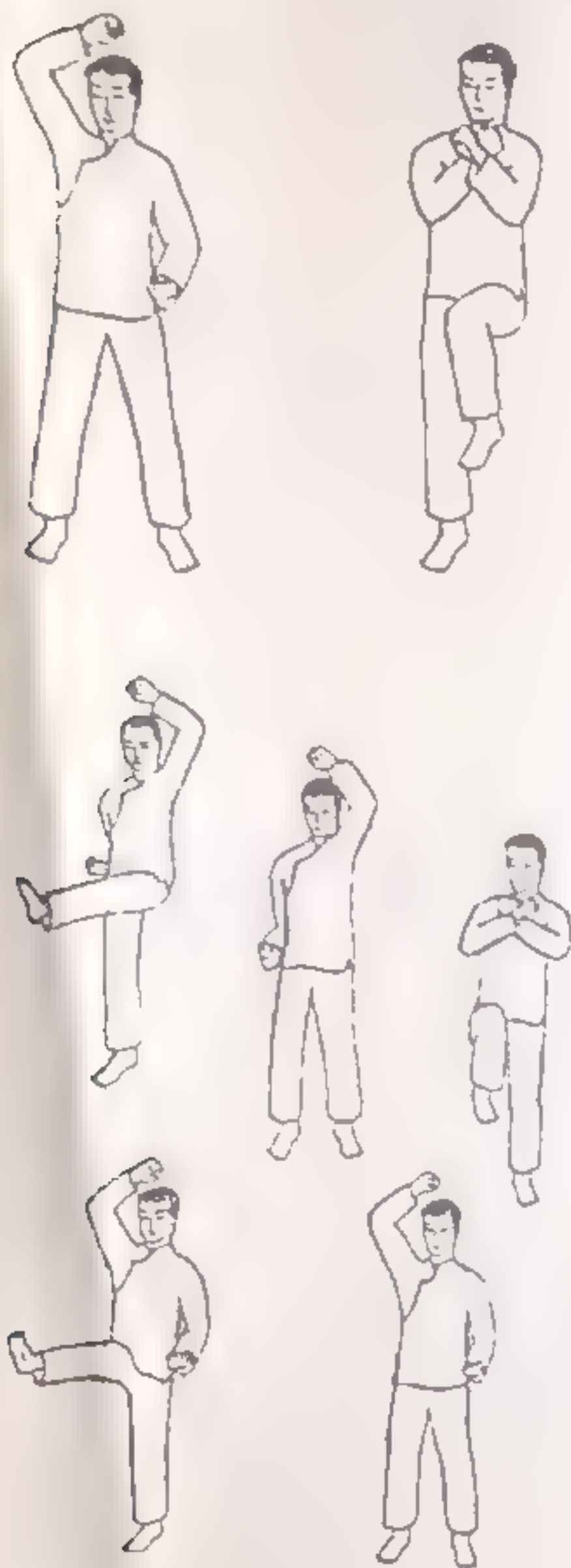
В течение первого месяца повторяйте его 4 раза, второго — 5, третьего — 6.



8. Леопард показывает когти

Упражнение это осваивается с наибольшим трудом. В нем движения рук комбинируются с высокими движениями ног, причем они должны выполняться очень точно. Цель упражнения — общее тонизирование тела, особенно сухожилий, мускулов ног, желудка, органов брюшной полости.

станьте прямо, слегка раздвинув стопы. Руки свободно висят вдоль корпуса. Вдыхая, раздвиньте стопы по полу в стороны, сожмите пальцы в кулаки и медленно поднимайте правую руку до тех пор, пока она не будет непосредственно над головой, а тыльная сторона кисти не обратится вверх. При выдохе начните опускать правый кулак вниз, левым начните блокирующее движение, а левой ногой пи-

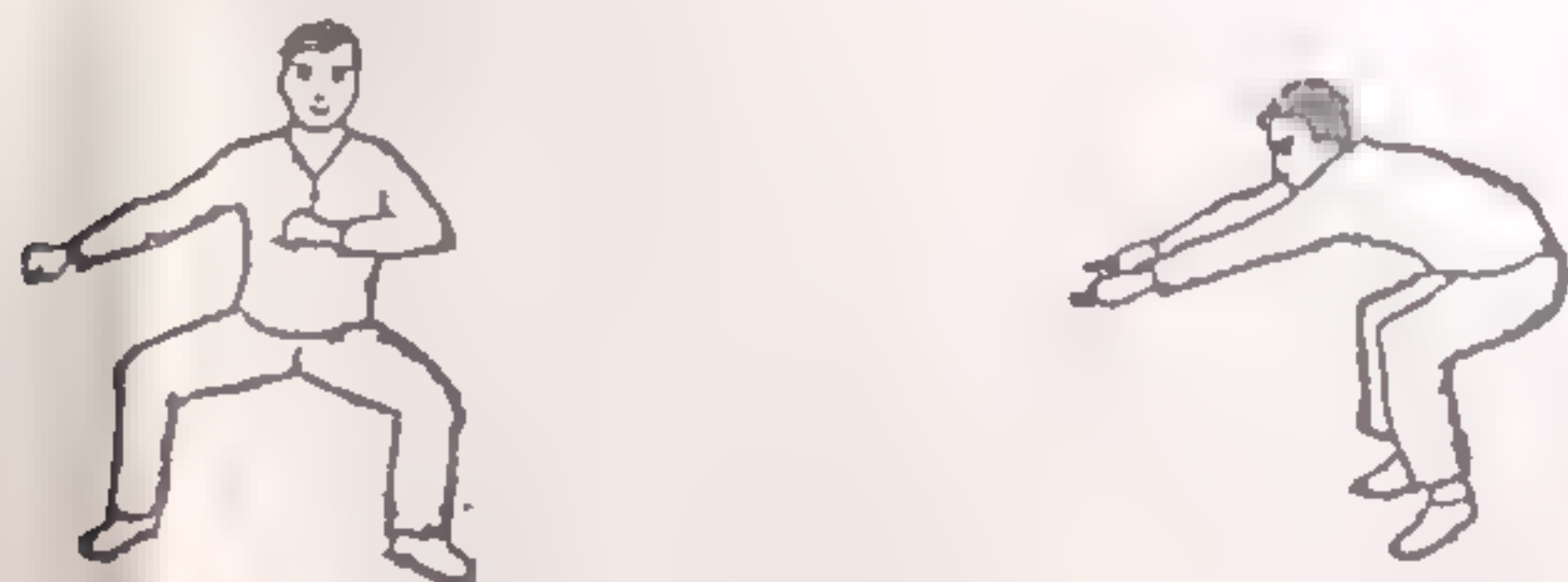


нок. Когда вы продолжаете выдыхать, оба кулака должны проходить мимо друг друга — правый опускается с правой стороны, а левый поднимается над головой так, что его тыльная сторона обращена вверх. Одновременно с этим левая нога делает рывок до высоты талии, причем левая рука и левая нога одновременно достигают своих высших точек. Во время выполнения рывка нога остается прямой. Левая нога возвращается на пол, а левая рука остается над головой. В этот момент выдох должен быть завершен. Вдыхая, опустите левый кулак вниз, к левому бедру, а правый поднимите, руки в локтях полусогнуты. Продолжая вдох, одновременно с этим сделайте рывок правой ногой. Теперь правый кулак находится над головой, а правая стопа на высоте талии, левый кулак возвращается к левому боку. Правая нога возвращается на пол, но правая рука остается над головой. Легкие должны быть целиком заполнены, и вы должны быть готовы к выполнению следующего цикла.

В течение первого месяца выполнять по 4 цикла, второго — по 5, третьего — по 6.

Упражнение завершается, когда оставшаяся поднятой рука опускается, а воздух постепенно выпущен из легких.

9. «Скачка»



Есть два способа выполнения этого упражнения, предназначенного, в первую очередь, для того, чтобы стряхнуть с себя напряжение и полностью расслабиться после.

Способ 1. Примите стойку всадника. Подведите левую руку к груди и сожмите ее в кулак, как будто вы держите в ней поводья. Одновременно с этим правую руку со сжатым кулаком отведите вбок, как будто в ней у вас кнут. Быстро поднимайте и опускайте пятки, мягко и слабо ударяя ими об пол,

как будто вы едете верхом на лошади, идущей рысью.

Способ 2. Наклонитесь вперед из стойки всадника, руки вытяните вперед, как будто у вас в них поводья, и быстро поднимайте и опускайте пятки, не касаясь ими пола и потряхивая всем телом, как будто вы скачете галопом.

Затем вернитесь в стойку всадника и полностью расслабьтесь в ней. Перейдите в вертикальное положение и постоит в нем некоторое время в состоянии полного расслабления.

УРИНОТЕРАПИЯ: ЗА И ПРОТИВ

«Многие сейчас увлекаются уринотерапией, черпая сведения о ней из разных источников: кто-то из книг Малахова, Армстронга и других авторов, а кто-то просто из уст соседки. Пьют люди разных возрастов и при различных диагнозах, твердо веря в то, что собственная моча — панацея. Однако слышала историю о том, как больной диабетом пил мочу, у него началась гангрена, но он продолжал пить, пока краснота не дошла до колена, а температура не поднялась до 39 градусов. Только тогда несчастный обратился к хирургу и в итоге потерял ногу.

Слышала, что увлекаются уриной и онкологические больные, но опять-таки из одной передачи узнала, что эксперименты по этому поводу не дали положительных результатов. Отсюда вопрос: всем ли и при любом ли диагнозе можно пить урину, обязателен ли ее анализ, существует ли альтернативный взгляд на применение урины, есть ли в распоряжении «ЗОЖ» сведения о положительных результатах ее применения?

Адрес: 346407, Ростовская обл., Новочеркасск, ул. Фрунзе д. 135, кв. 1. Готовой Тамаре Николаевне.

«ЗОЖ»: Уважаемая Тамара Николаевна, вопрос, конечно, как говорится, интересный. Можно было бы в ответ на него привести свидетельства из многочисленных книг отечественных, зарубежных, а также древнейших авторов о пользе и методах лечения уриной. Но вы скорее всего читали эти книги и тем не менее испытываете к уринотерапии недоверие. Масло в огонь подливают и появляющиеся время от времени в печати ярые нападки на уринотерапию с рассказами об «отдельных» случаях неудачного ее применения. Скажем, та же история с больным диабе-

том. При диабете гангрена ноги вполне возможна. Но это именно результат заболевания диабетом, а ни в коем случае не применения урины. Как правило, история в таких случаях и заканчивается ампутацией. В данном же случае ампутация могла бы быть по колено, а не по пах.

Против применения урины выступает и Николай Шевченко, автор метода лечения рака с применением подсолнечного нерафинированного масла и водки или 96%-ного спирта. По этому поводу у Шевченко есть свои взгляды, с которыми, вероятно, можно спорить. Однако спор этот вряд ли когда-либо разрешится в ту или иную сторону. Со своей стороны, мы в вестнике знаем лишь одну историю отрицательного применения урины: от человека, который применял ее с великой пользой для здоровья, ушла моя дочь — и неприятен. В же читатели об успешном применении урины в лечении или иных заболеваний. Проиллюстрируйте свое положение «ЗОЖ».

«Около 3 парадонты во время ходило стоматологическим зывани того, к уриной попроб десны: ченно (иногда зубные ты м 3—5 перчат зубные ледяные ко раз по мюдиной ди обрати Адрес: 6 обл., г. Верб 81. Пескову колаевну.

НЕ ЖДИТЕ БЛАГОДАРНОСТИ...

Мы живем в беспокойном мире. Каждый день каждое событие несет нам в той или иной мере беспокойство. Нам доставляет беспокойство политическая ситуация в стране, нас беспокоит рост цен, несмотря на заверения в приостановке темпов инфляции, нас беспокоят взаимоотношения на работе, с друзьями, в семье. Доставляет беспокойство тема отцы и дети. И, конечно же, мы близко к сердцу с великим беспокойством принимаем неблагодарность тех или иных людей. Размышления Дейла Карнеги на эту тему помогут вам избавиться от беспокойства.

Недавно в Техасе я познакомился с человеком, который был вне себя от негодования. Меня предупредили, что он обязательно расскажет мне о причинах своего гнева через пятнадцать минут после нашей встречи.

Случай, из-за которого он негодовал, произошел одиннадцать месяцев назад, но он все еще был вне себя от гнева. Он не мог говорить ни о чем другом. Этот человек выплатил своим тридцати четырем сотрудникам рождественскую премию в размере десяти тысяч долларов. Каждый из них получил приблизительно триста долларов. И ни один не сказал ему: «Я сожалею, что выплатил им всего лишь один цент!».

Этот человек, — говорил он, — всегда

Этот человек

ко полон яда,

и пожалел его.

по шестидеся-

время стра-

и вычислили,

но осталось

му из нас.

счета, мы

им более

ицы меж-

им воз-

десятью

у челове-

зет — ос-

примерно

и пятнад-

уже пот-

из немно-

му лет на

ание по по-

торое без-

о. Я пожа-

тобы него-

аться жа-

он мог бы

почему его

лучил долж-

жет быть, он

своим со-

заставлял их

больше, чем пол-

ожено? Возможно, они не восприняли рождественскую премию как подарок, а считали ее своим заслуженным заработком. Может быть, он был слишком строг и высокомерен, так что никто не осмеливался и не считал нужным благодарить его. Возможно, они думали, что премия была им выдана потому, что большая часть доходов все равно уходила на налоги.

Всесте с тем, может быть, сотрудники были эгоистичными, подлыми и невоспитанными людьми. Возможно, так. Возможно и иначе. Я знаю об этом не больше вас. Но я твердо знаю, что доктор Сэмюэл Джонсон сказал: «Благодарность — результат высокого уровня нравственного развития человека. Вы не найдете ее среди невоспитанных людей».

Вот что я хочу объяснить вам: этот человек сделал естественную и огорчительную ошибку, ожидая благодарности. Он просто не знал человеческую натуру.

Если бы вы спасли жизнь человеку, ожидали бы вы благодарности от него? Вы, возможно, ожидали бы, — но Сэмюэл Лейбовиц, знаменитый адвокат по уголовным делам, до того, как он стал судьей, спас семьдесят восемь человек от электрического стула! И как вы думаете, сколько из них удосужились поблагодарить его или хотя бы послать ему рождественскую открытку? Сколько? Отгадайте... Правильно — ни один.

Христос исцелил десять прокаженных в один день. Но сколько из этих прокаженных хотя бы возвратились, чтобы поблагодарить его? Только один. Вы можете прочитать об этом в Евангелии от Луки. Когда Христос обратился к своим ученикам и спросил их: «Где же девять?» — оказалось,

что все они ушли. Скрылись без всякой благодарности! Позвольте мне задать вам вопрос: «Почему вы, и я, и бизнесмен из Техаса ожидаем большей благодарности за свои небольшие одолжения, чем получил Христос?».

А когда дело касается денег! Тут положение еще более безнадежное. Чарльз Шваб рассказывал мне, как он однажды спас банковского кассира, который спекулировал на бирже деньгами, принадлежащими банку Шваб внес свои собственные деньги, чтобы спасти этого человека от тюрьмы. Был ли кассир ему благодарен? Да, но это продолжалось недолго. Затем он ополчился на Шваба, поносил его и клеветал на него — на того самого человека, который спас его от тюрьмы!

Если бы вы дали одному из своих родственников миллион долларов, вы ожидали бы от него благодарности? Эндрю Карнеги поступил именно так. Он оставил своему родственнику миллион долларов. Но если бы Эндрю Карнеги встал из могилы через некоторое время, он был бы потрясен, узнав, что его родственник прокликает его! Почему? Потому что старик Энди оставил триста шестьдесят пять миллионов долларов для благотворительных учреждений — и «завещал» ему лишь какой-то жалкий миллион», как выразился этот родственник.

Вот так обстоят дела. Человеческая натура всегда была человеческой натурой, и вряд ли она изменится на протяжении вашей жизни. Так почему же не принимать ее такой, какая она есть? Почему не относиться к этому так же реалистически, как Марк Аврелий — один из самых мудрых людей, когда-либо правивших Римской империей. Однажды он записал в своем дневнике: «Сегодня я встречу людей, которые слишком много говорят, — людей, сосредоточенных на самих себе, эгоистичных и неблагодарных. Но меня это не удивляет и не беспокоит, поскольку я не мог бы представить себе мир без таких людей».

Это разумно, не так ли? Если вы и я будем все время ворчать по поводу неблагодарности, то кого в этом винить? Человеческую натуру или наше незнание ее? Поэтому не будем ждать благодарности. Тогда если кто-то вдруг поблагодарит нас, это будет чудесным сюрпризом. Если мы не по-

лучим ее, мы не будем огорчаться.

Вот первый тезис, который я пытаюсь подчеркнуть в этой главе: для людей является естественным думать о благодарности. Поэтому, если вы будете ждать благодарности, вы получите себе множество огорчений.

Я знаком с одной женщиной из Нью-Йорка, которая постоянно жалуется, что она одинока. Никто из родственников не хочет ее видеть, и в этом нет ничего удивительного. Если вы придете к ней, она будет часами рассказывать, как много она сделала для своих племянниц, когда они были детьми: она ухаживала за ними, когда они болели корью, свинкой и коклюшем; много лет они жили у нее; она помогала одной племяннице закончить коммерческую школу; она предоставила свой дом другой племяннице до тех пор, пока та не вышла замуж.

Навещают ли ее племянницы? Да, время от времени они делают это из чувства долга. Но они боятся этих посещений. Они знают, что им часами придется сидеть и выслушивать завуалированные упреки, им придется выносить бесконечные причитания, вздохи, полные жалости к себе. Когда ей не удастся угрозами и упреками заставить приехать своих племянниц, у нее начинается «припадок». Происходит сердечный приступ.

Этот приступ происходит у нее на самом деле? Да. Врачи говорят, что у нее «нервное сердце», она страдает тахикардией. Но врачи также говорят, что они ничего не могут для нее сделать, — ее заболевание носит эмоциональный характер.

В действительности эта женщина нуждается в любви и внимании. Она называет это «благодарностью». Но она никогда не получит ни благодарности, ни любви, потому что требует их. Она убеждена, что это ей причитается.

Существуют тысячи женщин, подобных ей, болеющих от «неблагодарности», одиночества и отсутствия внимания со стороны близких. Они жаждут быть любимыми; но в этом мире есть только один способ заслужить любовь — перестать требовать ее и начать дарить любовь, не надеясь на благодарность.

Так рассуждают непрактичные идеалисты, витающие в облаках? Ничего по-

договор. Это просто здравый смысл. Это хороший способ для вас и для меня обрести счастье, о котором мы мечтаем. Я знаю. Так было в моей семье. Моя мать и мой отец с радостью помогали другим. Мы были бедны, и всегда нас одолевали долги. Но несмотря на это, мои родители каждый год ухитрялись посылать деньги сиротскому приюту в Каунсил-Блафс, штат Айова. Мать и отец никогда не посещали этот приют. Вероятно, никто не благодарил их за пожертвования, — только письмом. Но они были богато вознаграждены, так как испытывали радость, оказывая помощь маленьким детям, не желая и не ожидая в ответ благодарности.

После моего отъезда из дома я каждый год посылал отцу и матери чек к Рождеству и просил их покупать себе на эти деньги что-нибудь приятное. Но они редко тратили эти деньги на себя. Когда я приезжал к ним за несколько дней до Рождества, отец рассказывал мне, что он купил уголь и продукты для «одной бедной вдовы», у которой было много детей и мало денег. Какую радость испытывали мои родители, делая эти подарки, — радость от того, что давали, не ожидая ничего взамен!

Я уверен, что мой отец почти соответствовал описанию идеального человека, сделанному Аристотелем — человека, полностью заслуживающего право на счастье. «Идеальный человек, — сказал Аристотель, — испытывает радость от того, что делает благодеяния другим; но ему стыдно принимать благодеяние от других. Возвышенные натуры творят добро, низшие натуры принимают его».

Вот второй тезис, который я пытаюсь подчеркнуть в этой главе: Если мы хотим обрести счастье, давайте прекратим думать о благодарности или неблагодарности, а будем совершать благодеяния ради внутренней радости, которую при этом испытываем.

В течение десяти тысяч лет родители рвут на себе волосы от неблагодарности детей.

Но почему дети должны быть благодарны, — если только мы не воспитали в них это чувство? Неблагодарность естественна, как сорная трава. Благодарность подобна розе. Ее надо пестовать, холить.

Если наши дети неблагодарны, кто же виноват? Может быть, мы сами. Если мы никогда не учили их выражать благодарность другим, как можем мы ожидать от

них благодарности по отношению к нам?

Я знаком с одним человеком из Чикаго, у которого есть причины жаловаться на неблагодарность своих приемных сыновей. Он работал до изнеможения на коробочной фабрике, редко зарабатывая больше сорока долларов в неделю. Он женился на вдове, которая уговорила его занять деньги, чтобы дать возможность двум ее взрослым сыновьям учиться в колледже. Этот человек был вынужден покупать продукты, топливо, одежду и платить за квартиру из жалования в сорок долларов в неделю. Кроме того, из этих денег он уплачивал по своим векселям. Он работал, как вол, в течение четырех лет и никогда не жаловался.

Кто-нибудь поблагодарил его за это? Нет, это никому не пришло в голову. Его жена принимала все это как должное, а сыновья следовали ее примеру. Они никогда не думали, что чем-нибудь обязаны своему отчиму, так что о благодарности не могло быть и речи!

Кто виноват в этом? Мальчики? Безусловно, но мать была виновата еще больше. Ей казалось унизительным обременять их молодую жизнь «чувством долга». Она не хотела, чтобы ее сыновья входили в жизнь «должниками». Поэтому ей никогда не приходило в голову сказать: «Ваш отчим как добрый принц! Это он помог вам получить образование в колледже!». Вместо этого она придерживалась следующей точки зрения: «О, это самое малое из того, что он может сделать».

Ей казалось, что она щадит своих сыновей, но на самом деле она воспитывала в них опасное отношение к жизни, как будто весь мир был им чем-то обязан. И в самом деле эта опасная идея привела одного из ее сыновей к катастрофе. Он пытался «одолжить деньги» у своего хозяина и в конце концов оказался в тюрьме!

Мы должны помнить, что наши дети во многом становятся такими, какими мы сами их делаем. Например, сестра моей матери Виола Александер, замечательный пример женщины, у которой никогда не было повода жаловаться на «неблагодарность» детей. Когда я был еще мальчиком, тетя Виола взяла к себе свою мать, которую она любила и о которой заботилась, и она так же поступила в отношении матери своего мужа. Я закрываю глаза и мысленно перевожу в прошлое. Мне кажется, я вижу перед собой этих двух старых женщин,

мирно сидящих у очага тети Виолы на ее ферме. Причиняли ли они ей беспокойство? Думаю, что часто. Но об этом никогда нельзя было догадаться по ее поведению.

Где сейчас тетя Виола? Она уже более двадцати лет вдовец, у нее пятеро взрослых детей, живущих отдельно со своими семьями. Все они с нетерпением ждут тетю Виолу и приглашают ее жить с ними вместе! Дети обожают ее и стремятся общаться с ней как можно чаще. Это вызвано благодарностью? Ничего подобного! Ими руководит искренняя любовь. Они выросли в атмосфере тепла и всеобъемлющей доброты. Поэтому и проявляют ответную любовь к матери.

Поэтому нам следует запомнить, что для воспитания благодарных детей мы сами должны проявлять благодарность по отношению к другим людям. Всегда помните, что дети любят слушать разговоры взрослых, — и будьте начеку. Для иллюстрации — в следующий раз, когда нам захочется преуменьшить в их присутствии доброту других людей, — остановитесь. Никогда не говорите: «Посмотри на салфетки, которые прислала кузина Сью к Рождеству. Она сама связала их. Они не стоили ей ни цента!» Это замечание может показаться нам вполне естественным, — но дети слушают нас. Не лучше ли от души похвалить кузину Сью: «Вы только подумайте, сколько часов потратила кузина Сью, чтобы сделать нам подарок к Рождеству. Какой она замечательный человек! Давайте сразу же напишем ей открытку и поблагодарим ее». И наши дети таким образом бессознательно усвоят привычку ценить доброту и выражать свою благодарность тем, кто делает добро.

Чтобы избежать огорчений и беспокойства по поводу неблагодарности, выполняйте правило третье:

А. Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, не ожидайте благодарности. Помните, что Христос исцелил десять прокаженных за один день — и только один из них поблагодарил его. Почему мы должны ждать большей благодарности, чем получил Христос?

Б. Помните, что единственный способ обрести счастье — это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.

В. Помните, что благодарность — это такая черта характера, которую надо воспитывать; поэтому, если хотим, чтобы наши дети были благодарны, мы должны

Личный опыт

И ТУТ Я ВСПОМНИЛА ПРО СУ-ДЖОК

В вестнике №№ 24—26 за 1994 год вы опубликовали гимнастику Су-Джок. Я прочитала и почти забыла о ней. В октябре провела отпуск в Волгограде, где температура воздуха была плюс 20 градусов, а вернувшись в Новый Уренгой — у нас уже был мороз минус 10, — сильно простудилась: насморк, болит горло, голова. В принципе я человек закаленный — давно уже живу по системе Иванова и все напасти изгоняю холодной водой. Но тут что-то случилось. Я и на снегу стояла босиком, и обливалась — никакого улучшения, хотя раньше любые намеки на болезнь проходили через 1—2 дня.

И тут я вспомнила про Су-Джок. Буквально с первого же раза стало легче горлу, через час повторила упражнение — прошла голова, уменьшился насморк. В этот день я еще трижды применяла систему и на другой день почти забыла о простуде. Периоды заметили даже коллеги по работе. Заинтересовались. Пришлось размножить на ксероксе гимнастику и раздать желающим.

Выписываю ваш вестник с первого номера. Храню все вырезки, хотя уже купила книги Литвиной, труды Иванова, Шелтона, Малахова, других авторов. Испробовала много систем и остановилась на «Детке» Порфирия Иванова. Применяла настройку, уринотерапию. Теплая — Су-Джок.

Мне 55 лет.

Лела уже лет 10 храню

кой с

А

В

СОВЕТУЕТ ЛЮДМИЛА КИМ

Продолжаем публиковать целительные советы Людмилы Ким, взятые из ее книги «Опыт исцеления».

АЛКОГОЛИЗМ

Желание пить и курить исчезнет, если человек начнет принимать отвар овса в смеси с календулой. Нужно взять кастрюлю емкостью не менее 3 литров, наполовину заполнить неочищенным овсом (в шелухе), залить холодной водой доверху, довести до кипения, поварить 30 минут, затем отвар слить. В этот отвар добавить 100 г цветков календулы, закатать в одеяло, настаивать 10—12 часов, процедить и принимать по 200 г 3 раза в день до еды.

АНГИНА

Натереть стакан свеклы, влить столовую ложку уксуса, дать смеси отстояться. Потом отжать сок, прополоскать им горло и 1—2 столовые ложки проглотить.

Натереть на терке луковицу, отжать сок и принимать по столовой ложке утром и вечером. На ночь сделать согревающий компресс из тертого лука на шею.

Взять одну чайную ложку настойки календулы аптечной на полстакана теплой воды. Половину смеси выпить, оставшейся прополоскать горло.

Дольку лимона сосать в течение часа, потом проглотить. Это средство особенно эффективно в начале болезни.

При воспаленной ангине прополоскать горло раствором соды.

БЕССОННИЦА

30—50 г корня сельдерея залить 1 л холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов и принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день.

Очень хорошим успокоительным действием обладает чай, если к 250 г обыкновенного чая прибавить по 2 чайных ложки сухих измельченных трав: корень валерианы, пустырник, душица, алтей, хмель и мята.

Сон будет глубоким, если перед сном вы разотрете в руках лист душистой герани и понюхаете. Можно нюхать и настойку валерианы.

БРОНХИТ

Одну головку чеснока и десять мелко нарезанных луковиц сварить в молоке до мягкости, добавить чайную ложку сока мяты и столовую ложку меда. Принимать целый день ежечасно по столовой ложке.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Можно принимать яблочный уксус — 1 чайную ложку на стакан воды перед едой 3 раза в день — и ставить компрессы из яблочного уксуса на вены (кусочек белого хлеба намочить в уксусе, посыпать питьевой содой и приложить к воспаленным узлам).

ГАЙМОРИТ

Помогают сваренные вкрутую яйца, которые прикладываются к больным местам по обе стороны носа до полного их остывания.

Отрезать льняную тряпочку по размерам лица — от середины лба до крыльев носа, пропитать ее медом и положить на ночь на лицо. Глаз не нужно закрывать плотной тряпкой.

ни. Утром снять. Лечение проводить в течение недели. Вместо меда можно использовать яблочный уксус.

ГИПЕРТОНИЯ

В эмалированную кастрюльку перемешать деревянной лопаткой 1 стакану морковного сока, сока редьки, столовой свеклы, хрена (тертый хрен в течение суток настаивать на водке), меда и сок 1 лимона. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды в течение 2 месяцев. Хранить в герметично закрытой посуде в холодильнике.

При гипертонии полезен печеный мундир картофеля с кожурой, свежий лук, а также несколько зубчиков чеснока в течение дня.

Свежий сок красной свеклы смешать в равной пропорции с медом и принимать по столовой ложке 4—5 раз в день.

ГРИПП

Чтобы устоять при эпидемии, одну столовую ложку цветков календулы залить стаканом кипятка и несколько минут кипятить. Настоять в течение часа, потом процедить и принимать по 1—2 столовой ложке до еды 3 раза в день.

Свежую луковицу натереть на терке. Полученную массу выложить на два слоя марли. Компресс накладывается на 10 минут на нижнюю часть носа, предварительно смазанную подсолнечным маслом (во избежание раздражения).

Троекратное повторение процедуры в течение суток помогает предотвратить грипп.

Для целенаправленного и длительного предохранения от гриппа 2 лимона (косточки удалить) натереть на обыкновенной терке. Потом также измельчить две головки чеснока. Полученную кашицу перемешать и залить литром кипяченой воды.

Выдержать три дня в темном месте при комнатной температуре. Настой процедить, поставить в холодильник и принимать по столовой ложке натощак. Профилактику продолжать с ранней осени до поздней весны. Эффект стабилен.

При эпидемии гриппа нужно делать промывание носа теплой водой с добавлением йодной настойки (9—10 капель на стакан воды) или теплой водой с солью. Эту воду втягивают в нос несколько раз. Так лечится и гайморит.

МАЛОКРОВИЕ

Принимать смесь соков редьки, моркови и свеклы 1:1:1 — по 1—2 столовых ложки ежедневно в течение 2—3 месяцев.

МАСТОПАТИЯ

1 чайную ложку сушеных листьев чистотела развести в 2 чайных ложках топленого масла. Полученной мазью смазывать больные места.

Натереть на терке сырую свеклу и смешать с медом в соотношении 3:1, полученную массу наложить на грудную железу и оставить на ночь. Утром снять, положить в холодильник, грудь обмыть. На следующую ночь процедуру повторить. Затем сделать перерыв. Таким образом нужно провести 20 лечебных сеансов. Одну и ту же свекольную массу можно использовать дважды.

НОГИ

Очень часто пожилые люди жалуются на общую слабость и боли в ногах. Таким больным нужно делать медовые компрессы. Ноги мажут медом и делают плотную повязку, носят сутки, потом повязку снимают, остатки меда смывают горячей водой и снова мажут медом. Через 5—6 дней ноги перестают болеть, становятся послушными. Медовыми компрессами снимают и остеохондрозные боли в позвоночнике.

НАС НЕ НАДО ТРАВИТЬ. МЫ ДЕЛАЕМ ЭТО САМИ

Наши читатели уже знакомы с писателем Владимиром Черкасовым. Особенно по душе пришелся всем его рецепт с кашей из пророщенной пшеницы. Сегодня мы вновь отправляемся на кухню писателя.

Наши знакомые были в Индии. И на третий день по приезде туда неграмотная индианка с красным пятнышком на лбу, застлавшая им постель, извиняясь и кланяясь, смущенно спросила: «Говорят, что вы люди ученые?» «Да, — с гордостью сообщила жена, — я — кандидат наук, а мой муж — даже доктор медицины...»

«Но я вижу, — смутилась индианка, — что дети ваши третий день подряд с утра до вечера жуют во дворе шоколадки — всех этих слоников, носорогов, тигров в «золотых» обертках. У нас даже люди темные разрешают своим детям такое «наслаждение» два-три раза в году, не больше. Ведь это уже в раннем возрасте заставит вас дорого заплатить за пломбы на зубах, а к замужеству они будут ходить с «золотыми» зубами, позже и «мосты» придется заказывать у дантиста. Это очень немалые расходы...»

Женщину вроде бы «чужой» страны беспокоили будущие расходы ученых людей из дружественной России. Меня же этот рассказ заставил вспомнить нечто более близкое. Как-то гостил я у одного писателя, довольно обеспеченного, и обратил внимание на то, что в трехкомнатной квартире было не менее десяти-двенадцати хрустальных ваз с дорогими шоколадными конфетами: «Мишка», «Каракум», «Мишка на Севере», «Трюфели», «Красная Шапочка», «Белочка» и проч... Это было признаком благополучия, достатка. Не надо идти в другую комнату, если вдруг захотелось чего-нибудь эдакого, «вкусненького», как мне объяснили, предлагая угощаться, не стесняться.

Берегитесь, дорогие читатели, такого «достатка» и «благополучия». Их маленький внучек, которому в то время было лет 5—7, посто-

янно прихварывал, и зубы у него были бугорчато изъедены кариесом, похожие на черные зубья пилы. Хозяйка однажды пронесла из комнаты в туалет горшок, на котором сидел внучек. За три метра разнеслось во круг пронзительное зловоние. Стало быть, ребенок тлел изнутри. Этот запах был следствием гниения в кишечнике. Мешанина из животных белков, крахмалов и сладостей — буквально смертоносная субстанция, мало чем отличающаяся от того отравляющего газа, который распыляла группа «АУМ—Сёнрикё» в японском метро. Ведь и там довольно быстро скончались лишь 10 человек, а сотни, даже тысячи людей были слегка отравлены более слабой концентрацией газа.

Вот так и у любого из нас, поедающего невообразимую мешанину, в кишечнике творится нечто несусветное, те же боевые отравляющие вещества, но в сильном разведении, и потому убивают нас не сразу, а постепенно, в течение десятилетий. Этих веществ около двухсот в кишечнике тучных людей, особенно мясоедов: индол, скатол, индоксил, скатоксил и множество иных.

Молодые люди не замечают постепенного ухудшения здоровья, так как продолжительный период находятся между отличным здоровьем и болезнью. Это промежуточное состояние характеризуется вялостью, быстрой утомляемостью, желанием поменьше двигаться и отвращением к работе, к любому виду деятельности как умственной, так и физической. Войдя в вагон троллейбуса, автобуса, электрички, такой человек ищет прежде всего возможность плюхнуться на свободное место и «отдохнуть», хотя очень редко бывает уставшим по-настоя-

щему. Он устал уже от того, что прошел без груза от дома до ближайшей остановки. И на работе затем сидит целый день.

Именно от такой мешанины в кишечнике многие лысеют уже в раннем возрасте — где-то в 30—45 лет. Причем истинной причины облысения не понимают, считают, что это у них «по наследству». Но я, охотник в прошлом, не раз наблюдал, как лысеют и становятся полуголыми даже очень здоровые дикие звери: зайцы и лисы после того, как «служба защиты растений» посылает поля, за большие деньги причем (!), пестицидами, гербицидами и прочей «химией». Растения впитывают эти яды, затем отравляются зайцы, поедающие эти растения, птицы, грызуны, затем лисы, поедающие грызунов. Круг замыкается. Человек же добавляет себе эти яды, устраивая фабрику по выработке боевых отравляющих веществ (БОВ) в своем кишечнике. Добровольно! Не ведая, что творит. И тут наилучшие рекомендации — это малые порции еды, монодиета, за одну трапезу — есть что-то одно, тщательно пережевывая, чтобы насытиться малой порцией пищи и не отравиться за обеденным столом. Это один из самых печальных, грозных, неотвратимых видов пролонгированного самоубийства. Даже не буду ставить слово в кавычки, ибо это воистину самоубийство, творимое по неведению.

Почему я не называю фамилию своего друга? Да потому, чтобы не будить печальных воспоминаний — его уже нет. Первая реакция почти любого человека, когда вы сделаете ему замечание по поводу неразумного питания, — агрессия. Агрессия больного или полубольного человека. Ему ничего не хочется менять в своем образе жизни. Ему хочется получить за обеденным столом максимум удовольствия.

Попробуйте-ка удержаться от переизбытка за хорошо накрытым, богатым столом! Вряд ли это удастся.

Максим Горький, посетивший США, страшно удивился, когда увидел, как американский миллиардер, у которого наш писатель был в гостях, ограничился за обедом одной долькой апельсина и крохотным кусочком отварной курицы. И это человек, ворочающий сотнями миллиардов долларов! При диком изобилии на столе! Видимо, Горький — бывший босяк, живший в юности в нищете, считал, что миллиардер — этот денежный мешок, должен съесть все, что на столе, и столом закусить.

Максим Горький к тому моменту давно уже вращался в элитарной среде русской интеллигенции, жившей на широкую ногу. Столы ломились в дореволюционных «закусочных», «распивочных», ресторанах от различных яств. Шампанское, крепкие напитки, вина лились рекой, всевозможные деликатесы, вроде черной и красной икры, балыков, копченостей и прочего подавались без ограничений. Что греха таить, водились они и у нас, довольно скромных литераторов, в 60-е — 70-е годы.

Но вот разменял я восьмой десяток, и приходится задумываться: что за столом съесть, а от чего воздержаться — как бы ни хотелось это нечто «вкусненькое» взять в рот, разжевать и проглотить.

Ведь это как алкоголь: никто из тех несчастных, кто ежедневно валяется за забором, не думает напиваться до умопомрачения, садясь утром за стол, на котором бутылка и стаканы. Он предполагает только лишь опохмелиться после вчерашнего. Только одну-две рюмки. Но после третьей — четвертой, махнув рукой, вновь набирается «под завязку». Так и мы во время еды. Это такая же наркомания пищевая, как и табак, алкоголь, любые иные наркотики.

В заключение очень прошу вас, просто умоляю: если уж не можете себя уберечь от переизбытка и пищевой мешанины, то берегите своих детей. Вспомните о наставлениях индианки.



Отзовитесь!

Вышлите, пожалуйста, у кого есть, косточки кизила — 300 граммов. Нужно для лечения геморроя. Расходы оплачу.

Адрес: 443022, Самара, ул. Вятская, д. 11, кв. 57. Маринину В. И.

Одинокая женщина 53-х лет познакомится с мужчиной, ведущим здоровый образ жизни, для дружбы и взаимной помощи.

Адрес: 603000, Нижний Новгород, Главпочтамт, п/п 734482 (Светлане).

Помогите достать корень аира, плоды боярышника. Расходы оплачу.

Адрес: 687980, Хабаровский край, г. Бикин-1, ДОС.24-6. Канида Л.

Прошу откликнуться тех, кто знаком с болезнью — диффузный токсический зоб. Надеюсь избежать хирургического вмешательства.

Мне 51 год. Хотела бы найти спутника жизни, сторонника ЗОЖ, который помог бы избавиться от болезни.

Адрес: 196233, Санкт-Петербург, а/я 53. Кудриной Евгении Александровне.

Буду благодарна тем, кто вышлет мне морскую соль и 2—3 кг отрубей. Хоть и живу в городе у моря, но морской соли в аптеках давно уже нет.

Адрес: 692800, Артем, Приморского края, пер. Шевченко, д. 14. Симоненко Л. И.

Отзовитесь те, кто знает, как избавиться от такого тяжелого заболевания, как миопатия. Я инвалид первой группы.

Адрес: 614034, Пермь, ул. г. Панфилова, д. 6 «А», кв. 9. Бадурин В. В.

Кто может подсказать, как вылечить грыжу диска пояснично-крестцового радикулита без

операции? Осложнения уже пошли на ноги, человек боится операции и не знает, что делать.

Адрес: 671717 Бурятия, Северобайкальск, ул. Дружбы, д. 2-6, кв. 4. Нагорной Галине Васильевне.

Сообщите, кто знает народные методы лечения грибка на ногах.

Адрес: 433510, Ульяновская обл., Димитровград, ул. Прониной, д. 2, кв. 9. Досовой Надежде Федоровне.

Срочно нужна трава спорыша (горец птичий) и плоды аниса. Все расходы оплачу.

Адрес: 430033, г. Саранск, ул. Севастопольская, д. 64, кв. 7. Мишину А. В.

До настоящего времени не приходилось применять на практике советы «ЗОЖ», хотя давно уже выписываю эту газету. Но случилась беда. Заболела жена (58 лет). Водянка. В легких скапливается жидкость, трудно дышать, сердце стучит с перебоями, бессонница, постоянная температура, слабость, утомление, головные боли. Словом, жизни нет.

Не порекомендует ли кто народные средства от этой болезни.

Адрес: 432048, Ульяновск, ул. Железнодорожная, д. 9, кв. 51. Малыгину Владимиру Ивановичу.

Очень нужны для лечения семян льна и цикорий. Пришлите, кто может. Расходы оплачу.

Адрес: 682493, Хабаровский край, Охотский р-н, пос. Новое Устье, Романовой Надежде.

Отзовитесь те, кто знает способы лечения липомы.

Адрес: 442600, Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Гражданская, д. 49, кв. 149. Горбуновой Валентине Петровне.

Вот уже 3 года у меня свист и шум в ушах. Удавалось ли кому вылечить или укротить эту изматывающую болезнь? Напишите все подробно. В свою очередь могу помочь травами.

Адрес: 430000, Мордовия, Саранск, ул. Большевикская, д. 25, кв. 9. Веривскому Владимиру Васильевичу.

Уже третий год я страстный почитатель газеты «Здоровый образ жизни». 6 лет обливаюсь холодной водой. Мне сейчас 35.

Хотел бы переписываться с единомышленниками, а также обрести подругу жизни 27—30 лет, ростом до 164 см.

Адрес: 623750, Свердловская обл., г. Артемовск, Казарма 180 км. д. 1, кв. 4. Налимову Сергею Владимировичу.

Очень рада, что познакомилась с вестником несколько лет назад. С особенным интересом читаю рубрику «Отзовитесь!». Сама стараюсь вести ЗОЖ, но не все еще получается. Хотелось бы через вестник найти друзей и спутника жизни, ведущего ЗОЖ. В душе живет надежда на добрые перемены.

Мне 45. Рост 170. Вес 70 кг. Выгляжу моложе своего возраста. Бескорыстна. Занимаюсь пчеловодством. Интересы разносторонние. Впрочем, подробности письмом.

Адрес: 355002, Ставрополь, ул. Мичурина, д. 76 «а». Харьковской Евгении.

Если кто-то знает, как в домашних условиях приготовить эфирное масло можжевельника, ответьте мне по адресу:

691717, Бурятия, г. Северобайкальск-2, ул. Звездная, д. 44-а. Ребровой Любови Ивановне.

Мне очень нужны пивные дрожжи для лечения. В Питере в аптеках их нет. Могу предложить бартер — пол-палу.

Мечтаю жить в поселении единомышленников, где нет хамства, грязи, жестокости. Возможно, есть еще такие же, как я. Давайте переписываться.

Адрес: 188730, Ленинградская обл., Приозерский р-н, п. Сосново, ул. Никитина, д. 36, кв. 10. Завьяловой А. В.

Мне 29 лет. Инвалид. Через вестник «ЗОЖ» хотелось бы найти верного, надежного друга.

Адрес: 101000, Москва, Главпочтамт. До востребования. Предъявителю паспорта № 710082.

Мужчина, живущий по системе Учителя Иванова, желает познакомиться с женщиной 35—45 лет с ребенком дошкольного возраста, ведущей здоровый образ жизни. Все условия для совместного счастливого проживания есть. Чего не хватает, создадим вместе. О себе: 45/180/75. Худощав. Способен все делать своими руками.

Адрес: 634040, Томск. До востребования. Предъявите-

лю паспорта IV-ОМ № 710192.

Срочно нужны трава болиголова и семя льна — 2 кг для лечения онкологической больной. Расходы оплачу.

Адрес: 303000, Орловская обл., г. Мценск, ул. Машиностроителей, д. 12, кв. 80. Красовой Лидии Николаевне.

Предлагаю вытяжку болиголова по методу В. Тищенко, которая излечивает все виды рака, мастопатию. Обращаться по адресу: 398002, Липецк, ул. Гарины, д. 49, кв. 15. Тарасова Нина Сергеевна (тел: 72-33-04).

«ЗОЖ»: Советуем Лидии Николаевне обратить внимание на «ЗОЖ» № 7 (58), где мы опубликовали метод лечения рака Николая Шевченко.

Спасибо за «ЗОЖ», где можно поделиться и горем, и радостью. Читаю все — от корки до корки. Хотела бы познакомиться с человеком, ведущим здоровый образ жизни, который пережил горе. У меня сильно и очень давно пьет муж. Бороться сил больше нет. Мне 57. Люблю природу, работаю в саду, шью, вяжу, люблю уют и умею его создавать. Характер добрый, помогаю больным людям. Могу дать радость в жизни человеку, который ответит мне и подойдет по возрасту — 55—60 лет, по знаку зодиака — Телец (чтобы мы друг друга во всем дополняли). Может, два человека обретут счастье на оставшиеся годы.

Адрес: 308000, Белгород, Главпочтамт. До востребования. Предъявителю паспорта II-ЛЕ № 605143.

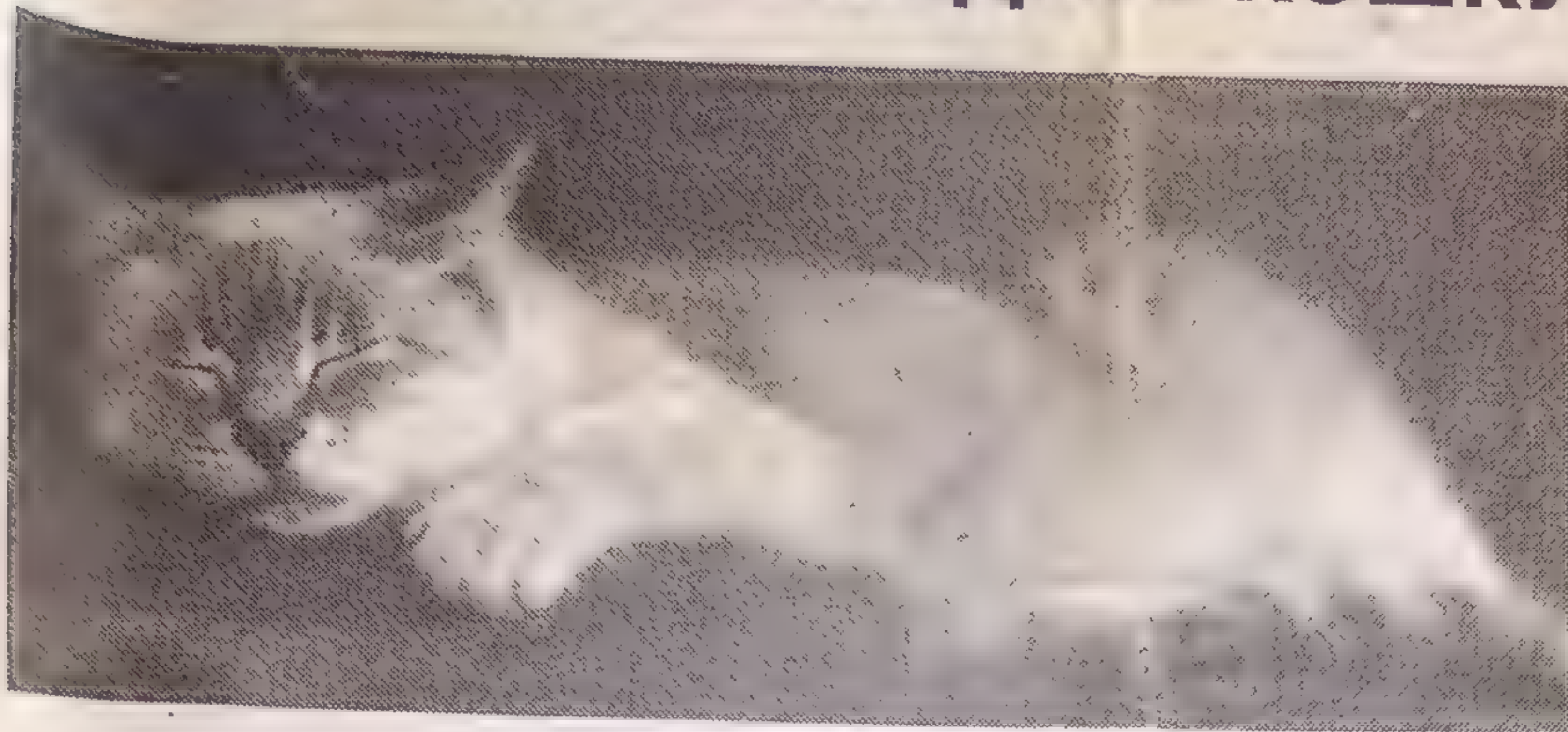
из почты «ЗОЖ»

ЗАБЫЛА ПРО КАКАО

В вестнике № 4 (55) на 14-й стр. опубликован мой рецепт «от простуд, воспалений, туберкулеза». В нем нет одного компонента — столовой ложки какао. Возможно, пропустила я сама. Поэтому вношу поправку: надо взять 100 г любого жира, 100 г сливочного несоленого масла, 100 г меда, 2 столовые ложки сока алоэ и 1 столовую ложку какао. Далее по тексту.

г. Кустова.
Нерюнгри.

ВАМ ПЛОХО? ЗАВЕДИТЕ КОШКУ



В 5-м (56-м) вестнике «ЗОЖ» за 1995 год мы опубликовали материал консультанта лечебно-благотворительного общества «Тимоши» П. Васильева «Коварные болезни лечат... кошки».

П. Васильев говорил о том, что им разработана методика, с помощью которой кошки охотно делятся с людьми своей энергетикой. В материале мы тогда не дали адрес Васильева по одной простой причине: нас несколько смутили условия выдачи методики нашим читателям: выслать по почте оплату за услуги в сумме 10 тысяч рублей по адресу: 142040, Домодедово, Московской области. До востребования. «Тимоши». Васильеву Петру Петровичу. При этом Петр Петрович утверждал, что деньги пойдут на создание приюта для кошек. К тому же он предлагает прислать конверт с адресом читателя, указать возраст и перечень болезней, которыми страдает автор. Утверждается, что все рекомендации будут высланы в течение месяца. На письме стояла печать московской милосердной благотворительной общины «Братство» имени доктора Гааза.

Дабы убедиться в действенности методики Васильева, мы просили его прислать инструкцию нам на тот предмет, чтобы ознакомиться с ней и в таком случае нести ответственность за рекламу. Однако инструкции мы так и не получили, а потому предлагаем нашим читателям действовать на свой страх и риск. Побудило же нас дать все же координаты Васильева опять-таки письмо в редакцию.

«В 1986 году после чернобыльской катастрофы у меня начались приступы резких болей в сердце и удушья в ночное время. Я просыпалась с неизменным чувством страха. Что-то давило за грудиной и мешало дышать. Принимала многие лекарства вплоть до нитроглицерина. Все это

приносило сиюминутное облегчение, но приступы продолжались.

И вдруг моему сыну подарили сиамского котенка. На дворе стоял декабрь, в квартире было, естественно, очень холодно. Я попыталась устроить котенка на ночь в кресло, но он — маленький — плакал от холода и, возможно, от тоски. Из жалости я взяла его к себе под одеяло под левый бок. С тех пор он так и привык спать у меня под сердцем. Через некоторое время я обратила внимание на то, что приступы стали все реже и реже и отказалась от систематического применения лекарств, лишь изредка после больших нагрузок приходится принимать эринит, но очень редко.

Сейчас у меня живут две прекрасные сиамские кошки. Они чудесные друзья, ласковые, добрые, веселые, игривые. Это неправда, что сиамские кошки злые и непослушные. Все зависит от того, как их воспитаем. Если в доброту, то и они ответят добром и любовью. Мне кажется, что сиамские кошки обладают наиболее выраженным лечебным эффектом. Это подтверждается и их высоким авторитетом в королевских домах древних царств. Конечно, особой рецептуры, как у Васильева, у меня не имеется, но рекомендации по уходу за сиамскими кошками и их воспитанию есть. Могу поделиться опытом. В принципе, мне было бы интересно получить и инструкции из клуба «Тимоши». Если есть их координаты, сообщите. Мне, ей-Богу, не жаль 10 тысяч рублей. Бог с ними, с деньгами. Не хотелось бы, правда, чтобы пошли они какому-нибудь прохиндею на водку. А на приюты для наших младших братьев почему бы не пожертвовать. Благое дело».

Молдова, Кишинев — 2001 г./а/я 52. Голубова Рурия Георгиевна

НЕ МОЖЕТЕ ГОЛОДАТЬ, ЕШЬТЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ

Вот уже три года вестник «ЗОЖ» помогает нам держаться на плаву, являясь той соломинкой, за которую хватается утопающий во всем нашем беспределе. Хотела бы предложить читателям вестника проводить 5—6 недель в году на сыроедении. Не всем под силу голоданин и вегетарианство. А вот продержаться неделю на сырых овощах — терпимо. Если с органами пищеварения все в порядке. Есть надо только сырые овощи и салаты — с растительным маслом, без соли и хлеба. Нужно добавлять в них грецкие орехи — 5—6 штук в день и пророщенную пшеницу, но не каждый день.

Ираида ЦАЛЫГИНА.
Чиковский,
Перской обл.

СЫРОЕДЫ, ОТЗОВИТЕСЬ!

Читаю письмо том, что вестник много помогает выжить в наше время. То же могу сказать и себе. Я не имею в виду, что избавился от всех своих болезней, у меня их еще много. Но не пью, не курю, гадаю и думаю перейти на сыроедение. Сначала, правда, собираюсь очистить печень, а там, глядишь, Великий Пост начнется.

К старой жизни совсем не тянет, самочувствие прекрасное, я бы сказала, душевное.

Мне 29 лет. Хотел бы переписываться с читателями, которых всерьез интересует проблема физического, умственного и душевного самосовершенствования. Цель — дожить до 120 лет! Попробуйте, отвечу всем. Только, пожалуйста, вкладывайте в письмо чистый конверт с обратным адресом.

Адрес: 424030, г. Йошкар-Ола, а/я 56. Борисову Виталию Юрьевичу.

ЗИМА. ПРИНИМАЙТЕСЬ ЗА ЧЕСНОК

Чеснок способен искоренить холестерин, несущий с собой сердечно-сосудистые заболевания, и усиливать процессы разрушения хронических сгустков, вызывающих инсульт, — это результат последних исследований. Есть, кроме того, и веские доказательства того, что чеснок относится к числу самых эффективных продуктов, которые помогают человеку противостоять раку, то есть риск заболеть раком среди людей, на столе которых чеснок появляется регулярно, гораздо ниже, чем среди тех, кто не использует чеснок, ссылаясь на его дурной запах или острый вкус. Чеснок принимают при простуде, болезни коронарных артерий сердца, атеросклерозах и артритах, при злокачественных новообразованиях, экземах, болях в ушах, диарее (острых расстройствах желудка), при отравлении тяжелыми металлами, крапивнице, грибковых заболеваниях и так далее, и тому подобное. Сегодня, наверно, легче перечислить те болезни, где чеснок не применяется. О чесноке написаны десятки а вероятно, и сотни книг, проводятся международные симпозиумы, где присутствует лишь одна тема — чеснок. То есть, если, как говорится, посмотреть в корень, то чеснок поистине выдающийся лекарственный и пищевой продукт.

Мы предлагаем вам несколько рецептов с использованием чеснока.

Чесночное масло, мазь, настойки

Чесночное масло — одно из самых лучших домашних средств. Оно особенно полезно маленьким детям при воспалениях ушей, инфекциях внутреннего уха, кандидозе полости рта, сыпи, зуде половых органов и легких ожогах. Чесночное масло сохраняет свою активность в течение 3 месяцев, если хранится в холодильнике в темном стеклянном флаконе с плотной пробой. Одна чайная ложка масла эквивалентна одному зубчику чеснока.

Мелко порежьте 1—2 головки чеснока, чтобы заполнить 3/4 объема стакана. Переложите чеснок в большую миску, залейте оливковым маслом при постоянном помешивании. Закройте миску стеклянной крышкой и поставьте на солнечный свет на 10 дней. В течение этих 10 дней

смесь нужно аккуратно перемешивать 2—3 раза в день. На 11-й день смесь отфильтруйте, добавьте 2—3 капли эвкалиптового масла или глицерина, перелейте в бутылку из темного стекла с хорошей, плотной пробкой и поставьте в холодильник.

Перед тем, как использовать масло, его нужно подогреть: 6—8 капель масла налейте в чайную ложку и подержите над пламенем газовой горелки, пока масло не нагреется до температуры 30—32 градуса (не более минуты). Проверьте температуру масла, капнув себе на руку. Вы не должны ощутить ни тепла, ни холода. При лечении детских ушных инфекций в слуховой проход ребенка можно закапывать несколько капель масла, но медленно и осторожно.

Для приготовления мази нужно очистить и мелко нарезать 1 головку чеснока. Положите чеснок в эмалированную кастрюлю, залейте двумя стаканами горячей воды, доведите смесь до кипения и кипятите на медленном огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Смесь профильтруйте, смешайте с 1 стаканом горячего оливкового или любого другого растительного масла. Медленно добавьте немного пчелиного воска до густоты рыночной сметаны. Чтобы мазь хранилась дольше, можно добавить немного древесной смолы.

А вот классический рецепт приготовления настойки чеснока. 40 граммов размятого чеснока 10 дней настаивать в темном стеклянном сосуде с 100 г спирта или водки. Сосуд держать в темном месте (для улучшения вкуса и запаха можно добавить мятных капель). Принимать по 10 капель 2—3 раза в день за 10 минут до еды.

Еще один рецепт чеснока с лимоном. Последний отбивает запах и едкость первого ингредиента. Головку чеснока пропустить через мясорубку, залить соком лимона и смешать с двумя ложками меда. Принимать по одной чайной ложке в день. Еще более действен чеснок с лимоном в сочетании со свекольным соком. Кстати, для приготовления и той, и другой смеси можно использовать миксер.

Настойки чеснока и предлагаемые смеси предупреждают инфаркты, инсульты, стенокардию, атеросклероз, восстанавливают

зрение, являются хорошим средством в борьбе против ожирения.

А теперь несколько пищевых рецептов.

Чесночное масло. Сливочное масло (100 граммов) смешать с небольшим (по вкусу) количеством размельченного чеснока и мелко нарубленной зеленью петрушки, кинзы, сельдерея, укропа (полная столовая ложка на 100 г масла). Можно добавить одну чайную ложку лимона.

Заправка из чеснока. В стакан коровьего молока выжмите один лимон. Молоко тотчас же скиснет. В этой массе размешай-

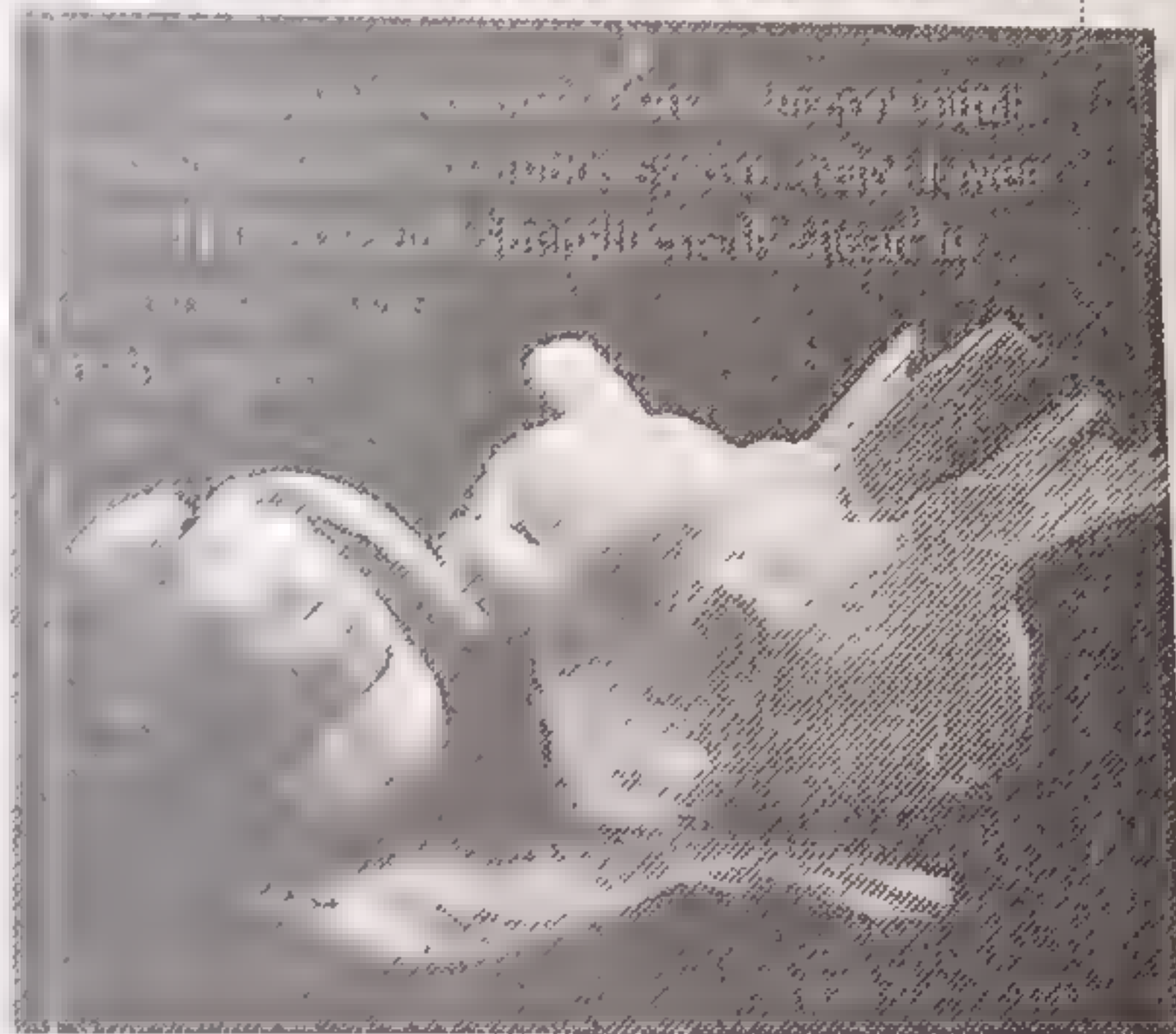
Ну и так далее, и тому подобно. Есть, например, прекрасный рецепт гороховой бутербродной массы у Питера Дедмана. Вымочите и сварите горох или фасоль до состояния густого пюре. Добавьте измельченный жареный лук, тертый чеснок и немного шалфея. Масса готова. Вместо гороха можно взять чечевицу.

Собственно, о чем мы говорим. Пришла зима, инфекция бродит вокруг нас кругами. Принимайтесь за чеснок. А каким образом вы это сделаете... Американские специалисты считают, что лучше всего — это просто съедать в день по 1—2 дольки чеснока.

Это — обложка американской книги о чесноке. Мы готовим ее перевод с тем, чтобы опубликовать в вестнике.

The Amazing Power of the World's Most Ancient, Versatile—and Enjoyable—Medicine

Dr. Earl Mindell's GARLIC The Miracle Nutrient



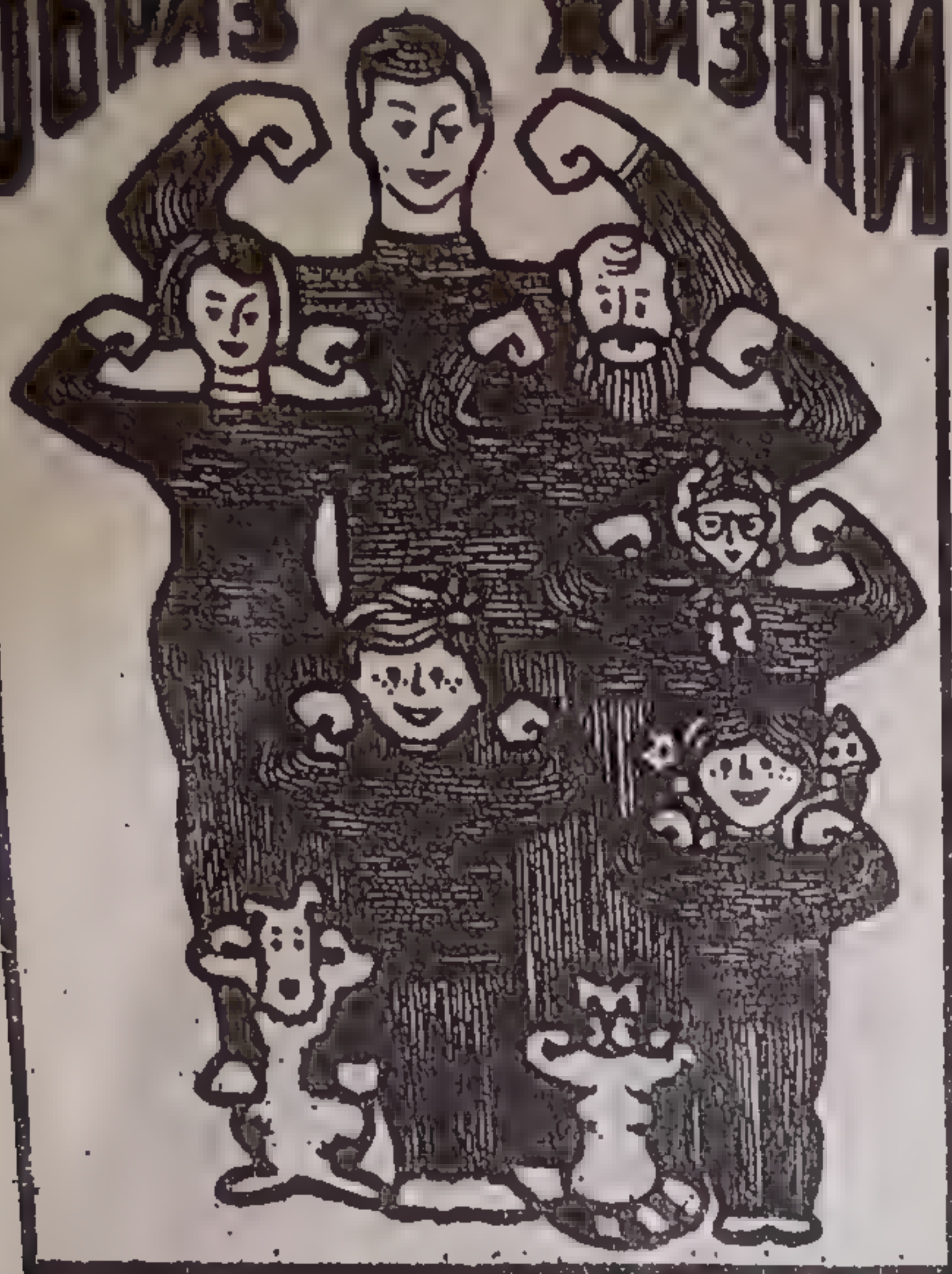
те несколько долек толченого чеснока, две чайные ложки меда и по вкусу сахар. Заправка годится для всех салатов.

Картофельное пюре с чесноком. Отварить картофель в соленой воде. Слить и размять с маслом — с растительным или сливочным. В чашке молока нагреть и оставить медленно кипятиться стакан очищенных зубчиков чеснока. Кипятить около получаса, пока чеснок не станет мягким. Размешать в миксере, развести смесь в картофельное пюре, посолить, поперчить, украсить зеленью.

Новый старт!

Разработана и запатентована методика, позволяющая не только восстановить и укрепить, но и значительно увеличить мужскую потенцию. Уникальность методики состоит в том, что она гарантирует безмедикаментозным способом полное излечение любых форм импотенции у мужчин. Подробнее узнать о методике лечения можно в медицинском центре по тел. 278-00-70 и 110-73-77.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

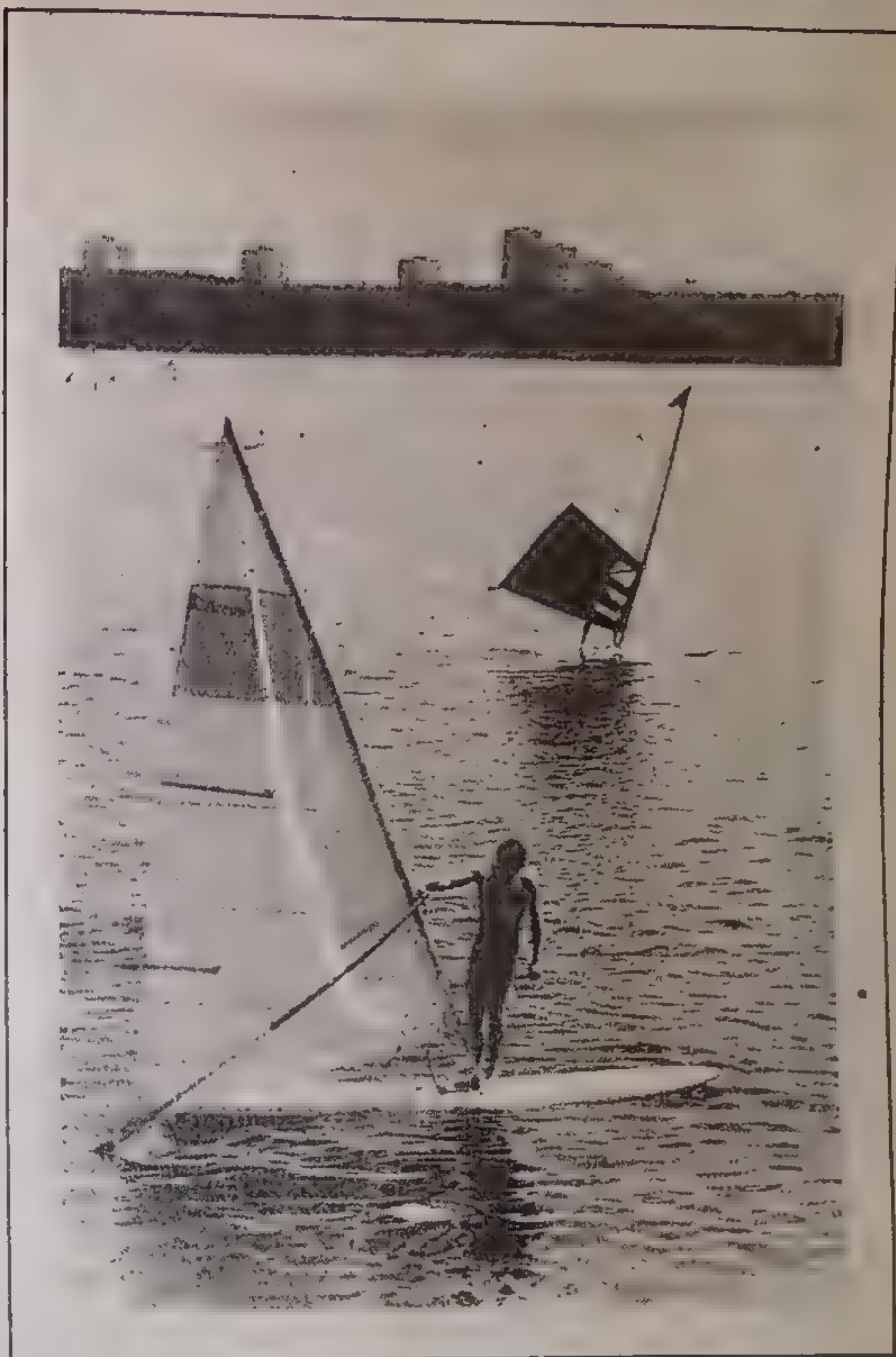


ВЕСТНИК № 10(51) 1995 г.

Приложение к газете *Советский спорт*

Итак, это наш последний номер за 1-е полугодие 1995 года. Еще июньский. Можно считать, что подписка на 2-е полугодие прошла более или менее успешно. Какое-то число читателей мы все-таки потеряли. Но дело в принципе понятное. В разгаре лето. Отпуска. Жара. Огороды. Рост цен. Потеря работы. И многое-многое другое, что мешает людям спокойно и нормально жить. А уж выписывать-то прессу — тем более. Рост числа подписчиков, и притом солидный, произошел лишь в одном регионе — в республике Коми, где в первом полугодии у нас было 843 подписчика, а во втором станет 1215. То есть, в Коми наших единомышленников стало заметно больше, и это приятно.

Совершенно не понятны потери в Тюменской области. Тут мы почему-то вдруг потеряли 70 процентов подписчиков, и мы склонны отнести этот факт скорее к плохой ра-



В Коми вестник пришелся по душе

боте местных почтовиков, чем к снижению интереса к нашему изданию.

Многие люди не успели оформить подписку с июля. Прозевали, не оказалось в нужный момент денег. И сегодня косяком идут письма с просьбой выслать июльские номера, так как оформили подписку только с августа. При этом все обещают все оплатить. Но не в деньгах дело, друзья. У нас просто не хватает сил заниматься этой работой. Поэтому если кто-то и не получит два июльских номера — не обижайтесь. Это означает, что мы не сумели выполнить вашу просьбу. Читайте нас с августа. А июльские номера поищите в библиотеках.

Кстати, о библиотеках. Есть все основания считать, что в библиотеках о вестнике «ЗОЖ» просто-напрасно не знают. Поэтому просьба к нашим приверженцам: агитируйте библиотекарей за вестник «ЗОЖ». И конечно же, не забывайте о нашей формуле один плюс один: подписался сам, убедил подписаться хотя бы одного человека из своего окружения.

Итак, с подпиской проехали. Теперь вот еще о чем. Очень многие читатели обращаются в рубрику «Отзовитесь!» с просьбой выслать ту или иную траву, те или иные семена. Мы добросовестно публикуем эти письма, равно как и добросовестно публикуем предложения оказать помощь в

этом вопросе. К сожалению, стороны не всегда остаются довольны друг другом. Скажем, история с той же пол-палой. В московских аптеках она и по сей день продается в виде цейлонского травяного чая стоимостью где-то в районе 8 тысяч рублей пакет. На черном же рынке цены на пол-палу колеблются от 10, а то и более тысяч за стакан. Прибавьте пересылку. Конечно же, получается дорого. Отсюда обиды читателей, просьбы наказать спекулянтов, и так далее, и тому подобное.

К сожалению, мы живем во времена, когда филантропия вряд ли может найти благодатную почву для процветания. И миром нашей жизни начинают править деньги. К этому надо привыкнуть и не обижаться. Если та или иная предложенная вам трава не по карману — не покупайте. Старайтесь вырастить сами. Ищите семена, выкручивайтесь.

Кстати, о семенах. Здесь тоже попадаются недобросовестные продавцы. Поэтому старайтесь покупать семена в магазинах или у людей, пользующихся хорошей репутацией.

Вот, пожалуй, и все. Со следующего номера пойдут вестники за июль. И мы постараемся, если конечно, не произойдут какие-то обвальные катаклизмы с деньгами, выдать читателям во 2-м полугодии все 12 номеров.

Администрация «ЗОЖ»

ПОБОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ, И ЖИЗНЬ НЕ БУДЕТ КАЗАТЬСЯ ВАМ ТАКОЙ ГРУСТНОЙ

Нужно ли проводить некие опросы, чтобы убедиться в том, кто нас читает. Ясно и без того: нас читают преимущественно немолодые люди — средних лет или пенсионеры. Нас читают люди, как правило, не богатые. Наконец, нас читают люди больные. Как жить со всем этим вместе взятым? Не зря ведь существует сентенция на тему: лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным. Но, увы, последних в России большинство, и потому, по идее, вестник «ЗОЖ» — это чтиво для большинства. Бедного, больного, среднего или пожилого возраста. Как не заболеть? Как избавиться от болезней? Как прожить дольше? Конечно же, можно говорить о вегетарианстве, о раздельном питании, о голодании. Но есть одна вещь, о которой мы чаще всего забываем, отдавая дань чистому практицизму: мол, примите три раза в день бальзам молодости, или проголодайте ради очищения определенный срок — и все будет хорошо. Вещь, которая имеется в виду, может быть названа психозмоциональным настроем на долгую счастливую жизнь. По-иному это можно назвать жаждой жизни. Питают ее такие компоненты, как творческая работа, и представьте — юмор. Мы предлагаем вам рассказ Нормана Казинса, человека, прославившегося своей книгой «Анатомия болезни с точки зрения пациента», об Альберте Швейцере. Это был замечательный человек. Органист, музыковед, философ, исследователь творчества Иоганна Себастьяна Баха и, наконец, врач-миссионер. В 37 лет он отправился в Габон, где в Ламбарене основал госпиталь для местного населения. В 1952 году он был удостоен Нобелевской премии. Умер в 1965-м в возрасте 95 лет. А теперь сам рассказ.

Альберт Швейцер всегда верил: лучшее лекарство от любой болезни, которая могла его поразить, — это сознание того, что есть работа, которую он должен сделать, плюс чувство юмора. Он как-то сострил, что болезнь стремится побыстрее уйти от него, потому что его организм оказывает ей слишком мало гостеприимства.

Если попытаться выразить то, что являлось его сутью, хватит двух слов — «воля» и «творчество». Работая в Ламбарене, он проявил сверхъестественную работоспособность. За обычный день в больнице (а ему уже исполнилось 90 лет) он успевал совершать обязанности врача и совершать обход, плотничать, передвигать тяжелые ящики с лекарствами, отвечать на многочисленные письма, уделять время своим рукописям и играть на пи-

анино. «Я не собираюсь умирать, — признался он как-то своим сотрудникам. — Если я в силах заниматься разными делами, совершенно нет нужды умирать. Так что буду жить долго, очень долго.» И он дожил до 95 лет.

Альберт Швейцер не мог позволить себе хоть день не играть Баха. Его любимыми произведениями были токката и фуга ре минор. Пьеса написана для органа. Но в Ламбарене органа не было. Было два пианино, оба древние, раскошавшиеся. Одно, совсем разбитое, стояло в столовой медперсонала. На экваторе воздух всегда насыщен влагой, и это изменило инструмент почти до неузнаваемости. На одних клавишах не было слоновой кости, другие пожелтели и растрескались. Войлок на молоточках вытерся, и звуки получались резкие.

Инструмент не настраивали годами, а если бы даже настроили, вряд ли этого хватило надолго. Когда я впервые приехал в больницу в Ламбарене и зашел в столовую, то сел за пианино и отпрянул, услышав искаженные звуки. Поразило, как Швейцер умудрялся каждый вечер перед ужином играть на нем духовные гимны — каким-то чудом под его руками нищета и убожество исчезали.

Другое пианино стояло в его хижине (с пышным африканским названием «бунгало»). Оно было в гораздо лучшем состоянии, но вряд ли подходило для исполнителя с мировым именем, каким был органист Швейцер. У пианино было приспособление, как у органа, но эта органная педаль имела — приводящее в ярость — обыкновение падать в кульминационный для исполнителя момент.

Однажды, приехав в Ламбарене далеко за полночь, когда почти все масляные лампы уже были погашены, я пошел прогуляться к реке. Ночь была душная, и мне не спалось. Проходя мимо хижины доктора Швейцера, я услышал звуки токкаты Баха.

Музыка питала его душу. Швейцер чувствовал себя отдохнувшим, возрожденным, окрепшим. Когда он встал, не было и намека на сутулость.

Музыка была его лекарством. Музыка, да еще великолепное чувство юмора. Альберт Швейцер рассматривал юмор как своего рода противоязваториальную терапию, как способ выдержать жару и влажность, снять напряжение.

Жизнь врачей и сестер в клинике была отнюдь не легкой. Швейцер понимал это и старался укрепить их дух с помощью юмора. Во время еды, когда весь персонал больницы собирался вместе, у Швейцера всегда была наготове пара

смешных историй. До чего приятно было видеть, как сотрудники буквально молодели, покатываясь от его шуточек.

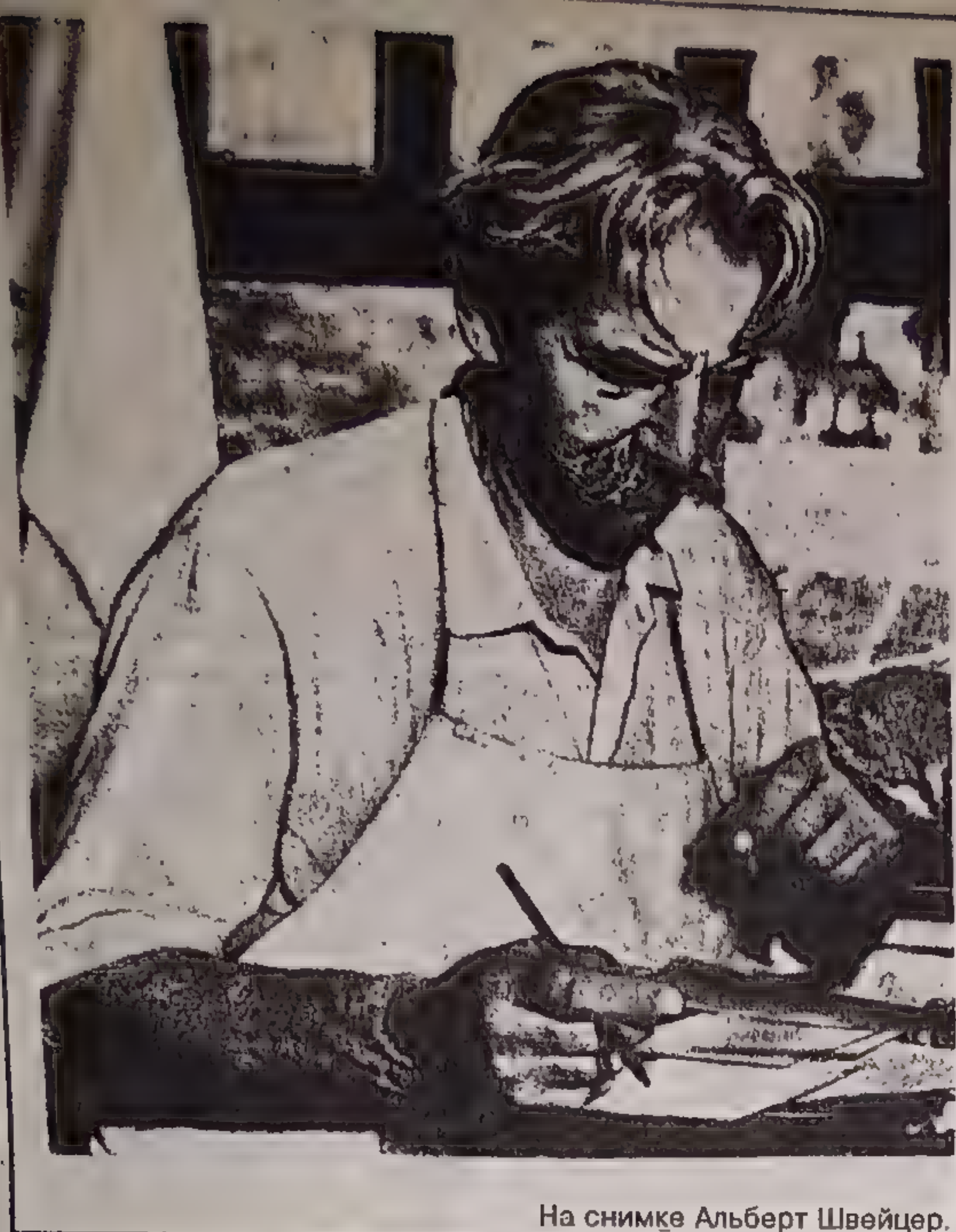
Например, однажды за столом он сообщил: «Всем хорошо известно, что в радиусе 75 миль есть только два автомобиля. Сегодня произошло неизбежное: машины столкнулись. Мы обработали легкие раны шоферов. Кто испытывает почтение к машинам, может полечить автомобили».

На следующий день он рассказал, что у курицы Эдны, устроившей себе гнездо около больницы, появилось шесть цыплят. «Для меня это большой сюрприз, — заявил он торжественно. — Я даже и не подозревал, что она была в интересном положении».

Как-то за ужином после особенно тяжелого дня Швейцер рассказал, как несколько лет тому назад он был приглашен на торжественный обед в Королевский дворец в Копенгаген. На закуску подали сельдь. А Швейцер терпеть ее не мог. Улучив минуту, когда на него никто не смотрел, он ловко стащил ее с тарелки и засунул в карман пиджака. На следующий день одна из газет, специализирующаяся на светской хронике, писала о докторе из джунглей и его странностях. Доктор Швейцер — только представьте себе! — съел не только мякоть селедки, но даже кости, голову и все остальное.

Я обратил внимание, что в этот вечер молодые врачи и сестры встали из-за стола в прекрасном настроении. Усталость доктора Швейцера также исчезла, сменившись сосредоточенностью на предстоящих делах. Юмор в Ламбарене был хорошей поддержкой.

В Библии говорится: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости». (Притча Соломона, 17, 22). Трудно сказать, какие именно фи-



На снимке Альберт Швейцер.

зиологические и психические изменения, вызываемые юмором, происходят в организме человека. Об этом на протяжении веков задумывались не столько врачи, сколько философы и ученые. Почти четыре столетия назад Роберт Бартон в книге «Анатомия меланхолии» описал свои наблюдения: «Юмор очищает кровь, омолаживает тело, помогает в любой работе». Бартон назвал работу «машинной для тарана стен меланхолии» и утверждал, что она несет в себе исцеление от болезней.

Иммануил Кант в книге «Критика чистого разума» писал, что «смех дает ощущение здоровья, активизируя все жизненно важные процессы. Усиливается перистальтика кишечника и движение диафрагмы, достигается гармония души и тела.» Если Кант хочет этим сказать, что человек, обладающий даром искренне смеяться, не может страдать от запора, я готов согласиться с ним.

Зигмунд Фрейд считал, что остроумие и юмор — уникальные проявления человеческой психики, а шутка — эффективное средство лечения.

Уильям Ослер назвал

смех «музыкой жизни». Он советовал врачам, уставшим психически и физически в конце долгого рабочего дня, черпать силы в радости и веселье. «Есть счастливая возможность, — писал он, — сохранять свою молодость смеясь, как Лиюэль из поэмы Шелли».

Современных научных исследований положительного физиологического влияния смеха не так уж много, но они есть. Ценной информацией насыщена статья Уильяма Фрея из Стэнфордского университета «Дыхательные компоненты веселого смеха». Я предполагаю, он имеет в виду так называемый «смех до колик в животе». Фрей показал, что смех действует благотворно на весь процесс дыхания. Статья Паскинда в «Архивах неврологии и психиатрии» (1932 г.) раскрывает влияние смеха на мышечный тонус.

Некоторые люди после приступа безудержного смеха жалуются, что у них от смеха даже ребра болят. Выражение точное, но это приятная боль — человек полностью расслабляется. Это та боль, которую большинству людей было бы очень полезно испытывать

ежедневно. Это своего рода физическая тренировка. И хотя биохимические изменения, вызванные смехом, пока не так изучены, как, например, отрицательные последствия страха, разочарования или гнева, они действительно происходят.

В медицинской прессе все чаще упоминается о том, что люди платят высокую цену за отрицательные эмоции. Установлена, в частности, связь длительных состояний горя, гнева или страха с возникновением рака.

Но не все эмоции приносят нашему организму вред, положительные эмоции действуют только благотворно. Во всяком случае задолго до моего серьезного заболевания я был глубоко убежден, что творчество, воля к жизни, надежда, вера и любовь необходимы для хорошего самочувствия и исцеления от недуга. Положительные эмоции — это переживания, дарующие здоровье.

Я уже говорил, что научными исследованиями установлено наличие в мозгу человека веществ, по своей структуре и воздействию похожих на морфий. Для организма они являются своего рода «внутренней» анестезией, так как облегчают боль и помога-

ют расслабляться. Проведены исследования, показывающие, что люди, настроившиеся преодолеть болезнь, легче переносят мучительную боль, чем те, кто считает себя обреченными. Китайские медики утверждают, что использование акупунктуры вместо анестезии возможно потому, что введение игл в точки, расположенные на «меридиане», активирует выделение анестезирующих веществ в организме.

Психика человека контролирует боль, ей принадлежит ведущая роль в борьбе с болезнью. И на сознательном, и на подсознательных уровнях психика «приказывает» организму реагировать определенным образом. В результате происходят изменения не только психологические, но и биохимические.

Я писал, как смех помог мне избавиться от боли в суставах, а постепенное снижение показателя СОЭ свидетельствовало о том, что ослабли воспалительные процессы. Означало ли это, что смех стимулировал образование веществ, похожих на морфий? Интересный эксперимент проведен в Японии. В программу лечения туберкулезных больных ввели «смехотерапию». Эффект оказался поразительным — состояние пациентов значительно улучшилось.

«ЗОЖ»: Вы прочитали? И что же? Вы, конечно же, с грустью говорите себе: «Увы, я не Швейцер. И я не играю на органе. И у меня нет чувства юмора, и я не могу открыть клинику в каком-нибудь Габоне или в какой-нибудь другой несчастной африканской стране, хотя, возможно, очень хотел бы».

Все верно. И тем не менее вовсе не означает, что прочитанное — попусту потраченное время. Вы, конечно, не Швейцер. Вы Иванов, Сидоров, Петров... И вы не играете не только на органе, но даже и на балалайке. И не надо. Речь идет о занятии, о работе, которые вас увлекут. Ищите такую работу. Для начала начните хотя бы кому-то в чем-то помогать. Вы сами нуждаетесь в помощи? Очень может быть. Тем не менее логика: «Мне никто не помогает, с чего же кому-то буду помогать я?» — неуместна. У вас нет чувства юмора? Не беда. Просто читайте веселые книги. Читайте О'Генри, Зощенко, Ильфа и Петрова, Марка Твена, Ярослава Гашека, Джерома Джерома... К счастью, за вас потрудились большая армия юмористов, дабы вы имели возможность смеяться от души и сколько угодно. И вообще старайтесь избегать всего мрачного — от телепередач до людей, с которыми общаетесь. Настраивайтесь все время на лучезарную оптимистическую волну. Смейтесь. Ну, а что касается госпиталя в какой-нибудь африканской стране — бог с ним, с госпиталем. Соберите небольшой кружок единомышленников и помогайте им постигнуть науку о здоровом образе жизни. Это и будет ваш небольшой личный госпиталь.

ГОЛОДАЙТЕ РАДИ ЗДОРОВЬЯ

Начнем с некоей антирекламы. Мы получили письмо от Юлии Сергеевны Разумовской из Ростова-на-Дону. Она пишет о том, что в последнее время тема голодания не сходит со страниц вестника. В результате у многих читателей может сложиться мнение, что голодание — это что-то вроде панацеи. Проголодал, избавился от всех шлаков, слизи, опухолей, похудел и летаешь, как на крыльях. На самом же деле эффект от голодания отнюдь не всегда положительный. Юлия Сергеевна пробовала голодать сама, голодал ее муж. Увы, и она, и он получили отрицательные результаты. Правда, Разумовская относит эти неудачи на счет условий нашей жизни. Можно ли не считаться с ними? «При всем этом остаюсь верной методу. Считаю его прекрасным... но, увы, недоступным журавлем в небе.»

Вряд ли можно спорить с Юлией Сергеевной, ибо у нее за плечами личный опыт. Мы, кстати, не однажды предупреждали, что длительное очистительное голодание — это не для каждого и не на каждый день. Тогда возникает вопрос: а зачем же мы отводим столько места голоданию? Во время подготовки этого вестника в «ЗОЖ» заглянул москвич, большой поклонник вестника. Рассказал, что пару раз голодал и остался очень доволен результатами. Разумеется, разговорились. Высказали сомнение: не много ли пишем о голодании. И вот мысль этого москвича, которая кажется нам очень убедительной. Он сказал буквально следующее: «Правильно. Голодание не для каждого и не на каждый день. Но важно, чтобы все знали о том, что такой метод существует, знали, как его применять, знали о возможных катаклизмах, последствиях, выходе из голодания. Это как спасательный круг на тот случай, если что-то случится в жизни и ты вывалишься за борт один в ее бушующий и страшный океан.»

Вам вовсе не обязательно испытывать на себе все то, что испытал Василий Воронов. Достаточно иметь сведения о его опыте. Сегодня продолжение — рассказ о его 35-дневном голодании.

Это голодание я начал так. 10 мая вечером выпил литровую банку сливового сока. Он действует не хуже любых слабительных. До 12 ночи был обильный стул. С этого времени голодание и началось. Работал я на своей обычной работе как каменщик 4 дня в неделю, а аппетит пропал на 2-й день. Переутомлять себя физически во время голодания не рекомендуется, хотя тем, кто занят сидячей работой или любой другой, но легкой, бояться нечего, они спокойно перенесут голодовку до 2—3 недель, и ничего худого им от этого не станет.

Правда, у новичков могут возникнуть разные проблемы, но ведь принуждать их терпеть никто не собирается — в будущем они и сами побьют этот рекорд. Не голодавшим никогда все покажется новым, невероятным и неосуществимым. Но я бы и не советовал никому сразу же пускаться в длительное голодание.

На этот раз я все сделал по «закону»: измерил объем всех частей тела, взвесился, измерил температуру, искупался в горячей ванне, хорошо щеткой прошуровал все тело, принял глубокую клизму кипяченой охлажденной до 45 градусов водой утром 11 мая, а также вечером и в последующие 4 дня. За 4 дня потерял 3 1/2 фунта. Самочувствие и настроение на все 100. Намерение — провести 40-дневную, до очищения языка и до появления «волчьего аппетита».

Сейчас аппетита никакого. В

моей квартире нет продуктов, и раздражать аппетит запахами варена некому. Но продукты на первые 1—2 недели после голодания я потом припасу. Это будут: фруктовые соки в банках, сгущенное сладкое молоко, манная крупа, сухое в порошке молоко, консервированные разных сортов фрукты и овощи и пару бутылок вина для полоскания рта, а также 40 рулонов бумажных полотенец для отплевываемой слюны (это необходимый предмет во время голодания — заменяет носовые платки). За эти 4 дня особых изменений в физическом теле пока не заметно. Слюна же выделяется «рекой», только успевай ее отплевывать. Все нормально, усталости никакой. Зубрю наизусть «Евгения Онегина», а также перечитываю журналы, в которых много всяческих необыкновенных историй. Есть даже и связанные с голоданием, что придает мне больше веры и уверенности в себе.

5—6—7-й дни — все без изменений. Делаю ежедневные прогулки пешком километров 5 или на велосипеде мои обычные 27 км через залив и обратно. Еду, правда, не торопясь. Усталости не чувствую, делаю всю домашнюю и вокруг дома работу. Погода отличная. В Калифорнии, начиная с начала мая и до конца октября, нет дождей, и голодать здесь в это время — одно удовольствие: тепло, солнечно, нет ни мух, ни комаров. Личинки комаров в болотистых местах уничтожают, разбрызгивая специальную жидкость

с вертолетов. А мух нет, наверное, потому, что здесь все содержится в чистоте. Ежедневные клизмы, глубокие, две (одна за другой) утром и две вечером. Иногда прибавляю лимонный сок, но никакой разницы в этом не вижу.

Слюна горькая, полощу рот водой полопав с вином. Сон все равно ко мне не идет, всю ночь читаю, смотрю телевизор и только под утро в сидячем положении засну на пару часов. Аппетита нет и нет никакой жажды, абсолютно не пью ничего. Воду организм получает из клизм. До сих пор потерял 6 фунтов. Желудок «варит» днем и ночью, отчетливо слышны всякие бульканья и шипения.

Ежедневно американка, которая снимает у меня половину дома с дочерью, проверяет, жив ли я или уже отдал Богу душу. Она моя бывшая подруга, с которой я когда-то довольно долго встречался, тогда она и переехала ко мне. Потом мы разошлись на религиозной почве — она перекрестилась в баптисты, а меня величает атеистом лишь потому, что я не последовал ее примеру. В голодание она не верит, а меня считает сумасшедшим. А между тем голодать-то надобно ей, потому что ее вес около 180 фунтов, а рост 5 футов — маленькая, но довольно толстенькая особа.

Вторая неделя прошла также незаметно и почти без изменений, кроме одного. На 13-й день чуть не упал с велосипеда — потерял равновесие. Кстати, стал замечать, что еду слишком быстро. Но потом оказалось, что это не так, а что-то вроде иллюзии или оптического обмана. Узнал я об этом, правда, намного позже, а именно на 20-й день, когда у этой моей квартирантки в кухне под раковиной проржавела сточная труба. Я попросил Кани (так зовут квартирантку) свезти меня в магазин купить новую. И тут заметил, что она едет с сумасшедшей скоростью. И не только она, а все вокруг как будто спешат на пожарище. Когда я сказал ей об этом, она, к моему удивлению, ответила, что спидометр показывает нормальную скорость, где-то 30 миль в час.

Подумав, я понял причину самообмана. Наш организм работает на малых оборотах. Все наши движения во время голодания также становятся медленными. Вот и кажется, что все вокруг движется с невероятной быстротой.

Третья неделя самая легкая. И хотя противная слюна не дает ни на минуту покоя (ее нужно ежеминутно сплевывать), время проходит как-то быстрее, настроение лучше, а главное, прибавляются силы. С клизмами выходит неопишуемая гадость с какими-то белыми нитями и всякой скользкой дрянью. Все это было присосано к кишкам и теперь начинает отпадать и выходить

вон, с водой или под напором воды. Вода темно-коричневого цвета с первой ежедневной клизмой и светлее со второй. Не верится, что такая мразь была все время внутри меня ежедневно, ежечасно, годами. Как же человек может быть здоровым,нося это внутри?!

22-й день. Ни крошки пищи, ни глотка воды. Пробовал пить воду насильно, но ее сразу же выбрасывало рвотой. Чувствую, что этим питьем без охоты я просто перебиваю процесс очищения. Перестал пить вообще! Знаю, что нужно поддерживать жизнь или витаминами или хотя бы медом, но тогда — конец голоданию и конец очищению, все твои усилия пойдут насмарку. Пробовал прибавлять немного меда в воду для клизм, но закалялся. Ощущение противное, как будто проглотил комок чего-то неперевариваемого. Этот комок сидел в горле долгое время, напоминая, что ты сделал ошибку, пока мало-помалу не исчезло мерзкое ощущение.

У меня был маленький песик. Я заметил, что он почему-то захандрил. Не ест и не пьет ничего, как и его хозяин, а по ночам воет каким-то тоскливым воем. Ему было уже 15 лет. Перед моим голоданием он вел себя оживленно. Ходил со мной на прогулки, лаял на проходивших мимо собак, был весел и даже игрив. А тут неделя прошла — и не съел ни крошки своего специального собачьего рациона. Я пошел в магазин, что рядом, купил немного солонины. Решил поджарить и смешать с его едой — он это любил. Но только начал жарить, как запах мгновенно привел меня к невероятной конвульсивной рвоте. Я извивался на полу, давился, но ничего из меня не выходило. Рвало, пока я не выбежал на свежий воздух и не сделал несколько глубоких дыханий. Только тогда рвота стихла. Но выбегая из кухни, я не выключил газ на плите, сало продолжало жариться. Я набрал полные легкие воздуха, вернулся на кухню, выключил газ, выбежал на двор, но запах проник и на двор. Открыл настежь все двери, бродил по улицам, но зайти в свою квартиру не мог: запах этот нагонял тошноту моментально. Побрызгал везде одеколоном, но и одеколон, так же как и сало, действовал тошнотворно. Собрал все свои одеяла, подушки, положил лист фанеры на траву и всю ночь провел на дворе. В Калифорнии, какая бы ни была жара днем — вечером прохладно, а ночью и холодновато. Под утро пришлось перебраться в комнату из-за холода. Постелил на полу у приоткрытой двери. Только теперь я понял, как запах жирной пищи противен во время голодания. С этого времени у меня появилось к ней полное отвращение, да и вообще к мясу. В

ту ночь спать так и не пришлось. Взял себя в руки, смешал собачью пищу с жареным салом, но мой Кимбо к ней не притронулся, а через неделю ушел в лучший мир. Эта неделя для меня была изнурительной. Слюна из горькой превратилась в белую, безвкусную и противную до отвращения. Эту слюну, как бы спрессованную носоглоткой (подтягивал и выплевывал, и каждый такой плевок часто доводил до рвоты, хотя с ней ничего не выходило. Вот какие «залежи» мы носим в себе! Они у каждого без исключения, хотя я до того момента уже голодал десятки раз! Но то были короткие голодания. Я просто не добрался до этих «залежей» и лишь теперь начал их эвакуировать. Каким-то магическим путем этот очистительный процесс проникает во все уголки нашего тела и выгоняет всю нечисть вон. Где находилась эта спрессованная, как сало, слюна? Какая сила гонит ее в рот, а не в кишечник? Почему только на 4-ю неделю, а не на 3-ю эта масса, будучи горькой, вдруг сделалась безвкусной и белой? Кто ответит на эти вопросы? Будущим докторам по голоданию здесь непочатый край работы. Разве может человек быть здоровым, нося внутри себя такую омерзительную нечисть? Мы все больны! Я причисляю и самого себя к этому «мы». И живу надеждой на то, что, может быть, кого-нибудь мой опыт, изложенный в этих письмах, подтолкнет проверить, как когда-то я проверял Алексея Суворина и премного рад, что это сделал.

Так вот, эта неделя и следующая за ней просто «доконали» меня. Изнуряло главным образом отхаркивание гадкой слюны, тошнота и позывы к рвотам. Спал я всего 2—3 часа у полуоткрытой двери, запах жареного сала еще был уловим и добавлял мучений. С клизмами выходили такие сюрпризы, что описать их просто невозможно. Одним словом, — гадость. Каждый должен испытать это на себе. Про велосипед уже забыто, трудно было даже держаться в седле. Но прогулки с палкой по два раза в день продолжались. Горячую ванну не принимаю: каждый раз легкое головокружение.

До сих пор не мог пить ни глотка воды, если пробовал — рвотой моментально выбрасывало. Ни аппетита, ни жажды, а уже 28 дней прошло с 11 мая — сегодня 8 июня. Осталось 12 дней до полного 40-дневного срока. С клизмами я делал огромнейшую ошибку, из-за которой и поплатился в последнюю неделю. Хочу заметить это, чтобы другие, если решатся пойти на полное голодание, ошибку эту не повторяли.

Дело тут вот в чем: раз я не пил воду, то для организма вода должна была поступать через кишечник из клизм. С первой клизмой выходит много всякой дряни, со второй вода чище. Эту клизму и должно удерживать в кишечнике самое малое часа 2. А лучше всего принять и 3-ю и удерживать несколько часов. Тогда организм и получает воды

столько, сколько ему требуется. А ночную клизму оставлять в кишечнике следует и по-прежнему всю ночь. Но я это просто выпустил из виду и не держал воду более 15 минут. Правда и то, что иногда воду удерживать просто невозможно. Она шквалом прет вон из кишечника. Воду в кишечник нужно впускать очень медленно, пока он не «привыкнет» к этой процедуре. Останавливая прищепкой поток, подождать несколько минут, потом повторить впуск, и так, пока вся вода не выйдет из резинового мешка. За 15 минут, очевидно, организм не мог взять достаточно воды, и я, не зная этого, подвергал все свое тело медленному иссушению.

Перед голоданием вес был 170 фунтов. Сегодня — 144. Потерял 26 фунтов, около фунта ежедневно. Температура нормальная, чувствую себя гадко, борюсь с тошнотой, и конца ей нет. 11 июня — 31-й день без еды и без воды. Мои прогулки становятся все короче, больше сижу на солнышке на крыльце, читаю Константина Симонова и вспоминаю былые военные годы. Пробую зубрить «Сын артиллериста». Но запоминается плохо. Почему-то в мыслях я где-то около российской деревни, где когда-то родился, и... тут же засыпаю на час, полтора. Кожа на руках от плеч до локтей обвисает, ноги сделались тонкими, все мои брюки вдруг стали очень большими и не держатся на поясе. Кани приезжает с работы и застаёт меня в том же положении с книгой в руках на крыльце. Ей кажется, что я совсем свихнулся — выгляжу, как скелет. Впрочем, она еще ни разу не настаивала на том, чтобы я начал еду. Я был благодарен ей уже за это.

13 июня. Чертова дюжина. Страшная тошнота и рвота зеленой жидкостью. Что это такое? Не знаю. Рвота длилась полчаса, если не больше. Язык сделался каким-то чужим и коричневатым, но после рвоты тошнота уменьшалась. Слабость, слабое головокружение. Желудок по-прежнему пыхтит, шипит и «варит». Ночи сделались длинными, сплю на полу с приоткрытой дверью, свежий воздух дает облегчение в тошноте, и она сбавила свои атаки после «зеленой» рвоты. Эта зеленая жидкость буквально обожгла весь рот — вышло ее около четверти стакана.

Мой напарник по работе немец Вильям Бах — тоже эмигрант — часто звонит, но не знает, что я голодаю. А сегодня он вдруг нагрянул как снег на голову в июне. Просто ошеломлен, найдя меня в «скелетном» состоянии. Объяснил свой приезд тем, что по голосу определил: со мной что-то неладно. Решил проверить. Для меня это был самый неприятный визит. Никакой охоты с кем-то говорить не было. Да и видеть никого из-за слюны не хотелось. Но немец этого не понимает. Пришлось прочесть ему целую лекцию. Но лекция его мало интересует. Голодание для него — что-то глупое, идиотское, необъяснимое. Ему интереснее слышать, как протекает мой роман с Беверли

— моей подружкой, которой я сказал, что голодаю и не желаю ее видеть месяца полтора. Та тоже думает, что я рехнулся. Бах сидит себе и рассказывает о своих приключениях, а мне очень хочется выставить его вон.

Он еще просит выпить чего-нибудь. Пришлось ему дать виски с содой. Доставал он меня часа два, но, наконец, все-таки уехал. Позже, где-то в начале сентября, когда я был уже в отличном физическом состоянии, он опять явился и просто обалдел, но теперь от того, что я выглядел моложе его, а он на 10 лет младше меня. Вот такая произошла метаморфоза. Но это позже. А пока приходится туго, туго до чертиков; закрадывается сомнение — а вдруг голодание затянется много дольше, чем 40 дней: в книге Суворина таких случаев много. Или вдруг сердечный приступ, а я один на один с собой. Даже дочери своей не сказал, что голодаю — она живет в Сакраменто, за 120 км от моего дома. Не сказал же ничего потому, что она уже однажды «предала». Я бы и раньше попробовал продержаться 40 дней. Но на 18-й день она вызвала супервайзера, то есть председателя нашего района — он мой давнишний знакомый — и представителя от здравоохранения, и те просто принудили меня начать есть, грозя в противном случае вызвать полицию, дабы отвезти в госпиталь, где будут кормить насильственно через вены.

На всякий случай держу номера телефонов, к кому можно обратиться за помощью, наготове. А пока легкие головокружения посещают все чаще, в особенности по утрам. И слабость...

С клизмами по-прежнему выходят какие-то скользкие мелкие комки, вода черно-бурая и становится темнее. Язык обложен коричневым налетом, белая тягучая как хвост слюна тоже из белой стала немного коричневатой. Делаю короткие прогулки. Вместо живота образовалась впадина. Можно даже прощупывать позвоночник с этой стороны. Моча потемнела, и ее очень мало. Теперь, когда пишу, понимаю и понял уже давно, что организм получает воду из клизм, но воду нужно удерживать много дольше, чем я делал, отсюда и дефицит мочи. Век живи — век учишься!

14 июня. Квартирантка Кани навещает каждое утро. Уходя на работу и вечером после работы предлагает вызвать доктора. В особенности сегодня. Мой вид ее пугает. Но думаю, что она больше беспокоится о том, где будет жить, если я умру, так глупо изнулив себя без всякой нужды. Руки мои — как 2 костяшки. На пальцах — кожа и кости.

Говорю ей, что именно доктор наверняка и доконает меня, даст кучу пилюль, сделает укол и гудбай, Вася Воронов. Нет уж, доктор не для меня! Мне нужен доктор именно по голоданию. Который сам голодал десятки раз и знает досконально о голодании все от А до Я. Доктор, который исправит ошибки, направит на правильный путь, подбодрит

упавший дух — добрый доктор, а не тот, что получил диплом и знает, как прописать тебе порошки, пилюли и всякую дрянь, от которой я сейчас освобождаюсь. В Америке, как мне кажется, нет ни одного доктора по голоданию, а если и есть один-два, то попробуй найди их. Остальные сразу же пропишут тебе усиленное питание. Вот тут-то и крышка.

Народ в Америке, что стадо овец. Послушники телевизорных ящиков. А они денно и нощно долбят, как молотом по голове: ешь это, ешь то, вот это блюдо наилучшее, а это еще лучше, заходите в Мак-Дональдс, у нас все тут пропитано салом, шмальцем, маслом, — и вы обретете силу, энергию и здоровье.

«Нет, — говорю, — Кани, доктора не для меня».

Но через два дня я все же очутился лицом к лицу с докторами, по счастью, не порошковыми.

14 июня просидел целый день на крыльце. На прогулку не пошел больше оттого, что все смотрят как-то подозрительно. Вечером опять тошнота и рвота зеленью. И тут я поймал самого себя на том, что эту рвоту я вызываю сам. Запах жареного сала — этот отвратительный запах — напоминал о себе все время. Но я ведь питаюсь этим же салом, этими жирами, хотя и не жареными. Я слышу, как желудок булькает, шипит, шумит — значит, переваривает жиры и прочие гадости. Я же настраиваю себя против жиров, создавая таким образом некий психологический вызов рвоты.

Всю ночь не спал, сплевываю, что выходит изо рта, в пластиковый мешок. Израсходовал 30 рулонов бумажных полотенец. Сижу и читаю все, что попадает на глаза. Снова и снова перечитываю «Лечение голоданием». Удивляюсь, сравнивая Суворинские времена с теперешними, перечитывая письма тех, кто голодал 60—70 дней! Какая же сила воли! Какое дерзновение! Как живуч человек! 74 дня без еды — и ничего, а главное, излечивается от страшных болезней! А тут как раз по «ящику» новости из Москвы. Очереди за хлебом. Показывают дядей и тетей пудов эдак под 5—7, те кричат, что голодные. Вот, думаю, люди: жиров хоть отбавляй, можно свободно сидеть без еды целых 2 месяца, а им все подавай еще и еще еды! Опомнитесь, человеки! А потом думаю: «Они же, бедолаги, не знают, что делают; кто их научит, вернее переучит, как есть, что есть, как держать себя в «форме», как не объедаться, как голодать? В стране необходимо немедленно открыть школы правильного питания, школы «подтяните свои ремни!» Но кто их откроет при свободной экономике? Может быть, какой-нибудь сумасшедший «новый русский»? Меценат от голодания...

34-й день. Слабость страшная, ноги не держат, но сердце отстукивает равномерные такты как ни в чем не бывало, легкие набирают воздух до отказа, и боли в них уже пропали. Из-за

ГОЛОДАЙТЕ РАДИ ЗДОРОВЬЯ

легких в сущности я и начал голодание. А вышло так. Ни с того, ни с сего почувствовал боль в правой стороне ниже лопатки. Прошла неделя, другая — боль не проходит. Я в клинику. Сделали рентген. Да, в правом легком темное пятно. Направили к доктору. Тот говорит, что уезжает на две недели на Гавайские острова. Когда вернется, то предложит мне сделать пробу, чтобы точно выяснить, рак это или что другое. В итоге он дал мне карточку с указанием даты, когда прийти к нему. Рака я боялся больше всего. Поэтому тут же и вспомнил Суворина. Тот утверждал, что голодание лечит все без исключения болезни, включая сифилис и рак.

Суворину я верил. И 11 мая объявил голодание. Боли стали утихать после двух недель. На третьей неделе они уже почти не тревожили, а теперь их и след простыл. Что за пятно там оказалось — не знаю. Но очевидно, что не рак. Скорее всего ночью раскрылся и, так как в Калифорнии летом ночи всегда прохладные, простудил легкие. Но это моя гипотеза. Главное: болей нет, а есть какое-то нудное головокружение. Теперь-то я знаю, от чего было это головокружение, но тогда..?

Ночь на 16 июня провел, сидя в кровати. Как только ложусь, все вокруг пускается в пляс, крутится и вертится, и тошнота.

Утром даже в сидячем положении все как-то слегка кружится. Теперь я даже иногда думаю, не влияет ли на нас какое-то иное чувство, кроме известных шести, когда наш организм проходит долгий курс очищения? Но тогда... Только встал с кровати, как все закружилось, и я свалился на пол. Открыл глаза, ничего не вижу. Тут у меня выступил холодный пот. Ослеп! Вот, думаю, доголодался! Как же теперь? Мысль ошарашила, и я так растерялся, что в паническом страхе стал искать двери. Ползаю по полу — нет дверей!

«Не может быть, что ослеп, — думаю. — Никто еще не ослеп, согласно книгам Суворина. Успокойся!» Потерял ли я сознание, когда упал, сказать не могу. Физически был всю жизнь сильным, жилистым, всегда в движении: до 1986-го — 34 года работал каменщиком.

...Ага, вот телевизор. Значит, дверь справа, ползю к двери. Открыл. Но только поднялся — все закружилось! Опять на колени, выполз на кирпичные ступеньки, сел. Делаю глубокие дыханья — раз, другой, третий, минуту. Вижу какой-то туман. С левой стороны от меня, знаю, солнце. Там светлее. Вокруг слышу знакомые звуки жизни, вверху пролетает самолет... Мысли молнией проносятся,

одна страшной другой: «Как же будет, если ослеп, значит, ходить с палкой, с собакой? Узнавать людей по голосу? Ни цветов, ни океана, ничего...»

В это время стало вырисовываться темноватое пятно прямо передо мной, где растет слива. Это пятно стало светлее и больше в размере, через минуту контур дерева уже можно было различить. Тут и радость, и молитва, и все, что хочешь, наполнили мою душу. Солнце выходило из тумана и освещало уже различные листья на сливе. Через несколько минут зрение уже полностью вернулось. Встать еще не мог — кружилась голова. Дополз до телефона и вызвал скорую помощь, которая и доставила меня в Стэнфордский госпиталь в Пало-Алто. Сразу же все мое тело облепили всякими электродами, как пиявками. Диагноз показал, что мой организм был иссушен на 89 процентов, и доктор Андерсен дословно сказала:

— Господин Воронов, если бы не ваше сильное сердце и сильные легкие, если бы вы не явились в госпиталь еще в течение 6 часов, то прямой бы ваш путь лежал на кладбище.

Сразу же в мой организм в течение 5 часов через вену вливали 3 кварты поташа и 3 кварты глюкозы. Тут же доктор Андерсен приказала подать завтрак из сэндвичей и кофе, что я решительно отверг.

Сэндвичи после 35 дней голодания! Я вызвал доктора Андерсен и прочитал ей лекцию, после чего мой завтрак заменили на персиковый сок, бульон и неизменный в Америке кофе.

И начались новые, далеко не приятные 3 недели. Меня не вырвало после персикового сока,наверное, благодаря глюкозе и поташу, кроме того, жидкую пищу я принимал малыми порциями. 3 недели прошли как-то вяло, без энергии, в постоянном сожалении о том, что упустил случай продлить голодание. Но было и нечто приятное: кончились тошнота, рвоты, бессонница, одиночество и уныние.

Как и когда-то в Бельгии, после первых трех недель вялости снизился неукротимый аппетит. Его не было по причине, уже изложенной выше. Принимаемая пища встретила с выходящими шлаками, которые теперь начали рассасываться вновь в тело. Настоящий волчий аппетит пришел, когда процесс закончился. Но я уже знал, как аппетит укрощать.

Силы прибавлялись быстро. Через 2 недели я уже работал в полную силу. Не знал, куда девать энергию. Моя подруга Беве-рли приехала поздравлять с окончанием голодания. Однако встретила отнюдь не со скелетом. А Кани, моя квартирантка, с дочерью приезжали забирать меня из госпиталя и рады были, что вся эта голодуха кончилась.

Вот так не очень удачно закончилось мое 35-дневное голодание. Новое 38-дневное еще впереди.

НА КУХНЕ «ЗОЖ»



Когда коренья будут достаточно мягки, сложить их в кастрюлю, залить двумя стаканами горячей воды, прибавить немного нашинкованной свежей капусты, соли, 3-4 зерна перца, 1 лавровый листок и кипятить до полной готовности. Перед подачей на стол взять 1 столовую ложку сметаны, стереть с одним сваренным желтком и опустить в суп.

СУП ЯИЧНЫЙ. 5 штук белых сухих грибов средней величины, 1/2 моркови, 1/2 петрушки, 1/4 сельдерея (все это, конечно, вымыть и очистить) и 1 чайную ложку соли залить горячей водой и кипятить до тех пор, пока грибы и коренья не будут готовы. Перед подачей на стол сделать приправу к супу таким образом: разогреть сковороду, положить на нее 1 чайную ложку сливочного масла, вылить одно сырое яйцо, посыпать все это одной чайной ложкой пшеничной муки и зажарить; затем эту приправу изрубить ножом, посыпать зеленью петрушки или укропа, опустить ее в суп и прокипятить все это еще один раз.

ОВСЯНЫЙ СУП С ЯБЛОКАМИ. 2 1/2 столовых ложки овсяных круп промыть, залить 2-мя стаканами воды и варить. Когда крупа уварится до мягкости, слить воду, а крупу стереть ложкой и снова залить 1 1/2 стаканами воды и, прибавив чайную ложку чухонского масла, щепотку соли, одно очищенное и разрезанное на 4 части кислое яблоко и сахар по вкусу, кипятить до готовности яблок.

ПОХЛЕБКА ЛУКОВАЯ. 10 головок репчатого лука, корень петрушки, корень сельдерея или пастернака, столовая ложка сушеного укропа, лавровый лист, гвоздика и душистый горошек, лук-порей, майоран, кинза, мята.

Луковицы мелко нашинковать и бросить в кипяток. Петрушку нарезать кружочками. Сельдерей натереть на крупной терке и вместе с петрушкой, зеленью укропа и пряностями бросить в похлебку. Ввести в суп также зеленую часть порея, нарезанную как можно мельче. Когда лук распустится и бульон окрасится в зеленый цвет, сдвинуть на край плиты, засыпать пряной зеленью и дать настояться под крышкой. С гвоздикой нужно быть очень осторожными: класть в суп не больше одного бутона и даже его половину. Разлить суп по тарелкам и сверху присыпать очень тонко нарезанными колечками стержня порея.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРАПИВОЙ. 4 картофелины, 300 г листьев крапивы, 1 морковь, 1/2 л молока, 1 л воды, 1/2 стакана сметаны, укроп.

Картофель отварить и протереть через сито вместе с отваром. В пюре добавить рубленую крапиву, морковь, влить молоко и воду и довести до кипения.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КРАПИВОЙ. 4 свежих огурца, 500 г листьев крапивы, 2 моркови, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. рубленой петрушки, 1 л молока, 1 л воды.

К моркови и петрушке добавить топленое масло, воду, молоко и довести до кипения.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ. 4 картофелины, 40 г топленого масла, 3 свежих огурца, 2 ст. л. рубленого укропа, 2 л воды, молотый перец.

Картофель отварить и протереть через сито вместе с отваром, добавить масло, молотый перец, нарезанные огурцы и все перемешать. Посыпать укропом.

БОРЩОК ИЗ СВЕКЛЫ. 4 свеклы, 500 г свежей капусты, 1 ст. л. лимонного сока, лавровый лист, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. сока помидоров, 2 л воды.

Свеклу натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, сок помидоров, капусту. Смесь залить кипящей водой, довести до кипения. При подаче на стол добавить сметану.

СВЕЖИЙ СУП. Компоненты: вода маринованных овощей, огуречный рассол, огурцы, помидоры, укроп, жирная простокваша.

Способ приготовления: тонко нарезают три свежих огурца и добавляют полстакана огуречного рассола. Можно добавить также несколько ломтиков маринованных огурцов. Добавляют ломтики помидора, большое количество укропа и несколько стаканов жирной простокваши. Желательно все это размешать в сметане.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ. Очистить и поджарить на сливочном масле следующие коренья: 1/2 моркови, 1/2 порея, 1/2 петрушки, 1/4 сельдерея, прибавив к ним чайную ложку муки и одну столовую ложку масла.

КАК ДОКТОР ХЕЙГ ПОБЕДИЛ МИГРЕНЬ

В 1984 году в Иерусалиме вышла в свет книжечка Михаэля Горена — старейшего израильского врача-натуропата «Путь к здоровью и долголетию». Эта книга много раз переиздавалась. Переведена на испанский и английский и давным-давно стала настольной для, наверное, сотен тысяч семей. Горен на основе своего более чем 50-летнего врачебного опыта пишет обо всем: о питании, о физических упражнениях, водных процедурах, вреде курения и употребления спиртного. Одним словом, нет темы, касающейся здорового образа жизни, которой бы не коснулся Горен. Есть в книжечке и несколько глав, рассказывающих о людях, которые первыми взбунтовались против принятых в Европе взглядов на здоровое питание. Одним из таких первых был английский врач Александр Хейг.

И еще. В 9-м номере вестника за 1995 год мы опубликовали небольшую главу из книжки Герберта Шелтона «Ортотрофия», которая не вошла в русское издание. Она касалась необходимости сохранения щелочно-кислотного баланса в организме. Так вот, мысли Хейга и Шелтона во многом совпадают.

Доктор Александр Хейг, английский врач, жил и работал в начале века. Он первый выступил против доктрины о положительном влиянии на здоровье повышенного потребления протеинов. Он же был основателем школы, которая приписывает протеинам (и другим продуктам с «кислой реакцией») ответственность за большинство заболеваний.

«Всю жизнь я страдал мигренью, — говорит Хейг. — Тщетно применял я всякие лекарства и потерял надежду на выздоровление.

Я перепробовал разные режимы питания, включая диету, богатую мясом (так называемая диета Солисбери, рекомендованная в Англии против подагры), вносил изменения в потребление сахара, чая, кофе, табака, — и не получил результатов, заслуживающих упоминания.

Наконец, отчаявшись, я решил отказаться от мяса и заменить его молоком и рыбой. Позднее я уменьшил также и потребление рыбы, и наконец, оставил в своей диете из всех продуктов питания животного происхождения только молоко и сыр.

Отказ от мяса сразу же оказал положительное действие. Приступы головной боли стали появляться реже и их интенсивность уменьшилась. Раньше они бывали каждую неделю, теперь они стали появляться лишь раз в месяц, потом каждые три, шесть, восемь и двенадцать месяцев. Однажды прошло 18 месяцев без единого приступа.

Но когда я оказался в гостях и, позабыв свой собственный опыт, стал есть мясо и пить вино, острые головные боли через два-три дня возобновились, хотя я старался предупредить их массажем, усиленным потовыделением, пару дней ничего не ел и т. д.»

При выработке своей диеты методом проб и ошибок Хейг исходил из того, что «истинной причиной всех нарушений является мочевая кислота. Он считал, что следует избегать всяких «кислот» в продуктах питания, и особенно аминокислот — веществ, которые, как помнит читатель, образуют протеины. Удивительно, насколько его диета совпадает с той, которую впоследствии рекомендовали очень многие специалисты естественной терапии.

Теории Хейга, которые сегодня считаются устаревшими, вызвали в свое время широкий общественный резонанс. Появилось много публикаций о значении и опасностях продуктов питания, содержащих «источники кислот». Немецкая школа специалистов естественной терапии, основанная врачом Лихманом, является современным продолжением доктрины Хейга.

Диета Хейга, которая представляет для нас больший интерес, чем его теории, состояла главным образом из:

шести стаканов молока в день (согласно современному мнению, слишком много);

овощей, фруктов, картошки — всего 650 г (несколько заниженное количество);

около 300 г белого хлеба (несколько завышено, к тому же нужен черный хлеб, а не белый). Хейг рекомендовал заменить часть этого количества орехами, миндалем (что уже более приемлемо). Кстати, сейчас установлено, что орехи способствуют выработке мочевой кислоты, но Хейг об этом не знал;

примерно 0,5 кг овсяной каши или риса;

80 г сыра.

Хейг рекомендовал, кроме того, пить только тогда, когда мучает жажда, и употреблять соль только тогда, когда чувствуешь ее нехватку в организме.

Этот предшественник современной диетологии был первым врачом, который выступил против теории необходимости есть как можно больше протеинов, поскольку без них нет жизни. Он первый экспериментально показал, что протеины вредны даже в меньших количествах, чем те, которые рекомендует Фойт, по крайней мере для тех, кто страдает мигренью, ревматизмом, ас-

тмой и некоторыми другими заболеваниями. Он впервые продемонстрировал (на своем личном опыте), что уменьшение количества протеинов в диете способствует успешному лечению этих заболеваний, а при возвращении к пище, богатой протеинами, возникают рецидивы.

Доказательство (научное и экспериментальное) этих фактов, безусловно, заслуга Александра Хейга. Он же автор теории рационального питания, которую в течение двух поколений исповедовали почти все сторонники теории естественной терапии.

От Хейга пошло мнение (сегодня его придерживается известный химик доктор Рагнар Берг), что основой правильного питания является характер химической реакции потребляемых продуктов.

Согласно Хейгу, продукты питания полезны для здоровья только при щелочной реакции, то есть тогда, когда кислые компоненты диеты составляют меньшинство по отношению к щелочным.

Хейг приписывал полезность растительной диеты тому факту, что она, в основном, имеет щелочную реакцию. Он считал, что вредные действия мяса, рыбы и других продуктов, богатых протеинами, вызываются кислыми реакциями этих продуктов. Следовательно, правильное лечение должно основываться на резком уменьшении всех кислых веществ в диете (включая лимонный сок) и на увеличении элементов с щелочной реакцией.

Эта гипотеза превратилась у многих сторонников естественной терапии в аксиому и фигурировала в многочисленных работах, посвященных исследованию продуктов питания с точки зрения их щелочности или кислотности.

Я никогда не разделял этой точки зрения.

По Питеру Дедману



Приправы к летним салатам ЧЕСНОЧНАЯ ПРИПРАВА.

Натрите или мелко порежьте чеснок, залейте его оливковым маслом, добавьте лимонного сока, дайте настояться несколько дней.

ПРИПРАВА ИЗ ТРАВ. Готовится так же, как и чесночная приправа, но вместо чеснока возьмите лук. Добавьте 1 ст. ложку измельченной травы по своему выбору (шалфей, тимьян, базилик, петрушка, укроп и др.).

ФРУКТОВАЯ ПРИПРАВА. Смешайте кефир и лимонный или фруктовый сок, до-

бавьте мяту.

ПРИПРАВА ИЗ ЙОГУРТА. Натрите чеснок, добавьте его в йогурт, посолите, смешайте с накрошенными травами.

Пикантные рецепты

ПШЕНИЧНО-ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ. Отварите зерна пшеницы, добавьте мелко нарезанные яблоки, поджаренные орехи, лепестки цветов. Заправьте растительным маслом и острым соусом по вкусу.

ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ. Протушите все овощи и травы, какие есть в вашей кух-

не, до мягкости. Измельчите это в смесителе. Посолите, залейте кипятком и доведите до кипения.

ЛЕТНИЙ ГОРОХ. Залейте свежие стручки гороха небольшим количеством воды и кипятите 15 минут. Освободите горох от стручков и проварите еще немного в оставшейся жидкости, посолите. Добавьте разведенный в холодной воде крахмал, варите до загустения. Это блюдо можно подать с любыми зернами.

«ПАРЧОВЫЕ» УПРАЖНЕНИЯ

Сегодня мы публикуем последний многоступенчатый цикл «парчовых» упражнений. Он состоит из нескольких самостоятельных разделов.

1. «ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ НА КРОВАТИ»

Исходные положения для занятий

Упражнения можно выполнять, лежа или сидя на кровати, можно сесть и на стул или табурет. Во всех случаях рекомендуется заниматься, обнажившись хотя бы частично. Еще лучше — полностью. Занимаясь в обнаженном виде, вы одновременно принимаете воздушные ванны.

Если вы занимаетесь лежа, то начинайте в положении лежа на спине, чуть приподняв голову (можно положить под нее небольшую подушку). Перед растиранием подошв следует одеться. Растирание точек на спине можно выполнять, повернувшись на бок и массируя попеременно сначала одну точку, а потом — симметричную ей другой рукой, повернувшись на другой бок.

Итак, вы выбрали положение, устроились удобно, настроены на занятие.

Теперь ваша задача — успокоиться, отрешиться от всего, что не входит в непосредственный процесс занятия. Очистить свой ум от блуждающих в нем посторонних мыслей. Не прислушиваться к посторонним звукам, шумам,

успокоить глаза, полностью расслабиться и сосредоточить все свое внимание на дань-тяне.

О методах расслабления и успокоения мы уже упоминали в рассказе о сун-цзингун («ЗОЖ» № 4 (45)).

О состоянии, к которому нужно стремиться во время любых китайских традиционных оздоровительных занятий — будь то цигун, бабуань цзин, тайцзинюань или другие — китайцы любят говорить, что надо «повернуть глаза и уши в себя, чтобы даже пролетающий мимо дракон не заставил вас отвлечься». Беспорядочное мельтешение мыслей они сравнивают с беспорядочно скачущей по веткам обезьяной. Поэтому прежде чем приступить к комплексу, я настоятельно советую вам прочитать материал «Про энергию ци и гимнастику цигун», все, что касается расположения активных точек, дыхания и приемов расслабления. Запомните все, что там написано. Вам это пригодится надолго.

Ну а теперь, после этого предисловия, приступим к занятиям (сегодня мы публикуем лишь половину комплекса).

«СУХОЕ КУПАНИЕ» (САМОМАССАЖ)

Умывание кистей рук.



«Сухое купание» начинается с кистей рук потому, что, согласно принципам китайской традиционной медицины, кисти рук являются начальными участками трех симметричных энергетических каналов ян, идущих от кистей рук к голове, и конечными участками трех симметричных энергетических каналов инь, идущих от груди к кистям.

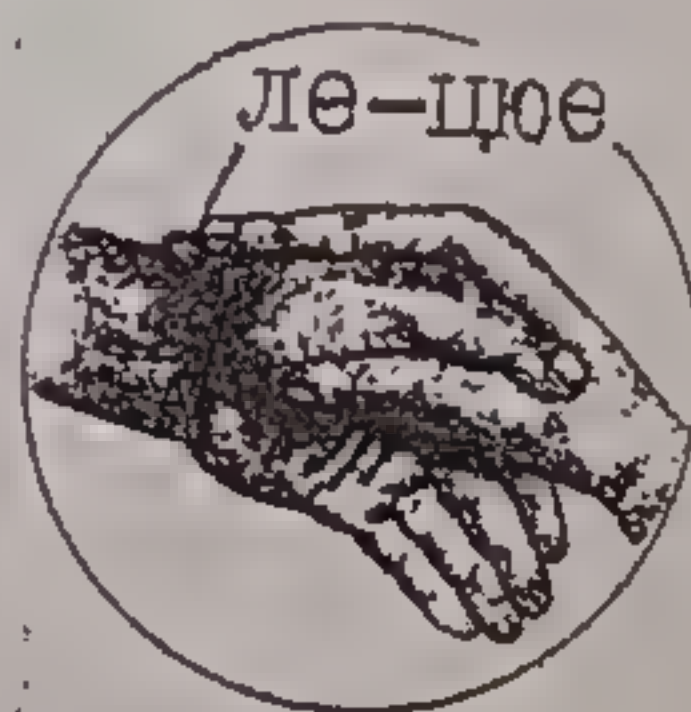
1. Выполняется разогревание кистей взаимным растиранием, а затем — «умывание» их. Начинают, обхватив левой кистью правую. Эти круговые движения точ-

но повторяют те движения, которые мы делаем, намылив руки и затем смывая с них мыло под струей воды. Принимая за один цикл массирование левой и правой кистей, такими круговыми движениями выполнить 10 и более «умывающих» циклов.

Подобное правильное и старательное растирание кистей помогает при хроническом одеревенении и замерзании их, что, как правило, связано с нарушениями кровообращения в капиллярах; помогает восстановить двигательную активность кистей после паралича; способствует избавлению от озноба кистей, выражающегося в ощущении «ползущих мурашек» или покалываний, про которые говорят, что рука «заснула».

2. С силой сжать кисти в кулаки; разжать их, расслабив. Повторить эти движения 10—20 раз. Это усиливает эффективность «умывания».

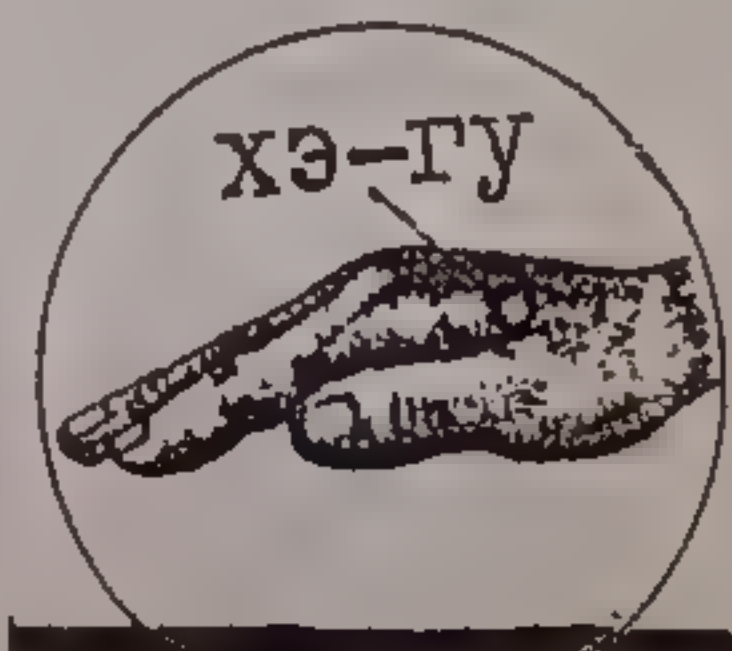
3. Можно положить расслабленную кисть на бедро и мягким растирающим движением по кругу разогреть сначала ее тыльную сторо-



Ле-цзо



лао-гун



хэ-гу



ЯН-СИ

ну, а потом ладонь. После этого размять на кисти такие точки, как ян-лао, лао-гун, шэнь-мэнь, хэ-гу и другие, что способствует хорошему сну.

Локализация точек на кистях рук, которые рекомендуется промассировать, показана на рисунках (выше).

4. Если есть или появляется обильное потоотделение, на руках есть мозоли

или у вас привычка ложиться спать в одежде (то есть повышенная сонливость), не следует потирать кисти рук. Эту технику можно заменить поколачиванием, шлепками, разминанием, которые столь же эффективны. Это указание относится также к «мытью» плеч, предплечий, груди, ног и так далее.

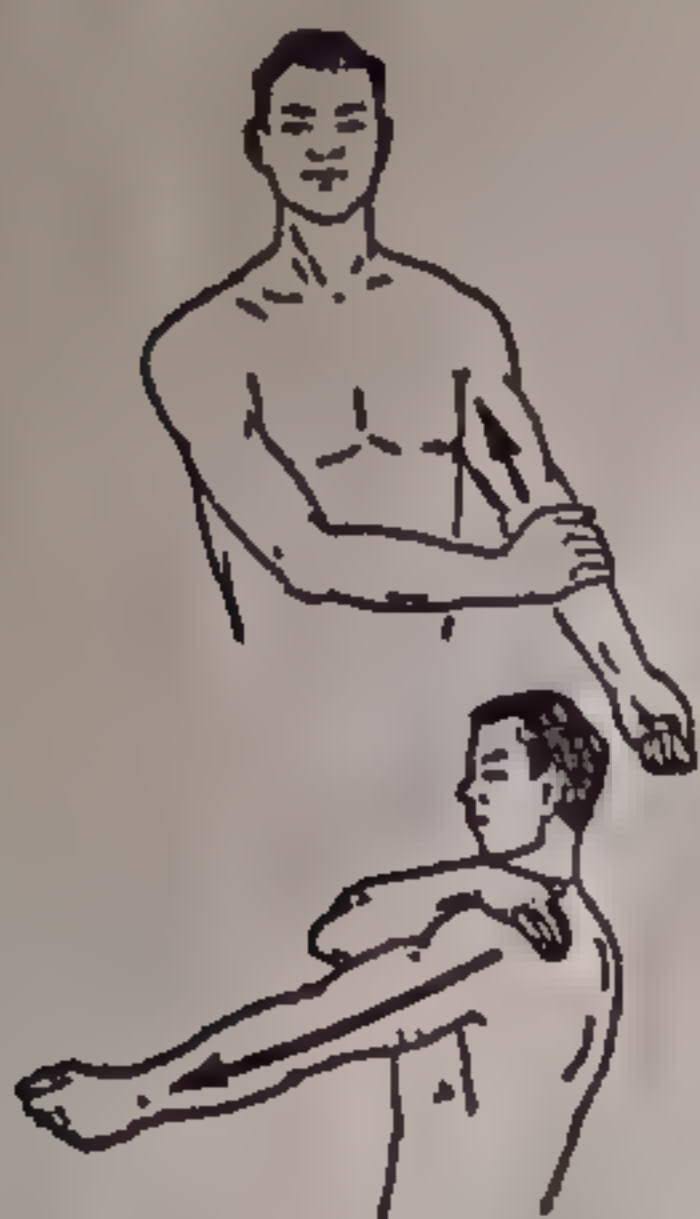


ШЭНЬ-МЭНЬ



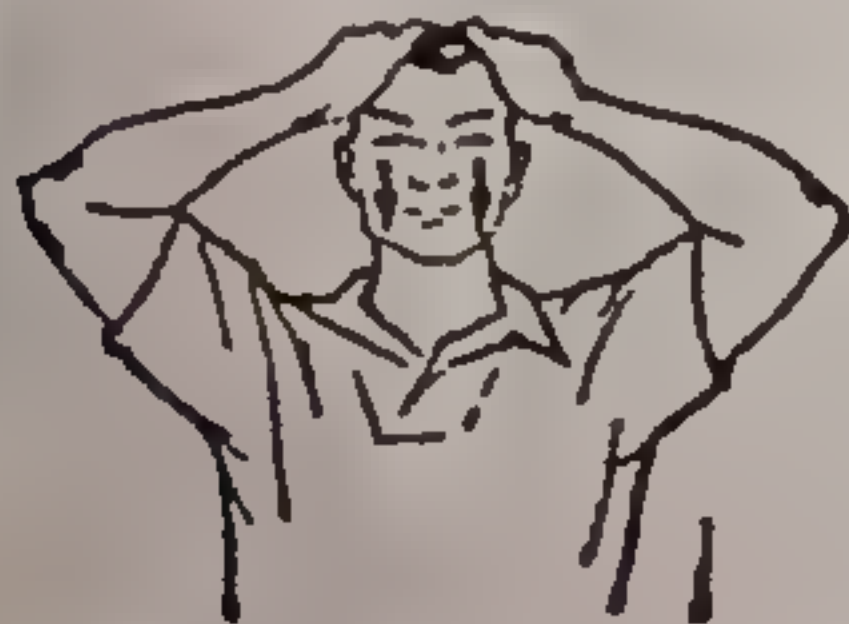
ЯН-ЛАО

Мытье плеч и предплечий



Кистью правой руки обхватить с внутренней стороны запястье левой руки и с усилием вести ладонь вверх, к плечу, по внутренней стороне левой руки. Затем обвести ладонью левое плечо и двигаться с усилием вниз, по направлению к кисти, по внешней стороне левой руки.

Мытье головы



1. Положить ладони на голову, как это показано на рис. и с легким усилием вести их по лицу, минуя нос, вниз, к нижней челюсти, потом — к задней части головы, к области над ушами, легко-легко провести руки через макушку и вернуть их ко лбу. Это один цикл. Повторить его 10 и более раз.



движения по всей волосистой части головы.

3. После этого с легким усилием большими пальцами рук прогладить от точки тай-ян (височная область) к волосистой части головы. При этом остальные пальцы также совершают соответствующее гладящее движение. Проведя пальцы до макушки, вести их сзади вниз, до шеи. Это один цикл. Необходимо следить за тем, чтобы большие пальцы рук выполня-

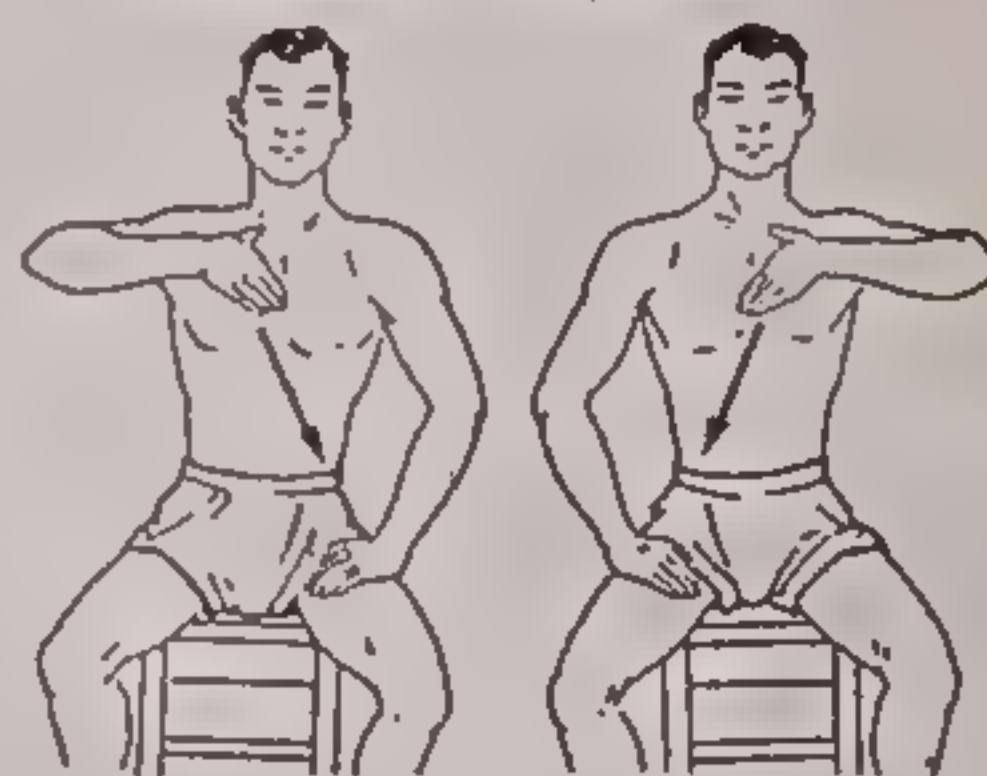
лов можно увеличить до 30—70 раз.

Как считают китайские специалисты, «мытьё головы» способствует подъему вверх энергии ян-ци, «гармонии ста артерий», не дает стареть ци и крови. Люди, в течение длительного времени практикующие «мытьё головы», до самой старости сохраняют свежий цвет лица, у них не образуются морщины.

Легкое «поклевывание» и точечное надавливание кончиками ногтей на волосистую часть головы повышает эффективность краниопунктуры (воздействия на биологически активные точки головы). Если выполнять это упражнение постоянно, можно получить определенные положительные результаты при лечении заболеваний, вызванных поражением мозга (например, паралич, одеревенение конечностей, парез, полная потеря координации, зрения или речи).

Поглаживание с легким усилием точек тай-ян помогает при болях в боковых частях головы и параличе лицевого нерва.

Мытье груди



Положить правую ладонь на грудь на область правой ключицы пальцами вниз и с усилием вести руку по диагонали вниз, к основанию левого бедра. Затем проделать то же самое другой рукой. Чередовать эти два движения, выполняя каждой рукой 10 и более растираний.

Если вы занимаетесь в положении лежа, то надо сначала положить кисть правой руки на левый сосок, пальцы направить слегка вверх и с усилием вести руку к основанию правого бедра. Затем проделать то же самое левой рукой, двигая ее по диагонали вниз справа налево, к основанию левого бедра.

«Помыв» таким образом грудь, можно выполнить некоторые приемы самомассажа.

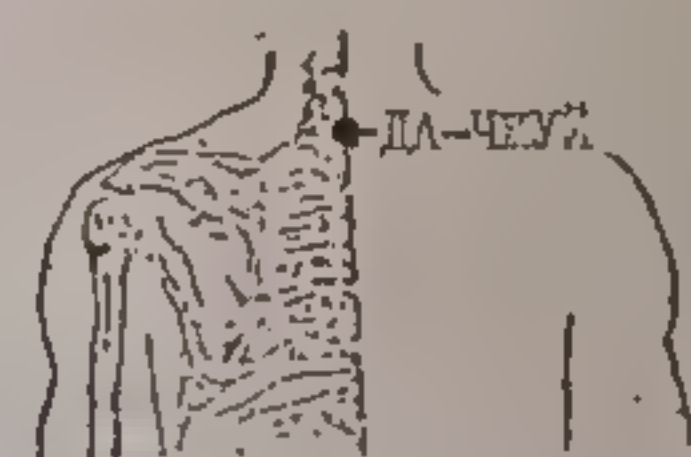
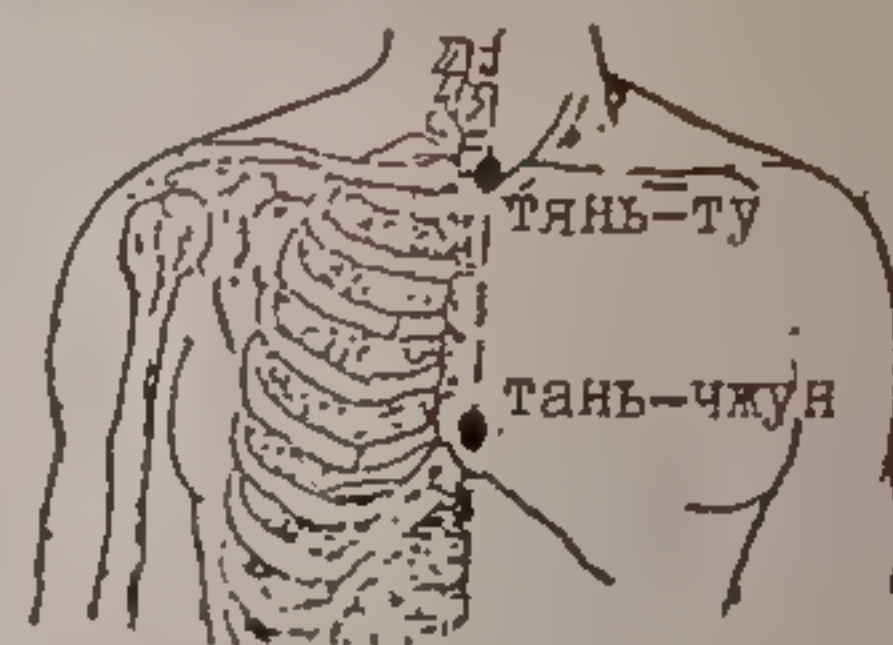
Двумя-тремя пальцами ущипнуть кожу над точкой тьянь-ту (в самом центре впадины над грудной костью), приподняв ее вверх, а затем опустив вниз. Проведя так 10—20 раз, очень деликатно указательным пальцем промассировать эту точку потиранием 10—20 раз.

Основанием ладони или краем «большой рыбы» (так зовут мышечный бугор на первой пястной кости) потереть точку тань-чжун (в центре горизонтальной линии, соединяющей соски) 30 и более

Если легкий нажим при поглаживании производить не только большими пальцами, но и остальными, то массируются и разминаются точки фэн-чи и да-чжуй в затылочной части головы и области шеи. Разминание и массирование точки фэн-чи помогает снизить давление, применяется и при болях в задней части головы, а точки да-чжуй — при болях в тыльной части шеи, при жаре и воспалениях.

Разминание и массирование внешней стороны шеи — особенно мест «биения» артерий, помогает улучшению кровоснабжения головного мозга, способствует преодолению его недостаточности, полезно для лечения гипертонии.

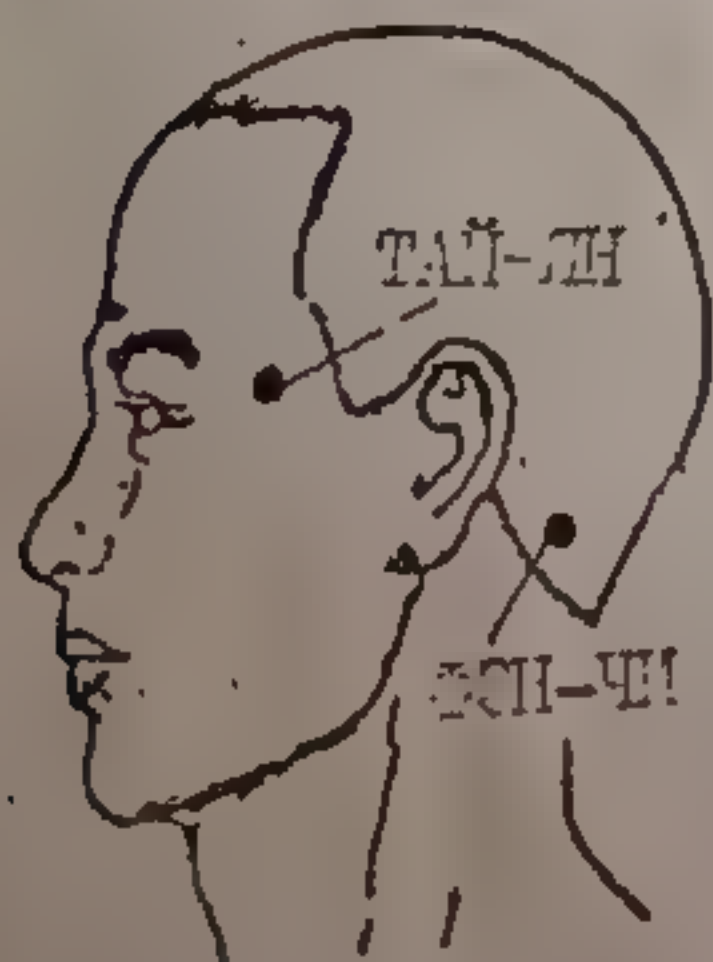
У некоторых людей после (или во время) выполнения этих упражнений появляется головокружение или иная негативная реакция. В этом случае следует «мытьё головы» прекратить.



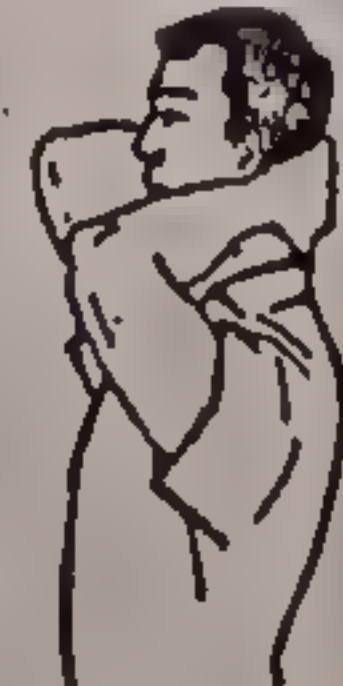
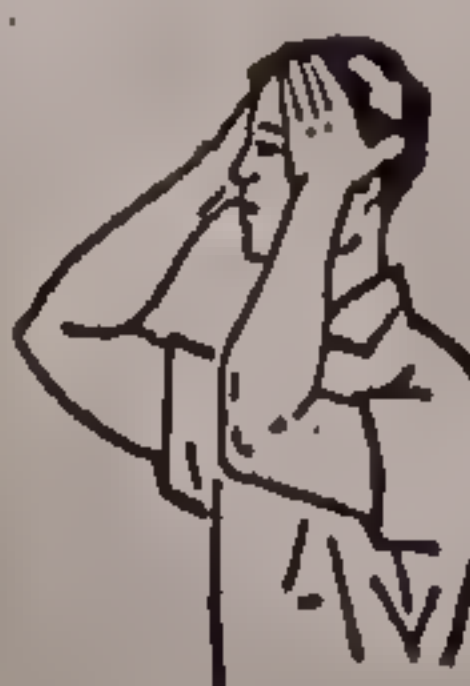
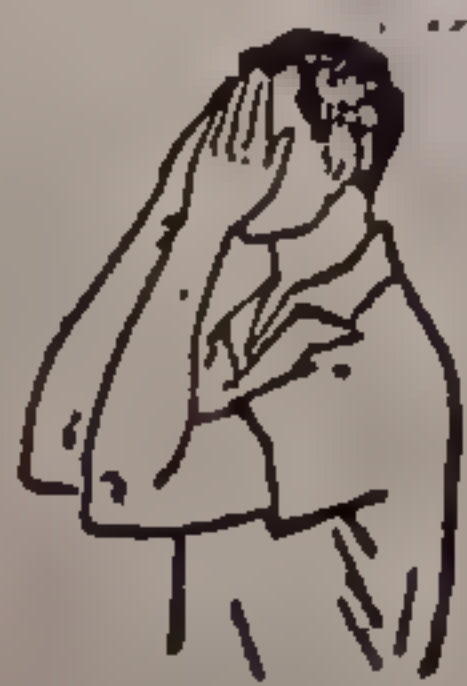
раз до локального разогревания кожи в этом месте. При этом скорость растирания в начале движений может быть медленнее, а затем увеличиться. Но если кожа в этих местах повреждена, такие участки растирать не следует.

Точки тьянь-ту и тань-чжун являются главными точками переднего срединного энергетического меридиана на его грудном отрезке. Их массаж показан для очистки легких, регулирования функции дыхания, прочистки горла, раскрытия гортани, улучшения дыхания, его выравнивания. В целом этот самомассаж может способствовать улучшению деятельности сердца и легких. Опыт иглоукалывания в эти точки показывает, что при этом снижается сила сопротивления дыхательных путей при вдохе и выдохе, что особенно очевидно ощущается при вдохе. Поэтому пощипывание точки тьянь-ту и растирание точки тань-чжун помогают при лечении астмы, кашля и хронического воспаления дыхательных путей.

Кроме того, стимулирование этих точек и прилегающих к ним зон улучшает деятельность пищевода, расширяет его внутреннюю полость, оказывает определенный лечебный эффект при затрудненном проглатывании пищи.



2. Подушечками пальцев или кончиками ногтей легкими движениями размять волосистую часть головы 10—20 раз. Направление движения здесь строго не фиксируется, главное — совершать круговые



ли надавливание с усилием, а остальные только сопровождали их движение. Выполнить 10 и более циклов. Такое массирование помогает снизить давление. При повышенном давлении число повторяемых цик-

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

ВОПРОС: Хочу посоветоваться с вами. Что мне делать? Не однажды обращался в поликлиники с жалобами на боли в сердце. Ответ один: органических изменений сердца нет. Просто экстрасистолы, как мне сказали, на фоне невроза. Притом мне это говорят все врачи, с которыми я встречался. Перепробовал много разных лекарств. Самое неприятное то, что большинство из них не вызывает улучшения самочувствия. Я пробовал настойку пиона, феназепам, тазепам. Когда у меня было очень много экстрасистол (30—40 штук в день), мне удалось их снять за неделю с помощью трех таблеток тазепама днем и таблетки феназепама на ночь. Однако у меня резко отрицательная реакция на новые лекарства, к тому же беспокоит бессонница, часто просыпаюсь, два-три раза за ночь. С пяти часов уже не сплю, голова тяжелая. Все это вместе, плюс десяток экстрасистол совершенно выбивают меня из колеи и напоминают о беспорядке в моем организме. Вот и думаешь весь день, как выкарабкаться из этого, а мысли еще ухудшают состояние, и деваться от них некуда.

Ответ: В последние годы значительно пополнилась группа больных с распространенным диагнозом: НЦД — нейроциркуляторная дистония. Чаще всего доминирующей жалобой у таких лиц является жалоба на самые разнообразные неприятные ощущения в сердце: боли, сердцебиение, «замирание», «бултыхание», «перебои», «проваливание» и так далее.

В своей книге «Трудные больные» А. Пэуннеску Подяну, останавливаясь на термине НЦД, приводит целый ряд синонимов, под которыми он фигурирует: «солдатское сердце», «раздражительное сердце», «синдром усиления», «неустойчивое сердце», «тахикардический синдром». Мы же чаще употребляем: «невроз сердца», «возвужденное сердце».

Во всех этих случаях речь идет о вегетативной неустойчивости с сердечно-сосудистым выражением. Больной упорно, и, что немаловажно, красочно жалуется на сердцебиение, предсердные боли, усталость, чувство затрудненного дыхания, беспокойство, к которым иногда прибавляется бессонница, головная боль, головокружение, чувство ползания мурашек, отрыжка, душевная апатия, затруднение сосредоточения. В противоположность множеству жалоб объективное обследование не обнаруживает никакой видимой органической патологии.

По последним данным, этот вид нарушений сердечного ритма (экстрасистолия) часто обнаруживается у лиц, считающихся практически здоровыми. Поэтому прежде представление о том, что «перебои» являются признаком заболевания сердечной мышцы, в настоящее время отвергается.

Вижу вашу скептическую улыбку: «Ничего себе — практически здоров! А я так страдаю, не живу,

а мучаюсь, постоянно к себе прислушиваюсь, белый свет не мил».

Не собираюсь переубеждать: мол, все это — пустяки, мелочь и, как советуют иные врачи: «не обращайтесь внимания». Вы бы рады не обращаться, но так уж устроены, такая ваша «нервная система», что никак не получается не обращаться. Недаром в последние годы развелось слишком много психосоматических заболеваний, таких, о «владельцах» которых врачи порой устало говорят: «старый знакомый», «мнимый больной».

В своей книге «Психосоматические расстройства» В. Д. Тополянский и Я. В. Струковская приводят данные (правда, зарубежные), что таких больных — от 30 до 50 процентов от общего числа тех, кто лежит в больнице или сидит у врача в поликлинике. Вдумайтесь, каждый третий больной, а то и второй нуждается в коррекции эмоциональной сферы. Дело здесь в психологических особенностях, которые зависят от уровня тревожности. Люди, у которых этот уровень постоянно повышен, испытывают беспокойство, беспричинный страх, ожидают чего-то неприятного, постоянно напряжены. Люди такого типа любое, самое незначительное изменение окружающей обстановки воспринимают как сильное воздействие, а поскольку действительность меняется ежечасно, то поток таких сигналов поступает в мозг и фиксируется в нем. Накапливаясь, отрицательные изменения создают порочный круг, который втягивает больного в свой водоворот. Особенно всегда эмоционально воспринимают тревожные личности неприятные ощущения со стороны сердца, описывают их образно и ярко. Люди, страдающие органическими заболеваниями сердца, как правило, молчаливы и немногословны в своих

жалобах, они страдают молча.

Разумеется, экстрасистолы — внеочередные сокращения сердца — крайне неприятны. Кардиологи считают, что экстрасистолы встречаются почти у каждого, от маленьких детей до глубоких стариков, что подтверждает суточное мониторирование здоровых солдат. Количество регистрируемых за сутки преждевременных сокращений сердца достигало у них иногда нескольких сотен. Редкими считаются экстрасистолы от 30 до 60 в час. Приступают же к медикаментозному лечению в том случае, когда число экстрасистол бывает более пяти в одну минуту. Иногда побочное действие принимаемых лекарств превосходит «вред» самих экстрасистол. После каждого преждевременного сокращения сердца следует компенсаторная пауза, за время которой восстанавливается потенциал сердечной мышцы, то есть сердце как бы чуточку дольше отдыхает. Иногда больные трагически воспринимают само преждевременное сокращение, как «бултыхание», а иногда паузу — как «замирание». Поэтому 30—40 экстрасистол в сутки — это вроде самой обычной «нормы», которая не должна вызывать тревог и опасений.

Так как же исцелить себя? Как избавиться от экстрасистол? Что нужно предпринять?

Во-первых, осознать, что вы личность тревожная, из-за ваших индивидуальных особенностей вы всегда будете воспринимать действительность и реагировать на все внешние проявления не так, как другие.

В каждой ситуации, вызывающей неприятные «перебои», постарайтесь разобраться детально, возможно, даже письменно, что поможет вам объективно оценить причину беспокойства.

Переключите свое внимание на что-то другое. Оставьте в покое свое сердце, ведь сказали вам врачи, что органических заболеваний сердца нет. Попробуйте заняться новым делом, найдите интересное хобби, увлекитесь чем-нибудь или кем-нибудь по-настоящему.

Овладейте аутотренингом, медитацией. Внушайте себе постоянно: «Я здоров, у меня здоровое, сильное, прекрасное сердце». Повторяйте это и утром при пробуждении и вечером перед засыпанием, выработайте у себя позитивное мышление.

Не ищите панацеи в антиаритмических лекарствах. Они вам не нужны.

Постройте свое питание так, чтобы обогатить его овощами и фруктами, богатыми калием, кальцием и йодом. Исключите на время чай и кофе, другие допинги. Избегайте резких перепадов

температур воздуха и воды.

Пейте ежедневно настой перенной мяты: 1 чайная ложка высушенных листьев на стакан кипящей воды, 20 минут настаивайте в закрытом стакане, профильтруйте и полную чашку выпейте за полчаса до завтрака. Делайте это постоянно.

Майский ландыш: одна столовая ложка цветов и листьев на 0,5 стакана кипятка, настаивать в течение часа и процедить. Пить по 1 столовой ложке настоя 1—2 раза в день.

Приготовьте калиевую натуральную смесь: 1 кг изюма без косточек + 1 кг кураги + 1 кг лимона с кожурой + 1 кг 300 г грецких орехов + 700 г меда + 1 стакан сока хрена — все это пропустить через мясорубку (кроме меда и хрена), добавить мед и сок хрена, принимать по одной столовой ложке за полчаса до еды 3 раза в день.

Больше ходите, двигайтесь, растворитесь в природе, переключайте свое внимание на небо, деревья, цветы. Останавливайте свои мысли, не давайте им овладеть вами. Такое самодетство целыми днями, постоянные мысли на тему, что делать, как лечиться, что еще придумать, только разрушают вашу нервную систему и ухудшают состояние.

Попробуйте и такое средство, которое предлагает итальянская волонтерская ассоциация «Волонтеры за мир», использующая наследие всех пяти континентов (раджа-йога, хатха-йога, ци-гун и др.) для гармонии души и тела человека или «Антистресс по-итальянски».

Лягте на пол, раскиньте руки в стороны, ладонями вниз, закройте глаза и расслабьтесь. Не вскакивайте через пять минут, вспомнив какие-то дела. Постарайтесь удержать себя в неподвижном состоянии 20 минут. Включите музыку — классическую или современную, любую мелодию, которая вам нравится. Двигайтесь в такт музыке, но в том темпе, который вас устраивает. Двигайтесь, как вам хочется, независимо от мелодии. Дышите спокойно, вдох и выдох под музыку. Не слушайте мелодию, а дышите ею. Расслабление и последующие танец, музыка и движение помогут вам снять нервное напряжение, переключиться на положительные эмоции и ощутить в себе новые силы.

Если совокупность всех этих средств недостаточно эффективна, то, учитывая ваш тревожный характер, для коррекции реакции на психотравмирующие обстоятельства или мысли, необходимо прибегнуть к некоторым медикаментозным препаратам после консультации с психотерапевтом.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ПУСТЯКАМ СОКРУШАТЬ ВАС

Беспокойство стало неотъемлемой частью нашей жизни. Мы живем с постоянным беспокойством в мыслях. Оно не дает нам забыться, уснуть... Как избавиться от него? Очередные размышления на эту тему Дейла Карнеги.

Вот драматическая история, которую я, наверное, запомню на всю жизнь. Мне рассказывал ее Роберт Мур, проживающий в Мейплвуде, штат Нью-Джерси.

«Я получил самый важный урок в своей жизни в марте 1945 года, — сказал он. — Я получил этот урок в море на глубине 276 футов у побережья Индокитая. Я был одним из восьмидесяти восьми человек, находившихся на борту подводной лодки «Байя С. С. 318». С помощью радара мы обнаружили, что к нам приближается небольшой японский конвой. С приближением рассвета мы погрузились на глубину, чтобы начать атаку. Через перископ я увидел японский сторожевой корабль, танкер и минный заградитель. Мы выпустили три торпеды по сторожевому кораблю, но промахнулись. Что-то вышло из строя в механизме каждой торпеды. Сторожевой корабль, не зная, что его атакуют, продолжал идти своим курсом. Мы приготовились атаковать последний корабль, минный заградитель, но неожиданно он повернулся и пошел прямо на нас (японский самолет выследил нас на глубине шестидесяти футов под водой и сообщил по радио о нашей позиции японскому заградителю). Мы погрузились на 150 футов, чтобы нас не обнаружили, и подготовились к тому, что нас будут атаковать глубинными бомбами. Мы наложили дополнительные болты на люки; а чтобы движение нашей лодки было абсолютно бесшумным, выключили все вентиляторы, систему охлаждения и все электрические устройства.

Через три минуты перед нами раскрылись двери ада. Шесть глубинных бомб взорвались вокруг нас, и нас швырнуло вниз на дно океана на глубину 276 футов. Мы были в ужасе. Подвергаться атаке в воде на глубине менее 1000 футов считается опасным, а на глубине менее

500 футов — почти смертельным. Нас атаковали на глубине, едва превышавшей 250 футов. Так что ни о какой безопасности не могло быть и речи. В течение пятнадцати часов японский заградитель продолжал бросать глубинные бомбы. Если бомбы взрываются в пределах семнадцати футов от подводной лодки, в лодке образуется пробоина. Трудно было сосчитать, сколько бомб взорвалось в пределах пятидесяти футов от нас. Нам было приказано «обезопасить себя» — спокойно лежать на своих койках и не терять контроль над собой. Я был так испуган, что едва мог дышать. «Это смерть, — говорил я себе снова и снова, — это смерть!..» Поскольку вентиляторы и система охлаждения были выключены, температура воздуха внутри подводной лодки превышала 100 градусов (имеются в виду градусы шкалы Фаренгейта, принятой в США, по Цельсию это около 38 градусов. — Прим. ред.), но от страха мне было холодно, меня не согревали даже свитер и куртка на меховой подкладке, которые я надел. Я дрожал от холода. Мои зубы стучали. На коже у меня выступил холодный, липкий пот. Атака продолжалась пятнадцать часов. Затем внезапно она прекратилась. Вероятно, японский заградитель израсходовал весь свой запас глубинных бомб и уплыл. Эти пятнадцать часов атаки тянулись словно пятнадцать миллионов лет. В моей памяти промелькнула вся моя жизнь. Я вспомнил все плохое, что сделал в жизни, и мелкие неприятности, о которых я беспокоился. До службы на флоте я работал клерком в банке. Я переживал из-за того, что мне приходилось много работать, а заработок был очень скудный и почти никаких надежд на повышение. Меня беспокоило то, что дом, в котором я жил, мне не принадлежал, что я не мог купить новую машину, не мог купить

своей жене красивые платья. Как я ненавидел своего начальника — старика, который постоянно ворчал и придирился ко мне! Я помню, как нередко я приходил вечером домой сердитый, недовольный и ссорился с женой по пустякам. Меня беспокоил шрам на лбу, который остался после автомобильной аварии.

Много лет назад все эти неприятности казались мне огромными! Но какими ничтожными показались они, когда глубинные бомбы угрожали отправить меня на тот свет. Я поклялся себе тогда, что никогда, никогда не буду больше беспокоиться, если мне посчастливится снова увидеть солнце и звезды. Никогда! Никогда!!! В эти ужасные пятнадцать часов я узнал больше об искусстве жить, чем за четыре года обучения по книгам в Сиракьюсском университете.

Мы часто мужественно ведем себя при тяжелых жизненных потрясениях, а затем позволяем пустякам, мелким уколам сваливать нас. Вот что, например, рассказывает Сэмюэл Пепис в своем дневнике о казни сэра Гарри Вэйна. Он видел, как Вэйну в Лондоне публично отрубили голову. Когда сэр Гарри вступил на помост, он не умолял сохранить ему жизнь, он умолял палача не задеть вызывавший боль фурункул у него на шее!

То же самое свойство человека обнаружил адмирал Бэрд в ужасном холоде и темноте полярных ночей. Он говорил, что его подчиненные больше нервничали из-за пустяков, чем из-за серьезных вещей. Они стойко переносили опасности, тяжелые условия жизни, холод, который часто был ниже 80 градусов (по Фаренгейту, по Цельсию — около 27 градусов. — Прим. ред.). «Но, — рассказывал адмирал Бэрд, — иногда закадычные друзья переставали разговаривать друг с другом, потому что один подозревал другого в том, что тот поставил свои инструменты на его место. Я знал человека, который мог есть в столовой только тогда, когда находил себе место, откуда ему не было видно флетчериста (флетчерист — последователь теории Хораса Флет-

чера (1849—1919), утверждавшего, что для поддержания здоровья необходимо полностью пережевывать пищу. — Прим. ред.), тщательно пережевывавшего свою еду двадцать восемь раз, прежде чем проглотить ее».

«В заполярном лагере, — говорил адмирал Бэрд, — подлые пустяки обладают способностью доводить даже дисциплинированных людей до грани безумия».

И вы могли бы добавить, адмирал Бэрд, что и в супружеской жизни «пустяки» часто доводят людей до грани безумия и вызывают «половину всех сердечных заболеваний в мире».

По крайней мере так считают специалисты. Например, судья Джозеф Сабат из Чикаго, который провел более сорока тысяч бракоразводных процессов, утверждает: «Пустяки лежат в основе большинства несчастливых браков», а Фрэнк С. Хоган, прокурор Нью-Йоркского округа, сказал: «Почти половина уголовных дел, разбираемых в наших судах, начинается с пустяков». Бравата в баре, домашние пререкания, оскорбительное замечание, неуважительное слово, грубый выпад — это именно те пустяки, которые ведут к нападению и убийству. Очень немногие из нас были жестоко обижены в жизни. Ведь именно незначительные удары по нашему чувству собственного достоинства, оскорбительные замечания, ущемление нашего тщеславия вызывают половину сердечных заболеваний в мире».

Когда Элеонора Рузвельт первый раз вышла замуж, она «целыми днями испытывала беспокойство», потому что ее новый повар плохо готовил обед. «Но если бы так было сейчас, — говорит миссис Рузвельт, — я бы пожалала плечами и забыла об этом». Прекрасно! Именно так должны вести себя взрослые люди. Даже Екатерина II, отличавшаяся исключительным деспотизмом, обычно только смеялась, когда повар портил какое-нибудь блюдо.

Мы с миссис Карнеги однажды обедали у нашего друга в Чикаго. Разрезая мясо, он сделал что-то неправильно. Я не

заметил этого. А если бы заметил, то не придал бы значения. Но его жена это увидела и набросилась на него при нас. «Джон, — закричала она, — ты не видишь, что ты делаешь! Когда же ты научишься вести себя за столом!»

Затем она сказала нам: «Он всегда делает ошибки. Он и не пытается исправиться». Возможно, он не старался правильно разрезать мясо, но я поражаюсь его терпению — как он мог жить с ней двадцать лет. Говоря откровенно, я бы скорее согласился питаться сосисками с горчицей в спокойной обстановке, чем есть пекинскую утку и акулы плавники и слушать ворчание такой жены.

Вскоре после этого визита к нам пришли гости. Незадолго до их прихода миссис Карнеги обнаружила, что три салфетки не подходили к скатерти.

«Я бросилась к повару, — рассказала она мне позднее, — и узнала, что три другие салфетки отправлены в прачечную. Гости уже были у двери. Не было времени переменить салфетки. Я чувствовала, что вот-вот расплачусь! Я думала только об одном: «Зачем эта нелепая оплошность должна была испортить весь мой вечер?» Затем я подумала: а зачем это допускать? Я села за обеденный стол, твердо решив хорошо провести время. И я весь вечер была в приподнятом настроении. Пусть лучше наши друзья сочтут меня неряшливой хозяйкой, чем нервной, раздражительной женщиной. Во всяком случае, насколько мне известно, никто не обратил внимания на салфетки!»

Известный юридический принцип гласит: «Закон не занимается пустяками». Не должен обращать внимания на пустяки и озабоченный человек, — если он хочет сохранить душевное спокойствие.

По большей части все, что нам требуется, чтобы не раздражаться из-за пустяков, — это создать новую установку в своем мозгу, направленную на удовольствие. Мой друг Хомер Крой, написавший книгу «Они должны были увидеть Париж» и дюжину других, приводит поразительный пример того, как это надо делать. Он был на грани безумия во время работы над новой книгой. Его довело до этого дребезжание радиаторов в его нью-

Йоркской квартире. Пар стучал и шипел. Хомер Крой тоже шипел от раздражения, сидя за письменным столом.

«И вот, — говорит Хомер Крой, — я отправился с друзьями в туристскую поездку. Слушая треск горящих в костре веток, я подумал, как это напоминает шум радиаторов. Почему мне нравится звук трещащих веток и так неприятен шум радиаторов? Вернувшись домой, я сказал себе: треск веток в костре был приятен для меня, а звук радиаторов — примерно то же самое. Я пойду спать, и меня не будет беспокоить этот звук. Я так и сделал. Несколько дней я воспринимал шум от радиаторов, но вскоре совершенно забыл о них.

Так происходит и со многими пустяками. Они нам неприятны и доводят нас до белого каления, и все потому, что мы преувеличиваем их значение в нашей жизни...

Дизраэли сказал: «Жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки». «Эти слова, — писал Андре Моруа в журнале «Зис уик», — помогли мне преодолеть многие неприятности. Часто мы позволяем себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Нам остается жить на этой земле лишь несколько десятилетий, а мы теряем столько невозвратимых часов, раздумывая об обидах, о которых через год мы забудем. О них забудут и все окружающие. Нет, давайте посвятим свою жизнь достойным человека действиям и чувствам, пусть нас вдохновляют великие мысли, подлинные привязанности, бесмертные деяния. Ведь жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки».

Даже такая знаменитая личность, как Редьярд Киплинг, порой забывал о том, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки». И что же в результате? Он и его шурины затеяли самую скандальную судебную битву в истории Вермонта. Их тяжба приобрела такую известность, что о ней написали книгу «Вражда, которую довело испытать Редьярду Киплингу в Вермонте».

История этого дела примерно следующая. Киплинг женился на девушке из Вермонта, Каролине Бейлстир. Он построил чудесный дом в

Брэттлборо, штат Вермонт, обосновался там и собирался провести в нем оставшуюся часть своей жизни. Его шурины, Битти Бейлстир, стал лучшим другом Киплинга. Они вместе работали и развлекались.

Затем Киплинг купил у Бейлстира участок земли, причем было решено, что Бейлстир каждый год будет косить сено на этом участке. Однажды Бейлстир обнаружил, что Киплинг устраивает сад на этом лугу. Кровь его вскипела. Он пришел в ярость. Киплинг тоже потерял контроль над собой. Атмосфера в зеленых горах Вермонта накалилась!

Несколько дней спустя, когда Киплинг выехал на прогулку на велосипеде, его шурины внезапно пересекли дорогу в фургоне, запряженном упряжкой лошадей, вследствие чего Киплинг упал. И Киплинг, человек, который писал: «Если вы можете, не теряйте головы, когда все вокруг вас теряют головы и обвиняют в этом вас», потерял голову и потребовал, чтобы Бейлстира арестовали! Последовал скандальный судебный процесс, вызвавший сенсацию. Журналисты из больших городов нахлынули в Брэттлборо. Новость мгновенно облетела весь мир. Примирение не состоялось. Эта ссора заставила Киплинга и его жену навсегда покинуть их американский дом. Сколько беспокойства и горечи по поводу пустяка! Все произошло из-за копны сена.

Двадцать четыре века назад Перикл сказал: «Довольно, граждане. Мы слишком долго занимаемся пустяками». Это верно!

А сейчас я расскажу вам одну из самых интересных историй, которые поведал мне доктор Гарри Эмерсон Фосдик. В ней описываются выигранные битвы и поражения одного лесного великана.

На склоне горы Лонгс-Пик, Колорадо, покоятся останки гигантского дерева. Специалисты утверждают, что оно простояло около четырехсот лет. Оно было проростком, когда Колумб высадился в Сальвадоре. Дерево наполовину выросло, когда английские колонисты создали свои поселения в Плимуте. В течение своей долгой жизни дерево четырнадцать раз подвергалось ударам молний, бесчисленные бури и лавины че-

тырех веков бушевали около него. Но оно выстояло. Однако в конце концов полчища мелких жучков стали подтачивать его. Насекомые прогрызли кору и постепенно сокрушали внутреннюю силу дерева своими незначительными, но непрерывными укусами. Лесной великан, которого не иссушили века, не сломали молнии и бури, рухнул под натиском маленьких насекомых — таких мелких, что человек мог бы раздавить их двумя пальцами.

Не напоминаем ли мы все этого сражающегося лесного великана? Мы так или иначе благополучно переживаем редко случающиеся бури, лавины и удары молний, которые посылают нам жизнь, и тем не менее отдаем свое сердце на растерзание маленьким жучкам беспокойства — таким мелким, что их можно раздавить двумя пальцами.

Несколько лет назад я путешествовал по Титонскому национальному парку в Вайоминге с Чарлзом Сейфредом, старшим дорожным инспектором штата Вайоминг, и несколькими его друзьями. Мы собирались посетить имение Джона Д. Рокфеллера, расположенное на территории парка. Но автомобиль, на котором я ехал, повернул не в ту сторону, сбился с пути, и мы подъехали к имению на час позже, чем прибыли другие машины.

Ключ от ворот был у мистера Сейфреда, и он ждал нас в жарком лесу, полном москитов, в течение часа. Москиты были столь свирепы, что могли довести до безумия даже святого. Но им не удалось одолеть Чарльза Сейфреда. Ожидая нас, он срезал веточку осины и сделал из нее свисток. Когда мы приехали, проклинал ли он москитов? Нет. Он весело насвистывал. Я до сих пор храню этот свисток как память о человеке, который умел одерживать победу над мелочами жизни.

Чтобы одолеть привычку беспокоиться, прежде чем она одолеет вас, выполняйте правило второе:

Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки».

тно другое название этого растения). Все расходы оплачу.

Адрес 346730, Ростовская обл., г. Батайск, ул. Октябрьская, д. 120, кв. 148. Скорому В. С.



ОТЗОВИТЕСЬ!

Кто знает, как проводить очищение по методу Ильина, а также очищение кишечника и пищеварительного тракта по Уокеру?

Сообщите в «ЗОЖе» или

лично мне по адресу: 603000, Нижний Новгород. До востребования. Жестовой Светлане.

Мне очень нужно для лечения три корешка ослиной колючки (возможно, извест-

«ЗУБЫ — ЧТО ДЕТИ, ХОРОШИ ТОЛЬКО СВОИ»

Можно было бы предложить читателям толстенный трактат о необходимости иметь здоровые зубы. Мы ограничимся лишь тем, что скажем: сегодня лечить зубы — одно из самых дорогих удовольствий. Прислушайтесь к народным методам профилактики и лечения, которые предлагает наш постоянный автор Анатолий Лощинин.

Народная пословица гласит: «Зубы — что дети, хороши только свои.» Есть и другая сентенция: «Чем больше жуешь, тем дольше живешь». В макробиотике, к примеру, рекомендуется совершать не менее 50 жевательных движений на каждую порцию потребляемой пищи.

Однако сегодня стоматологи бьют тревогу. Утверждается, например, что после 40 лет 100 процентов москвичей страдают такими заболеваниями, как кариес или парадонтоз. В качестве главного рецепта профилактики предлагается существенно улучшить качество чистки зубов, увеличив ее продолжительность по крайней мере до 3 мин. Рекомендуются чистить зубы после каждого приема пищи и на ночь.

Но есть и народные способы. Один из них предназначается для того, чтобы укрепить шатающиеся зубы. Он состоял в разжевывании до кисточкообразного состояния веточки дерева или палочки. Небольшое неболезненное раскачивание зубов, зажимающих эту палочку, влево — вправо, вперед — назад и кругообразно.

Йоги рекомендуют для чистки зубов пользоваться веточкой дуба с кожурой, диа-

метром около 6 мм.; которая также разжевывается всеми зубами до получения кисточки. Ею и чистят зубы во всех направлениях, включая пространство между десной и зубом. Образующаяся при этом слюна, насыщенная компонентами коры дуба, остается во рту до конца чистки. Кстати, в народной медицине применяется кора дуба для укрепления десен.

Известен способ чистки зубов с помощью кисточки, образованной из пучка сосновых или кедровых иголок, которые тоже разжевываются и используются аналогичным образом, сохраняя во рту насыщенную соками хвои слюну. В процессе разжевывания палочки или хвои напрягаются челюстные мышцы и создается приток крови к деснам, зубам, слюнным железам. Целебные компоненты дуба или хвои за счет диффузии активно проникают в кровь и ткань зуба и обеспечивают получение лечебного эффекта.

Мне пришлось много лет пользоваться различными народными средствами для укрепления зубов и проверять их действие на себе, включая изложенные выше рекомендации. В результате существенно повы-

шается эффективность обычной утренней процедуры.

В настоящее время в аптеках можно встретить различные полоскания для укрепления зубов, в том числе такие, как «Мараславин», «Полиминерол», настоек прополиса. Смешайте эти три компонента в равных количествах, накапайте в рюмку (10 — 15 капель) этой смеси, добавьте чистой воды примерно 1 столовую ложку и обрабатывайте зубы, чередуя полоскание с подавливанием через ватку, как говорилось выше. Мне удалось таким путем устранить начавшееся качание одного из зубов примерно за 2 месяца при ежедневных и неоднократных процедурах.

А вот рецепт, предложенный известным ученым Борисом Васильевичем Болотовым («ЗОЖ» № 39):

— 30 г сухих корней айры на 0,5 л водки;

— 30 г прополиса на 0,5 л водки;

— настаивается 2 недели, после чего каждый компонент фильтруется.

Применяется: 1 чайная ложка настойки прополиса и 2 чайные ложки настойки айры смешиваются и этой смесью полощется рот несколько минут.

Такая смесь устраняет гранулемы в корнях зубов, как бы бальзамирует зубы, укрепляет десны, излечивает парадонтоз.

Если вы примените при этом еще и ватку, то сможете существенно повысить эффективность процедуры благодаря значительно большему, чем при простом полоскании, притоку крови к деснам, слюнным железам, проникновению целебных компонентов в тело зуба.

Надеюсь, вам понравятся эти рекомендации.

Желаю успехов.

Анатолий ЛОЩИН.

ЦЕЛИТЕЛЬ — СИНИЙ ЙОД

Этот рецепт принесла в редакцию «ЗОЖ» Валентина Петровна Захарова — жительница подмосковного Серпухова, ветеран войны и член оздоровительного клуба «Надежда». В основе рецепта — обыкновенный йод.

На 50 г теплой воды — одна чайная ложка йода. Медленно, тщательно перемешивая, засыпать в раствор чайную ложку (полную) обыкновенного картофельного крахмала. Поставить посуду на малый огонь и, помешивая, долить 200 г кипятка. В итоге получится кисель.

Пить от 4 до 8 чайных ложек в течение пяти дней. Затем перерыв пять дней и повторение курса. Продолжать до улучшения состояния. Хорошо очищает сосуды, помогает при параличах, послеинсультных состояниях, укрепляет иммунную систему.

Попробуйте. Валентина Петровна говорит — эффект потрясающий.

Отзовитесь!

С 1978 года страдаю сильным варикозом. По ночам бывают ужасные спазматические приступы. Мнение врачей неоднозначно. Одни настаивают на операции, другие считают ее уже бесполезной.

Убедительно прошу откликнуться тех, кто знает способы борьбы с этим недугом, а главное — кто его поборол.

Адрес: 109088, Москва, Симоновский вал, д. 22, корп. 1, кв. 67. Грибанову А. Л. (тел. 271-88-55).

Прочитала письмо Тимянькова «Лен против диабета», и мне захотелось попробовать этот рецепт, но нигде не могу достать семя льна. Диабет у нас в семье болезнь наследственная. Уже пятеро нас — диабетиков (папа, брат, сестра, тетя и я). Мне 32 года, но уже на 2-й группе. Потому очень прошу, у кого есть, выслать мне семена льна.

Адрес: 452950, Башкортостан, Нефтекамск-8, а/я 96. Касимовой Римме Фанусовне.

Прочитал в вестнике рецепт лечения зубов при помощи корней айры. Но не могу их достать. Если кто сможет, вышлите 1 стакан корней айры. Расходы оплачу.

Адрес: 626200, Тюменская обл., Ханты-Мансийск, ул. Титова, д. 24, Буториной Валентине Павловне.

ПРОБИВАЯСЬ СКВОЗЬ ТУЧИ КОМАРОВ

Конечно же, наше время не располагает особо к путешествиям. Помните, лет десять назад читатели буквально заваливали письмами о путешествиях. А сейчас... Из большого количества писем, что пришли, пожалуй, за два года, мы выудили только одно о путешествии. Но преточнее материалов о питании, о голодании, об уринотерапии, водолечении и многом другом. Но мы неоднократно говорили и продолжаем настаивать: если вы мало двигаетесь, если вы не выполняете никаких физических упражнений, если ваша работа совершенно не связана с физическим трудом — вам не избавиться от нажитых болячек. В принципе не так-то легко заставить себя каждый вечер ходить или бегать. Очень непросто, особенно если есть деньги, ограничить себя в питании: на полках магазинов сейчас появилось так много всего вкусеньного. Вариант похода продолжительностью 3, 5 а то и более дней полностью разрешает все проблемы и исключает соблазны. Нужно только с самого начала проявить твердость.

Если уж вы отправились в поход — пешком, или на велосипеде, или на лодке — то остановиться на полпути не сможете. То есть вы будете двигаться, двигаться, двигаться до конечного пункта. А ваше питание будет невольно ограничено оставшимся объемом в рюкзаке и подножным кормом. И не надо больше. Пусть поход будет полуголодный. В предыдущем номере вестника мы рассказали именно о таком походе. Они постоянны в практике энергодарского клуба «Гармония».

Словом, в четверг вы начинаете мучительно думать о том, как провести уик-энд. Никаких блестящих идей нет, да и со средствами тоже туговато. Отправляйтесь в поход. Придумайте себе маршрут по силам. Соберите легкий рюкзачок: циновка, полиэтилен, спички, немного крупы, немного подсолнечного масла, котелок... Остальное найдется в лесу. А теперь предоставим слово Анатолию Цыганову из Ухты.

Два года мы готовили этот велопробег. Житейские неурядицы мешали осуществить восьмисоткилометровый круиз от Ухты до Сыктывкара.

Идея была простая — проехать от Ухты на юго-восток до поселка Вой-Вож, далее на юг к поселку Помоздино, потом на запад на Усть-Кулом, Сыктывкар и вернуться на север в Ухту. Итого где-то около 800 километров.

Мы, три ухтинца — Володя Ольшевский, Саша Янсюкевич и я (младшему — 40, старшему — 46) решили проехать на велосипедах «Турист-спорт» этот путь за 7 дней.

По карте определили, что от Сыктывкара на север до Ухты шоссейная дорога, есть шоссе от Сыктывкара на восток до Усть-Кулома. От Ухты же до Усть-Кулома по тайге и болотам проселочные и лесовозные дороги. Решили по лесовозным дорогам проезжать по 100 километров, по шоссе — 150 в день.

Рассчитали все до мелочей — вес рюкзаков, продукты, собственное самочувствие, запчасти.

Володя и Саша имеют опыт дальних поездок на велосипеде, побывали за границей в Венгрии, Германии. Я же дальше грибных других поездок не совершал. Успокаивало то, что я занимаюсь лыжами, бегом, имею опыт дальних пробегов и лыжных марафонов, то есть физически вполне крепок. Кроме того, мне было интересно, что же будет происходить со мной при таких нагрузках. Наконец, увлекала почти авантюрная идея «круиза». Еще раз прикинули сроки: в июне устанавливается ясная погода, в начале дождей бывает мало, комары еще только просыпаются и поэтому решили самую трудную часть пути — по лесовозным дорогам проехать в первые 3—4 дня.

Выехали 8 июня. За день проехали 106 километров без особых приключений. Установили палатку, но спали плохо. Было еще холодно, да и место для палатки выбрать толком не удалось — кругом болота. Накидали лапника — этим и спаслись.

На второй день проехали еще 104 километра. Из них 40 — по песку. Велосипедисты знают, что это такое. Наши машины стонали и скрипели от дикой нагрузки. Солнце пекло, как на юге, на пути — ни ручейка. Ощущение путника в пустыне. Доползли до поселка Вольдино — кинулись к колонке — напился от души, заполнили три двухлитровых баллона водой и больше с ними не расставались.

Первая неожиданность в Вольдино. Слышали, будто там через реку должен быть или паром, или понтонный мост. Ни того, ни другого не оказалось. Лодочники за 15 тысяч со-

гласились переправить и нас, и наши велосипеды на другую сторону Вычегды. У них же мы узнали, что и далее паромы не работают — идет молевой сплав. Посоветовали ехать по проселочной дороге километров 15 и дальше должен быть асфальт.

Решили переночевать, утром быстренько добраться до асфальта, а там велосипеды сами покатают. Но не тут-то было. 15 километров оказались не просто дорогой, а дорогой, подготовленной к прокладке асфальта. То есть усыпанной щебенкой. Ехать на велосипеде по такой дороге — равносильно езде по острым ногам. Пришлось идти пешком и тащить за собой велосипеды. Только переправившись через ручей Пожеч, вдаль увидели сверкающую ниточку асфальта.

К вечеру миновали Усть-Кулом, добрались до Ульяново и переночевали вблизи монастыря, о котором давно уже слышали. В эту ночь впервые прочувствовали «прелесть» комариного рая. Едва смогли приготовить ужин. Поели, залезли в палатку: хорошо, тихо, а снаружи гул от комаров. С этой ночи они становились все злее и злее. Пока едешь — ветром обдувает, а остановишься, набрасываются громадными тучами.

Следующие дни проезжали по 150 километров, как и намечали. Единственное, что меня беспокоило — это боль в коленях. Появилась она после дождя, когда промочил ноги. Надр было взять с собой разогревающей мази. Не подумал и поплатился, хотя аптечка у нас с собой была, и не зря. Однажды я упал и рассек локоть, однажды у Володи разболелся желудок... В Ухту вернулись на седьмой день в 15 часов. Самочувствие хорошее. Проехали 810 километров по пути, который никогда не преодолевался на велосипедах. Считаем, что открыли новый туристический маршрут. Если кто заинтересуется подробностями, готовы пообщаться.

Анатолий ЦЫГАНОВ.

Адрес: г. Ухта, Интернациональная, д. 53, кв. 29.

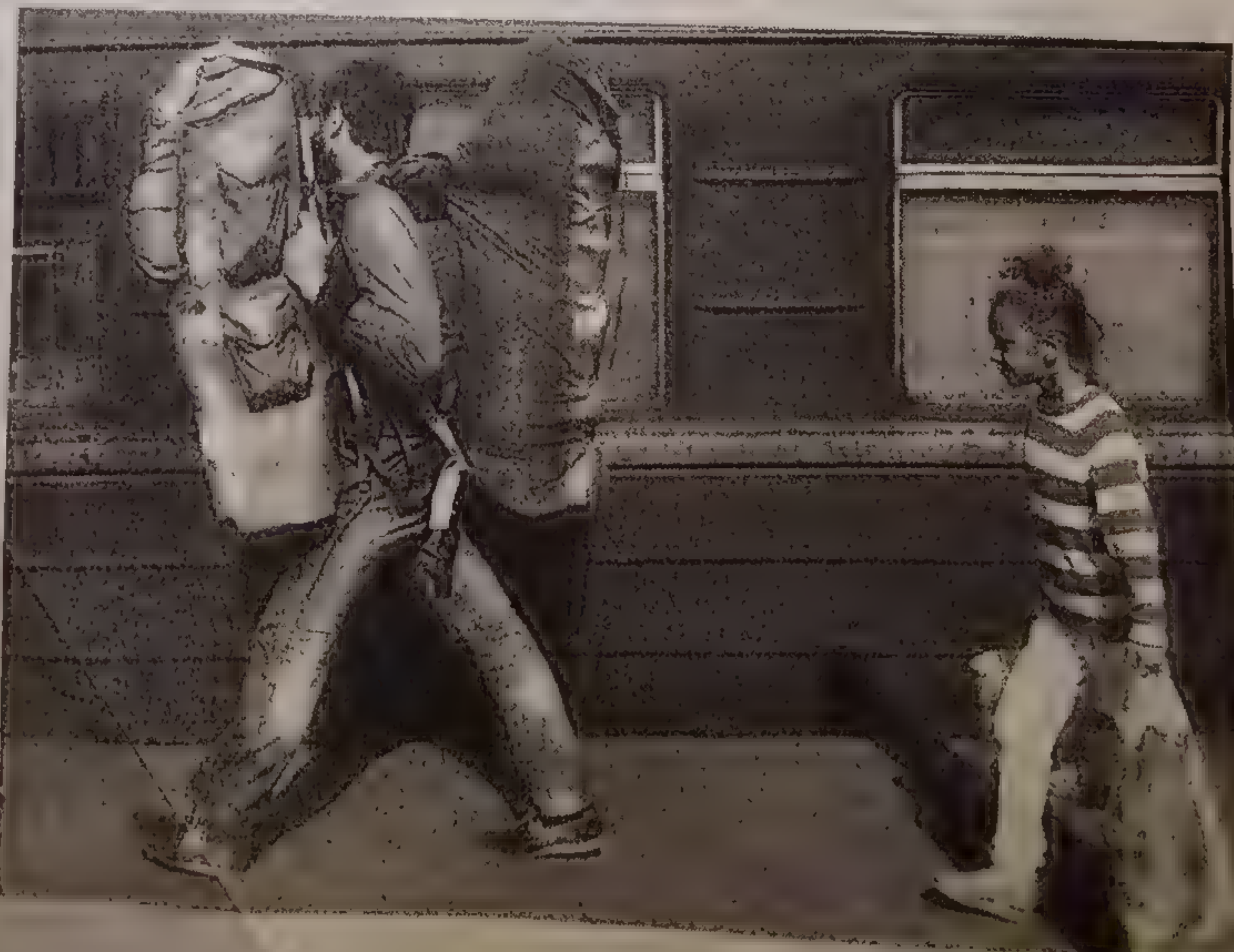


Фото Валентина Подкопайкина

СНАЧАЛА БЫЛО ПРОСТО ИНТЕРЕСНО

Здравствуй, «ЗОЖ». Познакомилась с тобой еще с «Советского спорта», а теперь не мыслю жизни без вестника. Сначала было просто интересно читать о людях, не похожих на тебя, которые, преодолевая недуги, бегали, прыгали, добиваясь невероятного. Постепенно сама стала пользоваться некоторыми советами, давала читать вестник знакомым и на работе.

Серьезно заняться своим здоровьем меня заставили ужасные головные боли. Обошла всех врачей, ездила даже в Москву. Диагноз — мигрень и «море» рецептов. Каждый врач выписывал свое, а толку никакого. Мои болезни прогрессировали: на ногах появился нейродермит, постоянно ходила в носках или черных колготках, мучил невыносимый зуд. Ничто было не мило: с трудом делала домашнюю работу, все валилось из рук, а состояние только ухудшалось. Отношения с мужем обострились, он считал себя главой семьи, в обязанности которого входит только добывание денег. Все домашние дела и заботы о детях легли на меня, хотя я, как и муж, постоянно работала. Так уж вышло, может быть, сама виновата: все взвалила на себя. Слышала от мужа только бесконечные придирки да оскорбления.

После того, как он занялся торговым бизнесом и у него появились «шальные» деньги, он нас просто бросил. Ну да что не делается, все к лучшему.

Что я пережила — не по-

желаю никому. В наше трудное время дело даже не в деньгах — их можно заработать, а в добром и теплом отношении. Больно и обидно предательство близкого человека. А помогли добрые люди. Началось с подруги, которая сказала: «Сама всех лечишь, а себе не поможешь».

Теперь, многое пережив и поняв, я могу сказать, что только сам человек может помочь себе. Прошло уже 1,5 года, как я встала на «тропу» здоровья, с которой никогда не сверну. Начала с малого: очистительные процедуры по Семеновой, 1 раз в неделю голодание, отказ от чая, кофе, шоколада, мяса, увлеклась Шаталовой и Малаховым.

Пишу для того, чтобы помочь тем людям, которые не верят, что в любой момент жизни можно начать оздоровление и добиться желаемого. Да, трудно, тяжело, но результат — легкость, энергия, ощущение чуда жизни — стоит того.

Конечно, и у меня бывают трудные минуты, когда хочется все бросить и убежать от самой себя. Но встает солнце и говорит: «А знаешь, все еще будет, ведь тебе только 39 лет».

Я бесконечно благодарна вашему вестнику, который открыл мне много секретов здоровья, подписала на него 3 человек. Буду благодарна всем, кто захочет написать, отвечу на любые вопросы.

Адрес: 432062, Ульяновск, а/я 1958. Игошиной Ирине Валентиновне.

Хотелось бы получить информацию о лечении рассеянного склероза. Эксперименты проводить нет времени. Руки слабеют, ходить трудно. Очень мешает напряжение в мышцах ног. Мне 43 года. 1-я группа. С миру по совету — легче преодолеть недуг.

Адрес: 238450, Мамоново, Ленинградской обл., ул. Железнодорожная, д. 3, кв. 28. Циркиной Ирине.

«ЗОЖ»: Для сведения всех людей, которые страдают рассеянным склерозом, сообща-

ем, что в Москве появился новый медицинский центр. Расположен он на Большой Серпуховской улице, д. 31, корпус 12. Телефоны: 235-81-58 и 237-94-49. Центр занимается следующими болезнями: детский церебральный паралич, энцефалит, рассеянный склероз, последствия инсульта, последствия черепно-мозговых травм и так далее. Лечение дорогое, но судя по отзывам, результаты отличные. У кого есть возможность, приобретите.



ОТЗОВИТЕСЬ!

Очень прошу поделиться опытом лечения базедовой болезни. Страдаю давно. Отвечу на все письма.

Адрес: 174302, Новгородская обл., Маловишерский р-н, п/о Карпина Гора, дер. Лопотень. Нине Мидиной.

Читателем «ЗОЖ» стала недавно. Обращаюсь за помощью тем более в первый раз. Врачи поставили диагноз: неспецифический аорто-артрит I-II степени. Вот уже два года на 2-й группе инвалидности. У меня двое детей. Лечилась гормональными препаратами. В итоге стала себя значительно хуже чувствовать. Прошу откликнуться тех, кто хоть что-то знает об этой болезни, и тем более о способах ее лечения.

Адрес: 396609, Воронежская обл., г. Россошь, ул. Калинина, д. 32. Перехода Галине Дмитриевне.

Обращаюсь с огромной просьбой. Помогите для лечения достать травы: живучка ползучая, яснотка, лапчатка гусиная, цветы желтого донника, золотышник, цветы мать-и-мачехи. Буду рада, если кто-то вышлет эти травы. Все расходы, связанные с отправкой и приобретением, оплачу.

Адрес: 50153, Приморский край, Пограничный р-н, пос. Пограничный, ул. Орлова, д. 74, кв. 2. Марковой Е. Н.

Для лечения срочно нужна цельная пшеница.

Адрес: 140405, Московская обл., Коломна, ул. Весенняя, д. 22, кв. 148. Кондакову Александру Евгеньевичу.

ГДЕ ТЫ?

Хотел бы через вашу газету найти спутницу жизни с родственной душой, интересами и взглядами на жизнь. Мне 39/168/85.

По мере возможностей придерживаюсь различных оздоровительных систем, занимаюсь спортом, люблю природу, лес, горы, море. Люблю работать в саду. Почти вегетарианец. Если нужно, могу переехать в сельскую местность.

Адрес: 603051, Нижний Новгород, ул. Садовая, д. 41, кв. 2. Александр.

К «белым воронам» себя пока не отношу. Делаю лишь первые шаги. Была бы рада через вестник познакомиться с добрым энергичным человеком, сторонником «ЗОЖ». Мне 22/160/150.

Адрес: Московская обл. г. Щелково, ул. Центральная, д. 2, кв. 47. Денисовой Т.

Мне 30 лет. Воспитываю двух сыновей. Живу в сельской местности. Работы много. Но в часы отдыха душит одиночество. Боюсь, что молодость уйдет, а я не встречу настоящего друга. Муж у меня был тунеядец и пьяница. Всю жизнь ел на моей шее. Но верю, что есть настоящие мужчины. У кого серьезные намерения, прошу написать.

Адрес: Карелия, Пудожский р-н, пос. Кубово, ул. Центральная. Людмиле Ганчарук.



ПРОЩЕ НЕ ПРИДУМАЕШЬ, Или кое-что о пальцевых упражнениях

Наверное, они были известны еще в глубокой древности. Умозаключение это сделано на той основе, что свою «методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями» японский специалист Иосиро Цуцуми разработал на основе изучения восточной медицины, особенно китайской.

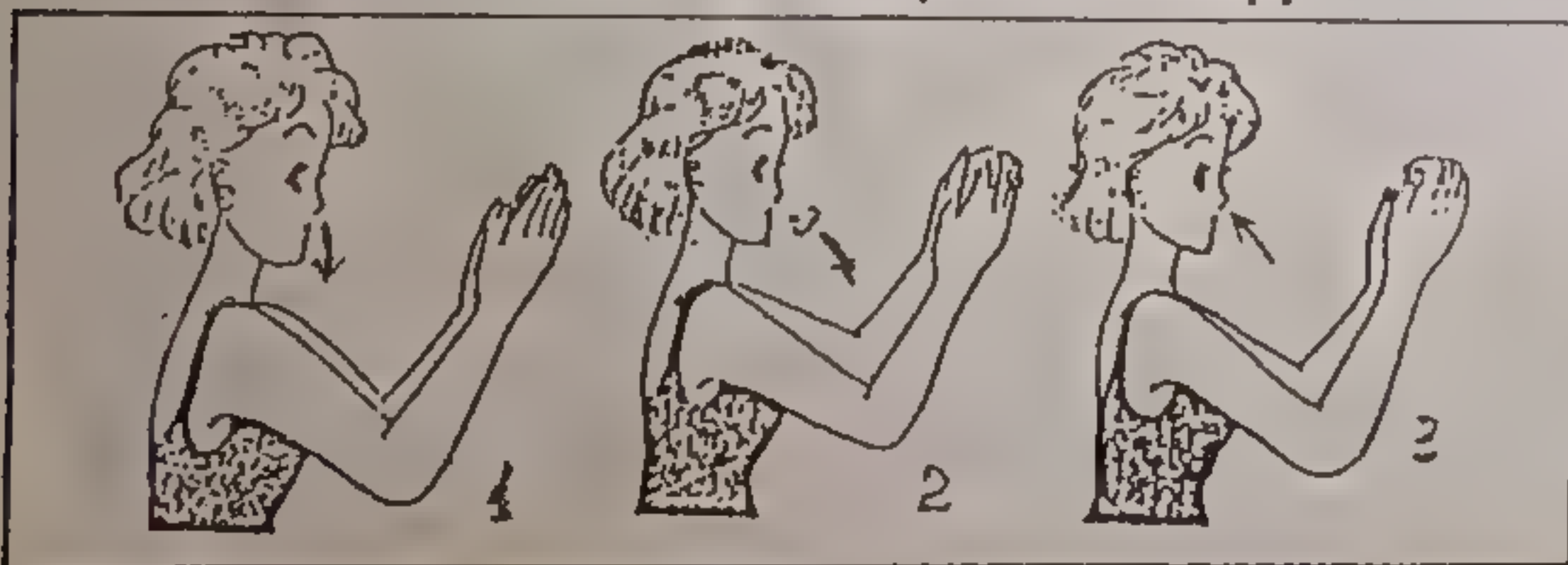
Цуцуми родился в 1931 году в Токио. С детства он не отличался крепким здоровьем. Причем настолько, что врачи предопределили продолжительность его жизни не более 30 лет. Наверное, именно это обстоятельство и заставило Цуцуми заинтересоваться восточной медициной и в конце концов создать свою «методику», которая сегодня пользуется популярностью во многих цивилизованных странах мира.

Сам Цуцуми руководит курсами сохранения здоровья при помощи пальцевых упражнений в Токио. Он выступает по телевидению, с лекциями, ведет различные курсы. В последнее время он занимается созданием различных приспособлений и методик для пальцевых упражнений.

«Но при чем здесь пальцы?» — скажет читатель. Древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека показывает его участь и таит в себе чудодейственную силу лечения болезней.» Немецкий философ Кант шел еще дальше. Он писал: «Рука является вышедшим наружу головным мозгом...» Нет уж, совсем не случайно существует такая вещь, как гадание по руке.

А теперь сами упражнения, которые рекомендует Цуцуми в качестве необходимой ежедневной разминки. Если у вас хватит терпения проделывать эту разминку как минимум три раза в день в течение хотя бы полугода, вы непременно убедитесь в том, что Цуцуми несколько не преувеличивал, утверждая, что разработанная методика пальцевых упражнений уже сегодня позволила ему прожить более, чем в два раза больше, нежели предсказывали врачи.

СГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ ВПЕРЕД



1. Вдыхая через нос, на высоте глаз складывают руки ладонями.

2. Выдыхая через рот, опускают правую руку вниз, одновременно сгибают пальцы левой руки и схватывают кончики пальцев правой руки.

3. Выдыхая через нос, раз-

гибают пальцы левой руки, одновременно поднимают вверх правую руку и теперь схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

Повторяют движение 2 и 3 15 раз в ускоренном темпе. Важно выполнять движения плавно.

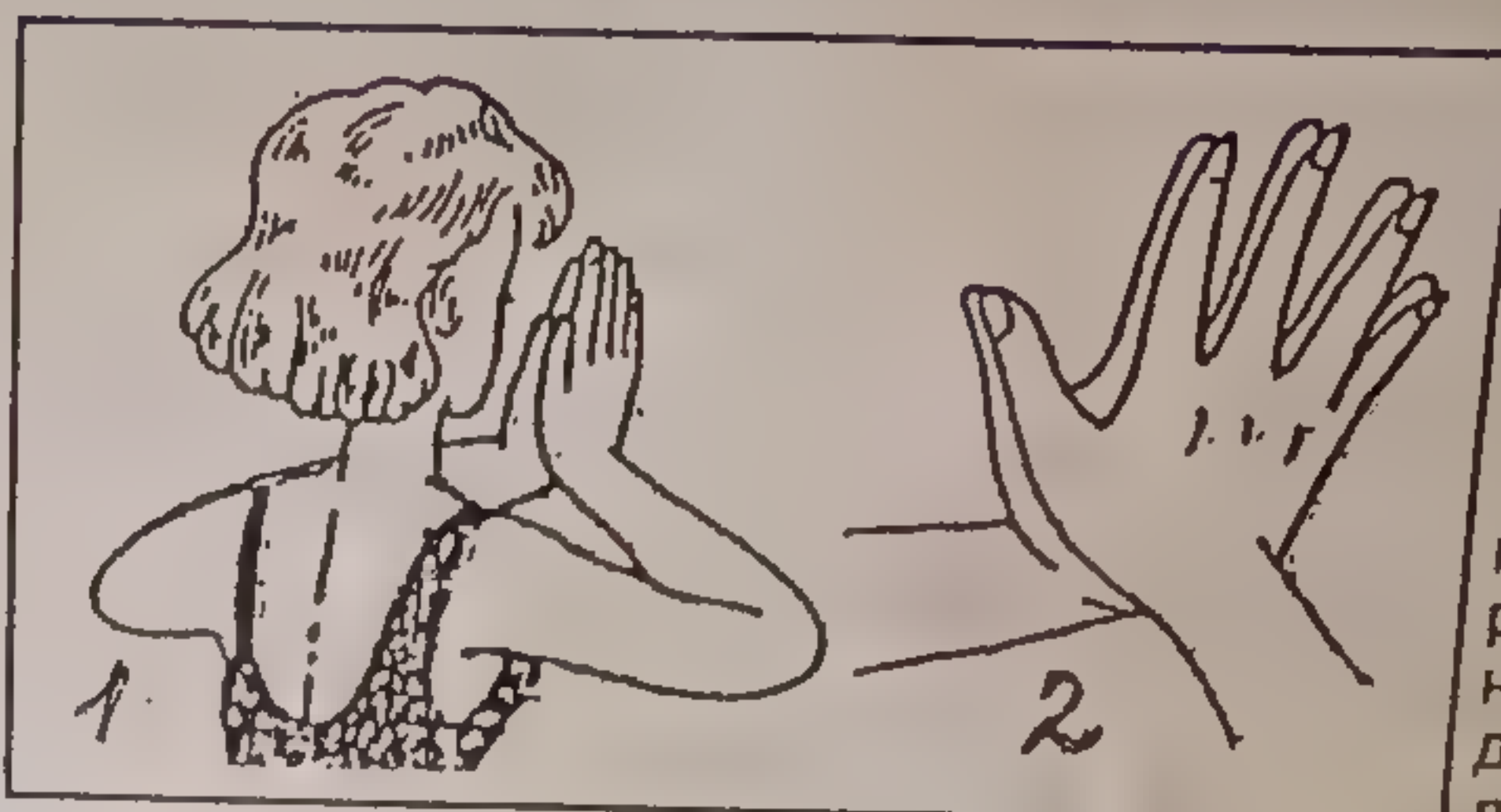
ПРОГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

1. Перед грудью складывают руки ладонями и делают нормальные вдохи и выдохи.

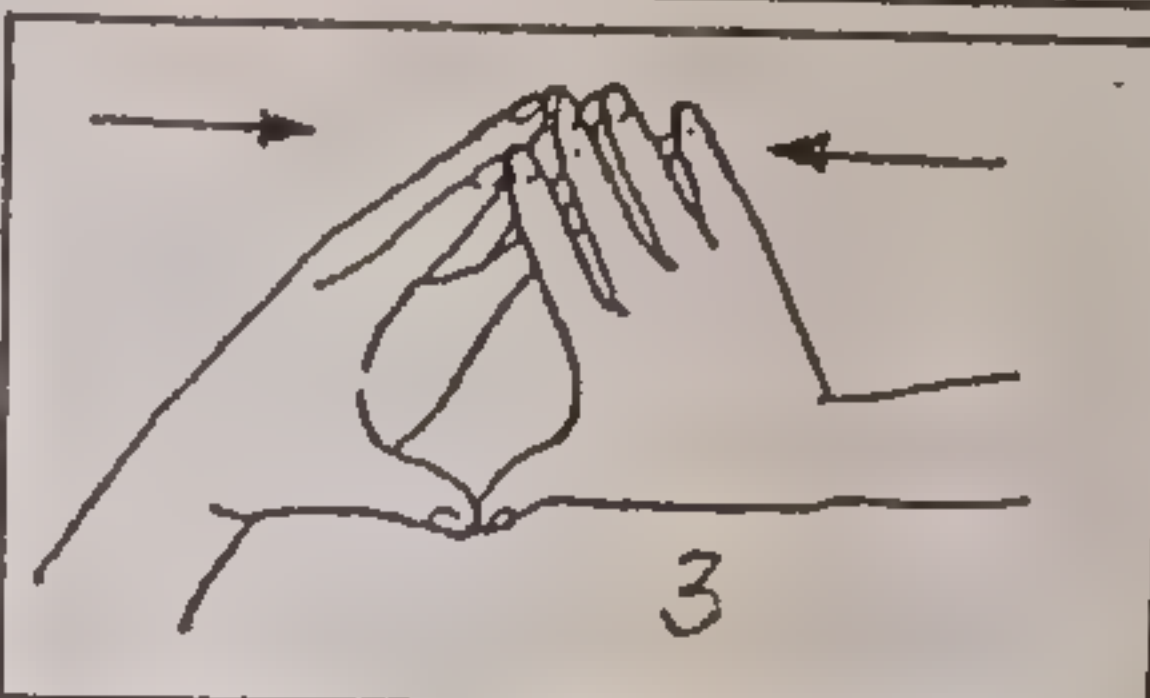
2. Оставляя руки в том же положении, разом и быстро

развертывают все пальцы и разъединяют кисти рук друг от друга.

3. Все пальцы рук прижимают друг к другу



внутри и через рот делают быстрый выдох. Все пальцы разъединяют друг от друга,

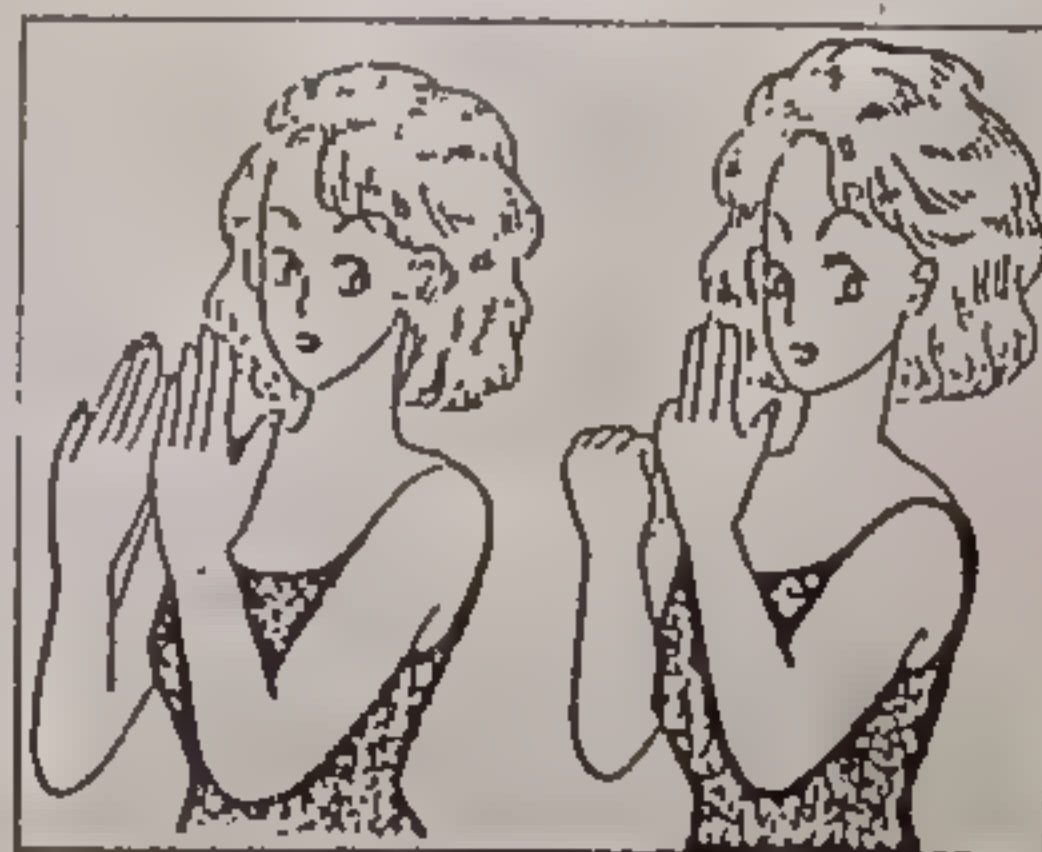


только оставляют их кончики в прижатом друг к другу положении, и одновременно вдыхают. Повторяют указанное прикосновение пальцев друг с другом и их разъединение.

4. Прижимая кончики пальцев друг к другу, направляют их к себе и продолжают движения 2 и 3.

Повторяют движения не менее 10 раз. Вдохи и выдохи делают ритмично, а пальцы прогибают до отказа.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ



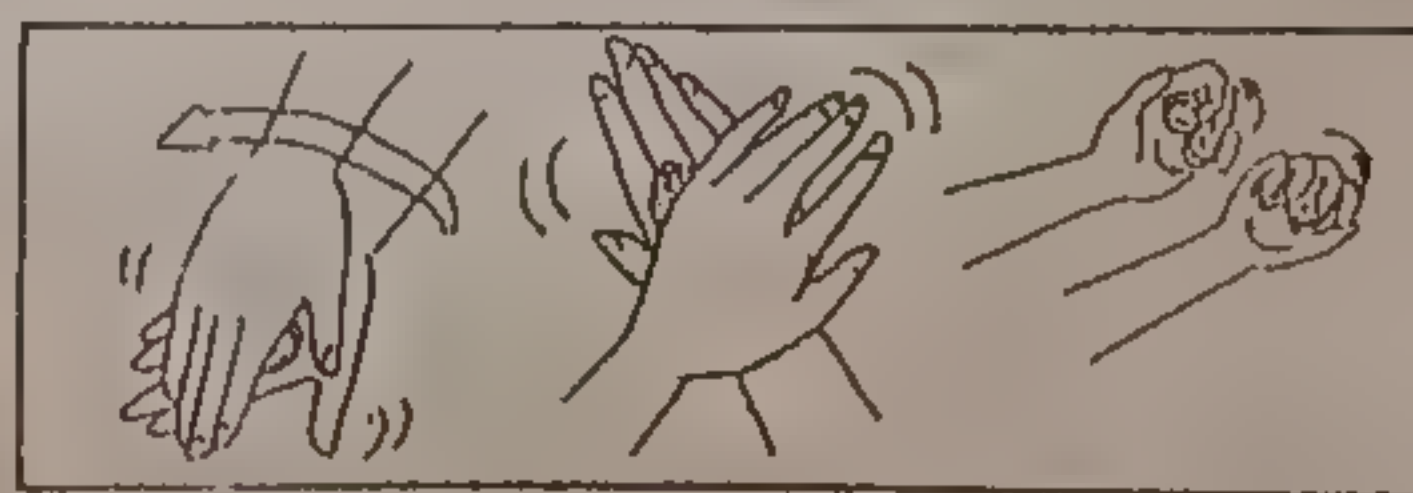
1. Делая нормальные вдохи и выдохи, поднимают руки ладонями к себе.

2. Делают полный выдох и приостанавливают дыха-

ние, затем, вдыхая через нос, сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки. Потом, начиная от мизинца левой руки, сгибают ее пальцы один за другим. После сгибания всех 10 пальцев, выдыхая через рот, разгибают их в обратном порядке, начиная от большого пальца левой руки.

Эти движения повторяют более 10 раз, представляя себе картину, будто ритмично набегают и отбегают волны, тщательно сгибают и разгибают каждый палец.

ДЕЛАТЬ ОРЕХАМИ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ



1. Делают орехом круговые движения между ладонями, прижимая его с усилием.

2. Делают им круговые движения также на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.

3. Делают двумя орехами круговые движения в каждой ладони одновремен-

но. В правой ладони — по часовой стрелке, в левой — против часовой стрелки.

Упражнение способствует успокоению недовольства, нервного раздражения, предотвращению старения мозга, а также долголетию. Это наиболее популярные упражнения с орехами.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**НА ПОЧТУ, ДРУЗЬЯ,
НАШ ИНДЕКС 50153**

Судя по отзывам читателей, вестник пришелся им по душе. В этом убеждает и то обстоятельство, что даже в апреле количество подписчиков на вестник на 1-е полугодие 1996 года увеличилось более чем на тысячу человек.

Если во втором полугодии мы сделаем еще один шаг вперед, то есть, если сработает наш девиз: «один + один» — то это будет означать огромный шаг вперед. У нас есть много добровольных помощников. Они организуют рекламу вестника в местной печати, рассказывают о нем своим знакомым, сослуживцам, близким. Эта благородная работа не проходит даром. Вестник в России узнают все более и более. Постепенно растет не только число его подписчиков, но и продажа в розницу. Значит, мы не только выживем, но и сможем развиваться, не поднимая в дальнейшем цену. Ваша помощь может здесь заключаться только в одном: вы подписались на вестник, подпишите хотя бы еще одного человека.

Мы в каталоге АПР. Он темно-салатового цвета. Наш индекс 50153 на 37-й странице. Ищите по алфавиту «Здоровый образ жизни».

Напоминаем читателям о подписке и форме помощи не только потому, что, как показывает практика, в летние месяцы интерес к прессе падает. Отпуска, дачи, работа на приусадебных участках — до чтения руки как-то не доходят. Однако наше чтение особенное. Оно не раздражает вас, как чтение иных газет, наполненных политическими дразгмами, сообщениями о криминальных разборках, о грядущих экономических и экологических катастрофах и так далее, и тому подобное. То, что вы прочтете у нас, нужно только лично вам, вашему здоровью. Вашему настроению, вашему спокойствию.

Читайте вестник «ЗОЖ».

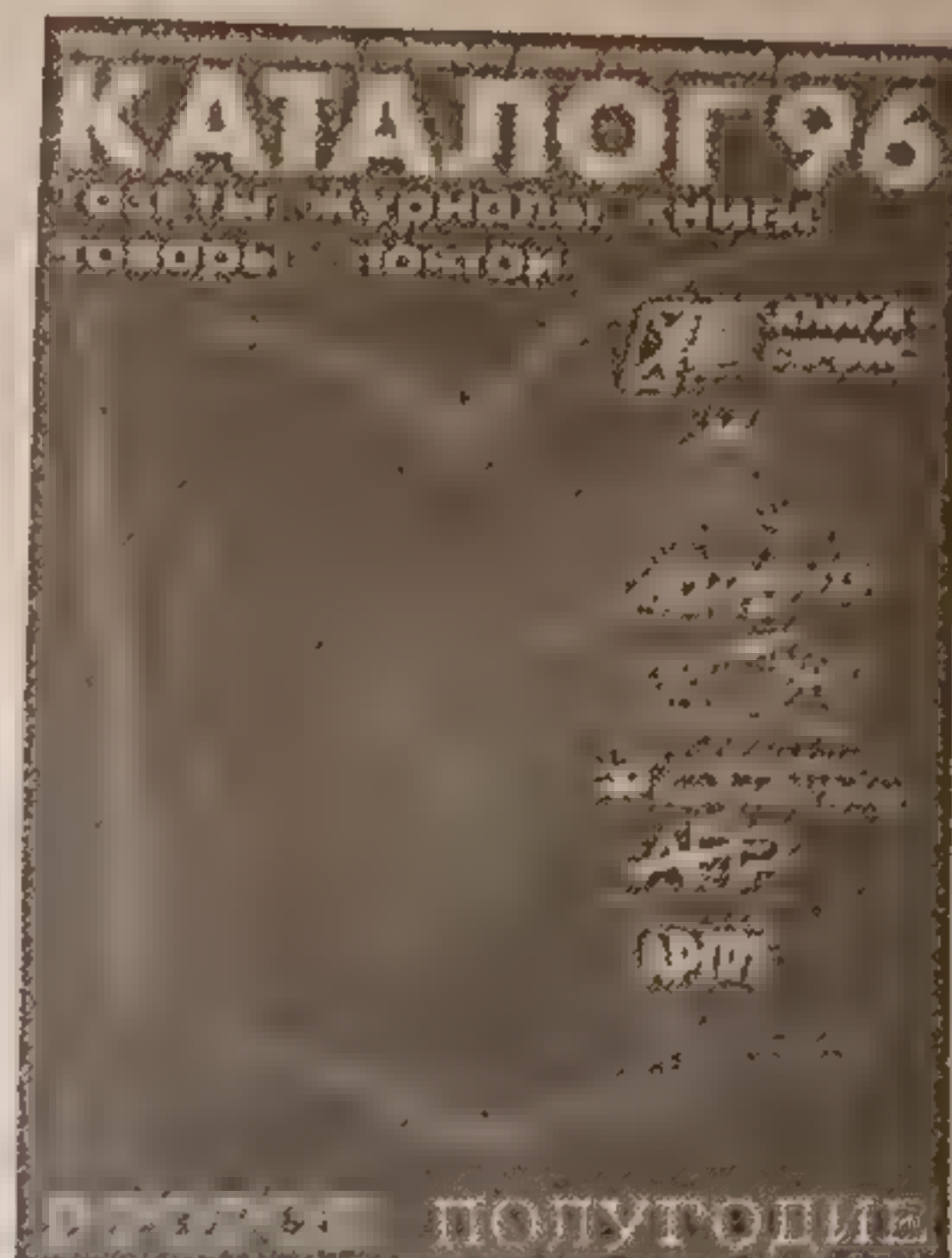
АДМИНИСТРАЦИЯ.

ВЕСТНИК

№ 6 (67) 1996 г.

АПРЕЛЬ

Это не демонстранты. Это — участники Цветочного Марша Мира в японском городе Чикура. Дорогами этого Марша прошли и наши друзья из центра «Родник Здоровья», что в Комсомольске-на-Амуре. Материал о Марше читайте на 4—5-й страницах. А еще лучше — участвуйте в этих Маршах.



ШИШТЕ ПИСЬМА...

Итак, друзья, перед вами очередной номер вестника «ЗОЖ» — 6-й по счету в первом полугодии 1996 года. Поначалу мы несколько выбились из графика. Виною тому крушение «Ялосбанка», где и мы, и газета «Советский спорт» держали деньги. Но постепенно все наладилось. Благодаря вашей помощи — она заключается в подписке на вестник — мы выкрутились и сейчас наверстываем упущенное. В середине 20-х чисел апреля выйдет 7-й номер вестника, а в мае и июне еще 5. Таким образом, есть уверенность, что в нынешнем полугодии вы получите все 12 номеров.

Другой вопрос — содержание. Устраивает ли? Читательские письма с оценками вестника в основном восторженные. Но очень может быть, что люди, которым содержание не нравится, просто-напросто нам не пишут, решив в душе отказать от вестника.

То есть хотелось бы больше обратной связи. И не только между Администрацией «ЗОЖ» и читателями. Мы вот постоянно ведем рубрику «Отзовитесь». Если честно, то при небольших наших объемах мы могли бы письмами, соответствующими указанной рубрике, заполнить весь вестник. Отзовитесь — это крик души, крик о помощи.

Самое страшное в этом мире, а в нашей растерзанной стране особенно, одиночество. Кто-то просто хочет найти спутника жизни, кто-то единомышленника, кому-то просто необходимо «выплакаться в жилетку», чтобы облегчить душу. А посмотрите, сколько больных людей взывают о помощи. Мы ведь не публикуем и десятой части подобных писем. Временами у меня складывается впечатление, будто вся Россия погрязла в неизлечимых болезнях.

Один мой приятель как-то сказал мне: «Зачем ты публикуешь эти письма? Среди диагнозов неизлечимые болезни. Медицина опускает перед ними в бессилии руки. А вы: «...кто знает рецепт, помогите! Чушь ведь». Мы тогда круто поспорили. Я знаю, что на очень мно-

гие письма вряд ли кто-то получит совет, как избавиться от болезни. Тем более, что и обращение-то направлено точно к таким же смертным, что и «болящие». Но важен просто ответ. Какой-то разговор об опыте, намек, куда обратиться, пусть какой-то рецептик, просто сочувствие и моральная поддержка.

Представляете, что это такое для людей больных или одиноких, забывших, что у них есть адрес, вдруг получить письмо! Представляете?! Я понимаю, что баловаться перепиской сегодня накладно и все же, если у вас есть какая-то возможность отправить письмо, сделайте одолжение. Помните просто о том, что кому-то вдруг вы доставите неожиданную радость, а стало быть, сделали доброе дело.

И еще об одном. Читатели, в ответ на просьбы читателей же, частенько присылают нам эдакие частные объявления, тем более, что мы не спрашиваем за них оплаты. «Могу выслать семена того-то и того-то...», «Могу выслать травы...», «Настойку болиголова...», «Спрашивайте, отвечу всем...».

В большинстве случаев так оно обстоит. Люди отвечают на просьбы: высылают семена, травы, настойку, делятся опытом... Но нет-нет да и встречаются такие, кто готов помочь... за деньги. Иногда за большие, иногда — не очень. Передо мной несколько писем, авторы которых хотят вывести подобных стяжателей за ушко на солнышко.

Но, друзья мои, не все ведь бессребреники. Тем более, время-то какое — народ приторговывает как и чем может. Вас не устраивает принцип, цена... Что ж, не огорчайтесь, не обижайтесь, не реагируйте. Пройдите мимо... Зачем мы печатаем? Разве влезешь каждому в душу? Да и, повторяю, время такое. Так что вы старайтесь не замечать плохого и не винить людей. Плохого вокруг много и без того, а люди подчас и не виноваты. Жизнь заставляет их думать о деньгах.

Анатолий КОРШУНОВ

Истории исцеления

РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ

Не проходит дня, а, возможно, правильнее даже сказать — не проходит часа рабочего времени, чтобы к нам в редакцию «ЗОЖ» не пришел кто-то за 58-м номером вестника, в котором подробнейшим образом опубликован рецепт лечения рака по методу Шевченко с помощью водки и нерафинированного подсолнечного масла. Поток нуждающихся, признаться, пугает. Причем среди приходящих 90 процентов людей, не просто заболевших раком, а миновавших уже все круги — операцию, химиотерапию, облучение.

Получая вестник, подавляющее большинство просят дать еще и адресочек кого-то, кто с помощью метода излечился от напасти, дабы обсудить с ним ситуацию, посоветоваться, просто заглянуть в глаза счастливцу и проникнуться верой и надеждой.

Все истории, которые мы публикуем, все письма — истинные. С подавляющим большинством героев историй мы говорили лично. Не скажем, что это были очень веселые разговоры. Бывшие больные или те, кто был на краю гибели и сейчас встал на путь выздоровления, поистине пережили трагедию и будить в них воспоминания снова и снова просто кощунственно. Мы потревожили этих людей однажды, понимая, сколь велика сила конкретного примера. Но давать их адреса для, так сказать, массового пользования...

Вот и сегодня мы рассказываем две истории. За ними стоят москвичи, подлинные люди, с которыми, повторяем, мы говорили. И поверьте, эти люди расскажут вам ровно столько и ровно то же, что рассказали и нам.

История первая. Леонид Дмитриевич Б-н. 68 лет.

— В 93-м году у меня обнаружили рак желудка с метастазами в печени IV стадии плюс злокачественную кисту. С конца 93-го и по начало 94-го прошел шесть курсов химиотерапии, каждый длительностью одну — две недели. С апреля 94-го раз в два месяца сдавал анализы, делал биопсию, проходил обследование на УЗИ. Все говорило о том, что опухоль осталась. Впрочем, кое-какие улучшения наметились. Киоту удалось ликвидировать, метастазы уменьшились.

Где-то в конце 94-го врач, у которого я проходил обследование по месту работы, дал мне газету со статьей Николая Шевченко о лечении рака смесью водки с растительным маслом и обоснованием метода и рекомендациями. Я начал лечиться по методу самостоятельно с января 95-го года. Провел три курса. После двух декад мне было очень плохо: выходила всякая дрянь, постоянно расстроенный желудок. И я, признаюсь, засомневался. Пошел к одному из онкологов на работе, которые меня наблюдали, поделился сомнениями: мол, стоит ли пить

дальше, если так плохо себя чувствую. Начальник отделения, опытный врач-онколог, и старший терапевт, тоже опытный врач, после разговора со мной, осмотра, знакомства с анализами, сказали: «Продолжай пить». Я вроде как заспорил: мол, меня несет, я ослаб. Тут меня поддержал наш гастроэнтеролог: «Бросай это дело». Но онколог и терапевт настаивали на своем: «Пей».

Таким образом, я продолжил лечение, но стал принимать еще параллельно рисовый отвар, чтобы как-то смягчить расстройство желудка. Прошел несколько курсов, и летом 95-го года все-таки поехал к Шевченко. Он убедил меня в том, что я на верном пути, и я провел еще три курса лечения по методу, после чего направился на гастроскопию. Так вот опухоли у меня не обнаружили. «У вас просто гастрит», — сказал врач. Однако УЗИ печени показало, что метастазы еще остались. Они вроде как законсервировались, совершенно меня не беспокоили. Я снова поехал к Шевченко. Он посоветовал купить люстру Чижевского. Купил. Провел еще три курса, уже с использованием люстры.

ВЕСЕННИЕ САЛАТЫ

СМЕСЬ С ОДУВАНЧИКАМИ

Горсть 350 (г) кочанного салата, столько же листьев одуванчика, горсточку кислицы или молодого щавеля порубить, прибавить 5 редисок, порезанных кубиками, 5 столовых ложек мелко порубленных орехов. Смешать, добавив 1/2 столовой ложки меда и столовую ложку растительного масла.

САЛАТ ИЗ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

Взять горсть молодых листьев и стеблей, изрубить, перемешать с 3-5 столовыми ложками подсолнечного масла.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК В ОРЕХОВОМ КРЕМЕ

Небольшую горсть (30 г) молодых листьев, очень мелко нарезанных или порубленных, 4 столовые ложки тертых орехов, столько же столовых ложек сока ревеня и 3 столовые ложки клюквенного сока, смешать в кашу, прибавить по 1 столовой ложке меда и растительного масла.

БЛЮДО ИЗ РЕВЕНЯ

125 г стеблей ревеня мелко нарезать, прибавить кислый фруктовый или ягодный сок, столовую ложку меда, 2 столовые ложки взбитых сливок, насыпать сверху 2 столовые ложки тертых орехов.

САЛАТ «ИЗ ЗЕЛЕНИ»

Порубить мелко горстку щавеля (20 г), вдвое больше листьев одуванчика и вчетверо больше шпината. Приправить столовой ложкой растительного масла, столовой ложкой клюквенного сока или яблочного и 2 чайными ложками мелко порубленного зеленого лука.

САЛАТ-ПЮРЕ ИЗ КРАПИВЫ

Мелко порубленные верхние листья крапивы — 2-3 горсти, истолките с 6-7 перьями зеленого лука. Приправьте 2-3 столовыми ложками лимонного сока или яблочного уксуса по вкусу. Пюре хорошо взбить, украсить ломтиками редиса.

ПОДОРОЖНИК С ЛУКОМ, ХРЕНОМ, КРАПИВОЙ

Взять 3 горсти молодых листьев подорожника и половину этого количества нарезанного репчатого лука. Добавьте немного тертого хрена, горсть нарубленной крапивы. Заправка: сметана с лимонным соком или яблочным уксусом. Салат посыпьте измельченными вареными яйцами.

СНЫТЬ СО ЩАВЕЛЕМ И ОВОЩАМИ

Мелко нарубите две горсти свежей сныти и 1 горсть щавеля. Добавьте натертую на терке свежую морковь и порежьте соломкой сырой картофель. Заправка: растительное масло с измельченным репчатым луком. Кушайте на здоровье!

Галина КОРОЛЕВА
Г. СОСНОВКА

Настоящее — еще важное обстоятельство. С самого начала лечения я соблюдал диету, которую рекомендует Шевченко. Налегал на овощи. Отказался от жирных супов, бульонов. Иногда ел не жирное мясо.

В настоящее время продолжаю пить водку с маслом. Чувствую себя хорошо. 24 апреля собираюсь пройти очередное УЗИ. Только печени, ибо желудок, как утверждают врачи, у меня уже в норме. Кстати, они говорят, что коли опухоль разложилась, то и метастазы могут также спонтанно исчезнуть. Посмотрим.

Я продолжаю работать. Аппетит хороший. Когда начал делать химиотерапию, потерял более 10 килограммов. Сейчас вес восстановился.

И еще одно обстоятельство, на мой взгляд, тоже очень важное. Я совершенно не был напуган страшным диагнозом. Чего пугаться-то? Я оптимист по натуре. Кому что предназначено, так тому и быть. Просто решил бороться, пока есть силы. Пил морковный сок, свекольный, шиповник, жена приносила ключевую воду. Перечитал, пока лечился, множество книг, в том числе Малахова, Неумывакина. То есть, с самого начала помогал себе, как мог. Думаю, что эта формула «помоги себе сам» — очень актуальна и в наше время.

История второй. Вячеслав Николаевич Г-н. Рассказывает его жена.

— В сентябре 93-го у мужа случился сильный приступ. Что-то непонятное: скрутило желудок. На «скорой» увезли в Первую градскую где поставили диагноз: гастрит. Выписали через месяц. В ноябре муж вышел на работу. И вдруг дома как-то раздастся звонок. Участковый онколог просит зайти. Муж был на работе. Пошла я. Оказывается, онколог получил результаты анализов, которые муж сдавал в больнице. Она мне и сказала: «Срочно на операцию».

Я в ту пору работала. Дома оказалась просто случайно. Естественно, на работе поделилась несчастьем с сотрудниками. И один из них мне сказал, что читал о методе Николая Шевченко. Это о смеси водки с маслом. Опять-таки добрые люди подсказали мне, что Шевченко читает лекции, и я попала на одну из его лекций на Профсоюзной улице в Институте океанологии. Мужу не говорила, что у него рак. Навыдумывала про какие-то будто бы несерьезные раковые клетки, которые могут развиваться в опухоль, и мол, на всякий случай попей лекарство — водку с маслом. Купила обычное нерафинированное масло и водку «Кристалл». Два-три курса он принимал смесь. От операции, естественно, отказались. После этих курсов муж пошел на прием к Шевченко. Николай Викторович попробовал было предложить ему вместо растительного масла хлопковое,

но потом почему-то засомневался и спросил: «Нормально себя чувствуете?» Муж ответил: «Нормально». «Ну тогда продолжайте пить растительное», — подвел итог Шевченко.

Муж принимал лекарство с ноября 93-го по апрель 94-го.

В тот период как-то и позволила врач-онколог: «Почему отказались от операции?» Я ответила, что Вячеслав Николаевич пьет смесь водки с маслом по методу Шевченко. Тут же спросила у врача, верит ли она в этот метод. «Не верю», — ответила врач.

Между тем Шевченко требовал анализы. Кровь, биопсию. Как их достать? Пошли на хитрость. Попросили врача сделать анализы, якобы для того, чтобы нам проконсультироваться в онкоцентре на Каширке. Когда пришли результаты, я, признаюсь, была потрясена. Никакой раковой опухоли у мужа не обнаружилось.

Странной оказалась реакция врача. Она вроде бы не удивилась, не поинтересовалась, как, что, где, почему. Сказала только: «Ну, ладно». За время приема лекарства муж поправился, прибавил в весе, аппетит хороший. Вот, собственно, и все.

«ЗОЖ»: Вот такие две истории. Мы ничего в них не придумали. Эти люди живут в Москве. Живут. И это главное.

Каковы бы ни были концепции относительно причин возникновения рака, вплоть до трихомонадной (Тамары Свищевой), на сто процентов известно, что защита от него и успех лечения во многом зависят от правильного питания.

Какие задачи стоят перед питанием, если речь идет о борьбе с раком? Во-первых, необходимо потреблять продукты, которые обеспечивают организм достаточным количеством каротина. Это вещество лучшим образом противостоит раковым заболеваниям. При этом известно, что каротин содержится в овощах красного и желтого цвета.

Очень важны также всеми силами укреплять иммунную систему. Это тем более необходимо, что химиотерапия, лучевая терапия, хирургическое вмешательство, само присутствие в организме раковых опухолей ослабляют иммунную систему. Для укрепления ее нужно употреблять цитрусовые, которые держат витамин С и бифлавоноиды — важные питательные вещества, укрепляющие иммунную систему человека. Вам также витамин Е, антиоксиданты и противники свободных радикалов, которые задерживают развитие опухоли. Селен — один из необходимых элементов. Он защищает мембраны клеток от разрушения и опять-таки усиливает иммунную систему. И вам, конечно же, нужна хорошая кровь, содержащая достаточное количество красных кро-

вяных телец, и чтобы таковую иметь, необходимо употреблять овощи с темно-зелеными листьями. Они богаты фолиевой кислотой и группой витаминов В — они-то и сохраняют красные кровяные тельца.

Вам нужны также калий, кальций и хром. Установлено, что их нехватка приводит к ряду раковых заболеваний.

Конечно же, все эти рекомендации выглядят несколько абстрактно. Что это значит — вам нужен калий, селен, витамины Е, С, В и так далее. Поэтому попробуем придать нашим рекомендациям более конкретное содержание. Вот, например, что говорит американский специалист в области питания Чери Калбэм — страстная пропагандистка сохранения здоровья и лечения с помощью натуральных овощных и фруктовых соков, автор (совместно с Маурин Кин) книги «Соки для жизни»: «Я искренне советую вам отдать предпочтение здоровью. Есть богатую волокнами пищу: салаты из фруктов и овощей, цельные зерна, овощные блюда из бобов, чечевицы и гороха. Ежедневно выпивать от 2-х до 4-х стаканов свежего сока, уменьшить потребление продуктов животного происхождения. Уменьшить или лучше вообще исключить — потребление лишней пищи — сладкого, деликатесов. Не отказывайтесь от оздоравливающего питания даже в том случае, когда не получаете немедленных результатов. Поверьте мне: когда вы начнете пить соки, то почувствуете себя здоровее. У вас появится больше энергии и повысится сопротивляемость ко всем болезням».

Приведем несколько рецептов соков при раке, которые советует Чери Калбэм.

ОВОЩНОЙ НАПИТОК. Два кочешка брокколи, один зубчик чеснока, 4-5 морковок или 2 помидора, 2 стебля сельдерея, половина зеленого перца.

Отожмите брокколи и чеснок с морковью или помидорами, затем добавьте сок сельдерея и зеленого перца.

КАЛИЙНЫЙ НАПИТОК. Пучок петрушки, пучок шпината, 4-5 морковок, 2 стебля сельдерея.

Все вместе отожмите.

ЧЕСНОЧНЫЙ НАПИТОК. Пучок петрушки, один зубчик чеснока, 4-5 морковок, 2 стебля сельдерея. Все вместе отжать.

ЩЕЛОЧНОЙ НАПИТОК. 1/4 кочана капусты (красной или зеленой), 3 стебля сельдерея.

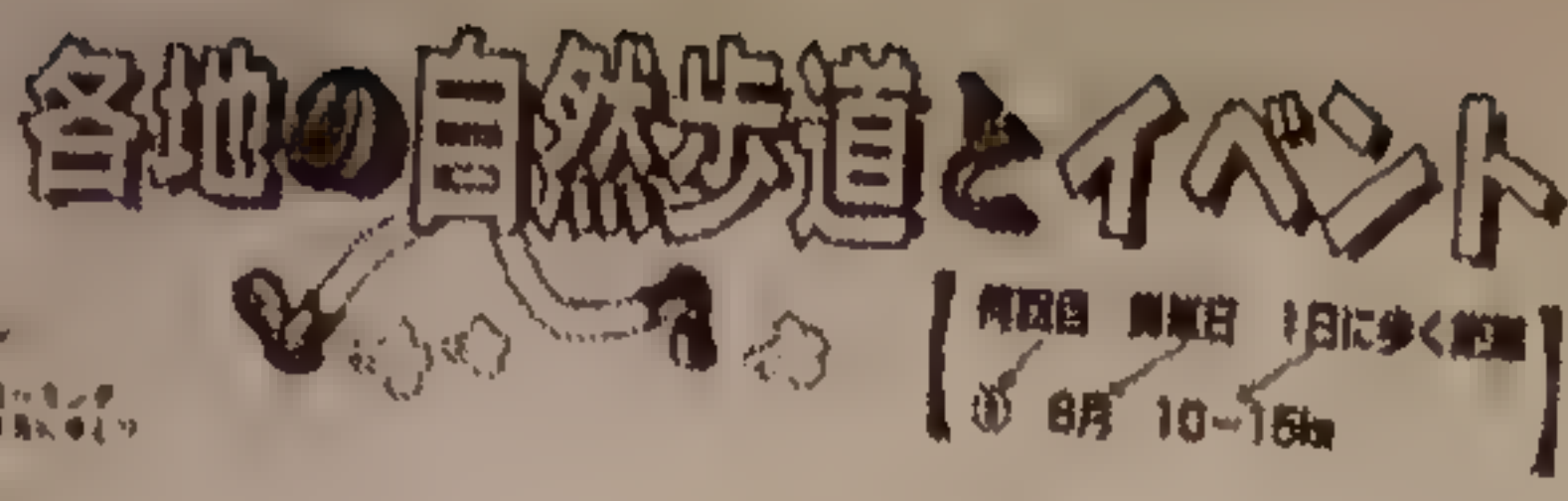
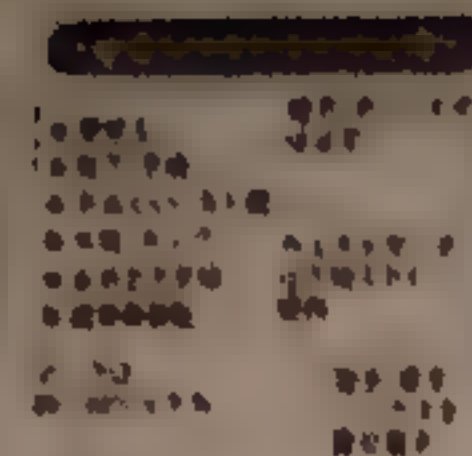
Все вместе отжать.

ХЛОРОФИЛОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ. Ботва от 3 свекл, пучок петрушки, пучок шпината, 4-5 морковок без зелени, 1/2 яблока без семян.

Все вместе отжать.

КАЛЬЦИЕВЫЙ НАПИТОК. 3 листа капусты, пучок петрушки, 4-5 морковок без зелени, 1/2 яблока без семян.

Все вместе отжать.



Ходить всегда,
ходить везде

АМАТЭРАСУ С ОРДЕНОМ ХРИЗАНТЕМЫ

«Там... на грани света и тьмы, там... на грани... смерти, обхватив друг друга, слились воедино НЕБЕСНЫЙ ЗМЕЙ и БОГИНЯ-СОЛНЦЕ-АМАТЭРАСУ и их благословили ХОЗЯИН МОРЯ и ХОЗЯИН ЛЕСА...» — так описывает знакомство японцев с полуостровом Босо «ДАИННИПОНСИ» («История Великой Японии»), состоящая из 397 томов и написанная в начале XVIII века. Крупные феодалы «дайме» клана Мацумаэ послали в эти места свое служилое дворянство-самураев, которые были очарованы красотой гирлянд изумрудных клочков суши, рожденных морской пучиной.

Именно здесь, в районе мыса Нодзима и города Чиккура, 17 и 18 февраля 1996 г. состоялся второй по значимости, после города Хигасима-Цуяма, оздоровительный цветочный Марш серии «Гран-при». Японцы так и называют это место — солнечная цветочная долина. Они также категорично заявляют — в мире нет ничего подобного! Южная часть полуострова Босо — это не отдельные парки, а сплошные цветочные поля.

Оргкомитет японской Ассоциации ходьбы предложил любителям АРУКЭ три прекрасные трассы: 12, 20 и 40 километров. Ходок по своим возможностям выбирает любую из них. Старт с соответствующим гандикапом по времени для того, чтобы участники финишировали одновременно.

Цветочный Марш — это одно из 700 (!) мероприятий, проводимых японской Ассоциацией ходьбы. По традиции — красочное торжественное открытие.

... Большой концертный зал, празднично украшенный в национальном стиле... музыка... все в цветах... на трибуне — зарубежные делегации. Участники Марша поздравляют: президент Ассоциации, вице-президент Всемирной Лиги ходьбы, трижды национальный герой Японии — ТОМОКАЦУ КАНЕКО-САН, его заместитель — МИЧИНОБУ КИТАНИ-САН; мэр Чикеры — ЮНОСУКО САКАМАТО.

Гости специальными молотками вскрывают традиционную бочку с САКЭ под гипнотизирующий бой барабанов из театра КАБУКИ. Перед публикой под вой сирен и грохот бубнов предстают различные танцевальные школы: простонародный фарс «КЕГЭН», древние синтоистские мистерии «КАГУРА», театр масок «НОО» и знаменитые «БУНРАКУ» и «ЕСЭ».

Из всех оздоровительных походов в Европе и в странах тихоокеанского бассейна Марш среди цветов в Чикуре — единственный; а для японцев — самый любимый. Японская семья не просто любит цветы, для нее — это больше чем религия. Небольшой штрих... трасса 40 километров... Контрольный пункт, где отмечают регистрационные карточки. Здесь можно от-

дохнуть и получить медицинскую помощь или ответить национальных деликатесов: «НОППЭ» и «САДАН-ГО». Рядом среди бескрайних цветочных равнин стоит культовое сооружение — храм икэбаны. Перед отдыхом японцы-ходоки подходят к алтарю, на котором вся в цветах синтоистское божество предков солнечная богиня АМАТЭРАСУ. В руках у нее — золотая хризантема. В Стране восходящего солнца этот цветок отождествляется с солнцем. Он изображен на национальном флаге, а один из самых почетных орденов — это орден ХРИЗАНТЕМЫ. На алтаре надпись: «Кто юстом сюда пришел — другим уйдет...» Приближаясь крастению, японцы молятся... Я с чистыми помыслами... Я свободен от всех грехов... Я знаю, что хризантема не доступна человеку безнравственному, невежественному, грубому... Этот очищающий ритуал жители префектуры Чикба выполняют каждое воскресенье всей семьей и обязательно с детьми.

Конечно, в такой обстановке российская делегация не чувствовала себя «ГАЙДЗИНУ» — так в Японии называют иностранцев, то есть людей «извне». В литературном памятнике VIII века «Манъсю» «гайдзин» толковалось как враг, противник, чужой.

В своем интервью японской прессе ГЕНАДИЙ ДРЕГАНОВ из Комсомольска-на-Амуре — из «Родника

Здоровья» замечательно сказал:

«Когда на трассе ты устал,
И ноги тяжело натрудив,
Мозоль кровавый заработав,
Ты друга чувствуешь плечо,
Тепло сердец идущих и заботу...!»

Поражены были гостеприимством и новички цветочного похода: ЭДДИ ВЕРКУЗЕН и ЭЖЕН РАППЭ из Бельгии. Пользуясь предоставленной возможностью, хочу отметить ВЯЧЕСЛАВА КИТАЕВА — президента приморской Лиги ходьбы «Женьшень». Вячеслав Владимирович более десяти раз участвовал в японских маршах и в этом походе прошел тысячный километр, за что был отмечен специальными наградами Оргкомитета. А самое главное, он отдает все свое время и силы на пропаганду и организацию оздоровительной ходьбы на Дальнем Востоке. Большую помощь в съемках фильма о Марше среди цветов нам оказали: журналист ВАЛЕРИЙ ВИНОГРАДОВ и оператор ИГОРЬ ХОРЕВ из Токио (российское ТВ, РТР, 2-я программа).

Не хватит и нескольких вестников, чтобы рассказать, что можно увидеть и с чем познакомиться на цветочных маршрутах в Чикуре. Сейчас готовится книга на русском языке об оздоровительных Маршах Мира, в которой подробно будет рассказано о самых интересных походах; она познакомит заинтересованного читателя с культурой, традициями, в том числе и с различными оздоровительными системами Японии.

После Марша зарубежным участникам вручались букеты цветов, перевязанные «мидзухики» (разноцветными национальными лентами), а самое интересное, нас ожидал традиционный «НИХОНДЗИРОН» — дискуссия и размышления о своеобразии японского народа, о его неповторимости.

Комсомольский-на-Амуре оздоровительный центр



步こう
大会
150人
が傘連ね

雨の自然歩道を満喫

УЧИТЕСЬ ХОДИТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Не старайтесь, впервые выйдя на прогулку, пересечь всю Америку. Начните с небольшого и постепенно увеличивайте дистанцию. Доктор Роберт Браун, профессор поведенческой медицины и психиатрии в университете штата Вирджиния рекомендует начать с 1 мили (1,6 км).

Отмерьте отрезок пути в одну милю, затем пройдите его с такой скоростью, которая не представляет для вас затруднений. Каждый день проходите по этому маршруту и замеряйте время. В тот день, когда вы пройдете его меньше, чем за 15 минут, вы можете считать, что перешли магическую отметку.

Следующей целью для вас будет 2 мили (3,2 км) за 30 минут. Затем 3 мили (4,8 км) за 45 минут, наконец, 4 мили (6,4) км за час. Если вы будете поддерживать этот темп изо дня в день, вы сможете считать, что ходьба действительно стала для вас физкультурой.

Вам нужно вмести 4-мильную прогулку в 30 минут? Замените ее 2-мильным подъемом в гору. И при этом вы израсходуете примерно на 45 процентов больше калорий, чем на ровном участке.

Если вы хотите истратить немного больше калорий и улучшить свою физическую форму, попробуйте ходить с гантелями в руках. Начните с гантелей весом по 1 фунту (454 г). Носите их в согнутых или опущенных руках. Затем постепенно увеличьте вес до 2 или 3 фунтов.

«Используя при оздоровительной ходьбе гантели, вы сможете сжигать на каждой миле больше калорий, чем при беге», — говорит доктор Брайант Стэмфорд, директор лаборатории спортивной физиологии в Школе Медицины университета Луисвилла, штата Кентукки.

Ходьба с гантелями однако не рекомендуется людям с повышенным кровяным давлением.

Женщины, которые занимаются физкультурой вместе со своими мужьями, бросают занятия вдвое реже, чем те, кто занимается в одиночку. У мужчин вероятность того, что они будут продолжать заниматься физкультурой, повышается на 66 процентов, если их жены занимаются вместе с ними.

«РОДНИК ЗДОРОВЬЯ» 20 и 21 апреля 1996 г. примет участие в Марше по «горной стране» ИИДА, что в префектуре Нагано. Это самые древние вулканические образования, ограниченные хребтами АКАИСИ, ХИДА и КИСО. Средневековые хроники «КОДЗИКИ» и «НИХОНГИ» сообщают, что в целебных горячих источниках Ииды оздоравливались легендарный принц СЕТОКУ, создатель «Кодекса семнадцати статей»; правители древнейших кланов ФУДЗИВАРА и МИНАМОТО.

Несколько слов о 80-м юбилейном Марше Мира в Голландии, в Нейменгене, который состоится с 16 по 19 июля 1996 г. Президент Всемирной Лиги ходьбы доктор ВИКТОР МАДЕЛЛА и организатор КРИС БОСС предполагают, что четырехдневный старейший Марш Европы вместе с гостями соберет около 800 тысяч человек из 53 стран со всех пяти континентов. Особенно готовятся японцы. Почти двести участников, единая форма, флаги, транспаранты. В составе делегации: барабанщики «СИМПА», прошедшие конкурсный отбор, известные артисты, специально разрабатывается сюжет появления знаменосцев.

Конечно, Россия должна быть представлена на этом форуме не отдельными городами: Псков, Владивосток, Комсомольск-на-Амуре; а единой сплоченной командой. Наконец-то Мос-

ква откликнулась, и можно пожелать ВЛАДИМИРУ РОДИОНОВУ из Ассоциации «Спорт и Здоровье», взявшемуся за подготовку ходок, японской настойчивости и деловитости.

Господин Виктор Маделла предоставил утвержденное расписание крупнейших Маршей Мира серии «Гран-при» в 1996 г. Всемирной Лиги ходьбы.

Вот оно:

Бельгия, Бланкенберг, май, 4-5

Швейцария, Берн, май, 11-12

Англия, Веллингборуш, май, 17-19

Люксембург, Дейкирш, июнь, 1-2

Дания, Выборг, июнь, 29-30

Ирландия, Кастлебар, июль, 4-7

Голландия, Нейменген, июль, 16-19

Австрия, Вена, август, 9-11

Норвегия, Вердаль, август, 24-25

о. Тайвань, Тайпей, октябрь, 26-27

Япония, Хигасима-Цуяма, ноябрь, 2-4

Марши в Голландии и в Англии — самые представительные в Европе. Ходок, прошедший трассы пяти городов из серии «Гран-при», получает квалификацию — международный мастер и льготы для участия в будущих походах.

ТОМОКАЦУ КАНЕКО-САН специально для наших со-

граждан передал сроки наиболее интересных Маршей в ЯПОНИИ в 1996 г:

Чикура, февраль, 17-18
Сетуши-Кирашики, март, 9-10

Иида, префектура Нагано, апрель, 20-21

Префектура Саппоро, май, 18-19

Префектура Сендай, июнь, 21-23

Район горы Фудзияма, июль, 13-14

Префектура Фукуока, сентябрь, 7-8

Префектура Хиросима, сентябрь, 21-22

Такасаки, октябрь, 12-13

Хигасима-Цуяма, ноябрь, 2-4

Префектура Токио, ноябрь, 9-10

Остров Окинава, г. Наха, декабрь, 7-8

Наиболее значительные — в Хигасима-Цуяма, в Чикуре и на острове Окинава.

По всем вопросам участия в Маршах Мира в Японии обращаться в приморскую Лигу ходьбы «Женьшень»: 690091, г. Владивосток, ул. Уборевича, 10/3. Тел.: 26-13-97, 26-79-88. Китаеву Вячеславу Владимировичу.

По вопросам участия в Марше Мира в Нейменгене (Голландия) — в Ассоциацию «Спорт и здоровье» по адресу: 119034, Москва, ул. Остоженка, 11. Тел.: 201-30-82. Родионову Владимиру Николаевичу.

Репортаж хотел бы закончить словами старейшего участника цветочного Марша Мира в Чикуре — ОКАНО ТИНИСИЮ из Камогава, 102 года. «Пусть ваша душа, как мозг только что родившегося ребенка, не будет запятнана страхами, ненавистью, жадностью и предвзвешенными рассудками».

Долгожитель ОКАНО дарит россиянам три большие «У»: Удачу, Успех, Увлеченность любимым делом!

Евгений ЩЕРБАКОВ,
центр «Родник Здоровья».
КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ.



Вячеслав Китаев (второй слева) среди участников Марша.

«ВЕРЮ, ЧТО ВЕРНУСЬ К РАБОТЕ»

Говорит москвичка Татьяна Серегина — сегодня все еще инвалид

Тут мы все о голодании... Честное слово, не проходит дня, чтобы кто-то не пришел в редакцию или не позвонил с вопросом: а где бы можно было проголодать под наблюдением врачей? Есть ли такие заведения в России?

Интерес людей понятен. О голодании в нашем вестнике, да и не только в нашем — возмите Поля Брэгга «Чудо голодания» или Герберта Шелтона «Голодание спасет вашу жизнь» — пишется и говорится очень много. Причем именно в качестве панацеи от многих бед. Но как решиться самостоятельно отправиться в путешествие, имя которому лечебный голод? Многие пробуют, но при первых же неприятных симптомах, полагая, что что-то делают не так, бросают попытки и вместо пользы получают одни разочарования.

Может быть, прольет свет на проблему почти случайное интервью, которое вы прочтете ниже. Да, да, буквально несколько дней назад в редакцию позвонила москвичка. Назвалась: Татьяна Николаевна Серегина. Эдак скороговорочкой заявила:

— Мне бы очень хотелось, чтобы вы рассказали об отделении лечебного голодания 68-й московской больницы, которым руководит Валерий Александрович Миронов и где консультирует Юрий Сергеевич Николаев.

— А, собственно, в чем дело? — поинтересовалась я.

— Я там лежала. Провела 15-дневный курс разгрузочно-диетической терапии.

— Голодания то есть...

— Можно и так сказать, но правильно — это все-таки РГДТ.

— Хорошо. И почему вы решили прибегнуть к этому методу? Хотели похудеть, очистить организм?

— Нет, я просто лечусь. У меня артроз тазобедренного сустава. Примерно то же самое, что было и у Юрия Гуцо, о котором вы рассказывали в вестнике. Собственно, с этого номера газеты все и началось.

— А вообще вы болеете или болели давно?

— Уже 14 лет. Случилось это после вторых родов. Мне было 33. Кстати, подобная история приключается со многими женщинами.

— Вы пытались бороться?

— Конечно. Я инженер, работала в те времена на еще хорошо оплачиваемой работе и вдруг стала инвалидом. Дело было даже не в деньгах, а в моем моральном состоянии: я привыкла жить полноценной жизнью, а тут вдруг полная катастрофа.

— И все же конкретно?

— Прежде всего обратилась в ЦИТО. Там лечение состояло из физиотерапии. Это поддерживало, но кардинально ничего не меняло. Процесс продолжался.

— Но вы могли передвигаться?

— С трудом, опираясь на две палочки... Затем прошла лазерную терапию. Врачи говорили, что наступит улучшение. Однако получилось наоборот — обострение. Тогда я обратилась в так называемый Всесоюзный центр нетрадиционной медицины.

— И что же там?

— Там мне предложили мануальную терапию. Направили к какому-то здоровому мужику, который, похоже, задался целью переломать мне все кости. Более двух сеансов я выдер-

жать не смогла. К тому же поняла, что это бесполезно и, между прочим, довольно дорого.

— Да, эпопея...

— Это еще не все. Конечной «остановкой» стал экстрасенс.

— И очередное разочарование?

— Знаете, не совсем. Я попала к молодой и очень внимательной женщине, которая недавно начала практиковать. После ее сеансов у меня наступали улучшения, сглаживались боли. Правда, эффект был временный. Затем, и довольно скоро, все возвращалось на круги своя. Но... самая главная польза от занятий с экстрасенсом состояла в том, что я поняла, прониклась уверенностью: если будешь бороться, сумеешь победить.

— То есть начался самостоятельный этап борьбы?

— Да. Мне попала книга Поля Брэгга «Чудо голодания». Прочитала ее в захлеб. Решила: это то, что мне нужно. Стала раз в неделю воздерживаться от пищи 24-36 часов. Кстати, я придерживаюсь этого правила уже более двух лет.

— Вы почувствовали какие-то перемены?

— Огромные! Во-первых, к тому времени я уже жила на обезболивающих. Ежедневные короткие посты позволили постепенно, не скажу — совсем, но почти избавиться от них. Во-вторых, эти самые короткие посты стали для меня некоей отправной точкой. Я заинтересовалась темой здоровья. Стала искать литературу, читать; быстренько обнаружила, что являю собой пример чудовищно дремучей бабы. В результате я пересмотрела многие принципы своего образа жизни. Изменила систему питания. Прежде любила копчененькое, сладенькое, вкусненькое. Теперь совершенно исключила из меню мясо, животные

жиры. Вегетарианкой, правда, не стала, но склонна к этой традиции. Позволяю себе рыбу, кое-какие молочные продукты. Основа же — каши, овощи, фрукты. Точно так же изменила отношение к двигательной активности, к различным водным процедурам. В целом же я теперь как-то по-другому смотрю на мир и на окружающих меня людей...

— Но как вы попали в 68-ю больницу?

— Тут, наверное, судьба. Как-то я сидела на автобусной остановке — ожидала автобус. Вдруг подкатывает такси. Водитель предлагает услуги. А я на сиденье увидела ваш вестник. Спрашиваю водителя: «Что за газета?» А он мне ее протягивает. Именно в этом номере оказалась история Юрия Гуцо. Прочитав, я и отправилась на поиски Юрия Сергеевича Николаева и отделения голодания в 68-й больнице.

— Нашли?

— Как видите.

— Расскажите об отделении, о своих ощущениях.

— В это мое второе голодание мы, больные, даже написали письмо в Департамент здравоохранения Москвы с тем, чтобы вызвать интерес и к отделению, и к методу.

— И все-таки что именно понравилось?

— Все! Обстановка, чистота, отношение обслуживающего персонала. Это как какой-то клуб по интересам, куда ты приходишь, встречаешь единомышленников, обмениваешься знаниями, опытом.

— Кстати, кто попадает в отделение? Или точнее — кого принимают? Если, скажем, я хочу просто избавиться от лишних килограммов?

— Нет, по-моему, таких не принимают. Только больных людей.

— Ну, вот во время вашего голодания по поводу артроза — с какими

еще болячками проходили курс голодания люди?

Артрозы — ясно. Были больные с диагнозом артрит, остеохондроз, гипертония. Я, кстати, сама после первого же голодания избавилась от гипертонии. Было несколько астматиков. Их всегда особенно много весной. И результаты лечения очень хорошие. Я, например, познакомилась там с одним мужчиной, который несколько лет «сидел» на гормонах. Он голодал двадцать четыре дня и, похоже, совершенно избавился от своей астмы. Кроме того, поддается лечению псориаз. Еще у нас лечилась одна женщина по поводу, по-моему, гипертонии. Представьте, на 12-й день у нее стали выходить камни. Точно не знаю, откуда именно — то ли из желчного пузыря, то ли из печени. Видела только, что Миронов ужасно рассердился на эту женщину. Выговаривал ей: «Вы должны были нас предупредить...» А женщина оправдывалась: «Откуда я знала, что у меня камни?»

— А вы сами? Что вы получили в результате голодания?

— Я уже говорила: окончательно отказалась от всяческих лекарств, рассталась с гипертонией, но самое главное — я пришла в отделение с двумя палочками, а ушла, опираясь на одну. Причем это было зимой, на улице гололед, но я спокойно добралась до дома, что до голодания было для меня весьма затруднительно.

— Вы повторили курс, потому что ситуация с артрозом вновь ухудшилась?

— Нет. Просто нужно провести несколько курсов голодания. Последний, из которых я вышла недавно, был вторым. Но будет еще и третий.

— Интересно, вы переживали те ощущения, которые описывают Брэгг, Шелтон, тот же Воронов, наш американский автор, поклонник длительных голоданий?

— Я поняла вот какую вещь: в вопросах голодания все очень индивидуально.

Мы, пациенты, общаемся ведь постоянно. Кому-то на протяжении первых 3-5 дней постоянно хочется есть. Кто-то очень тяжело переносит эти дни: страшно болит голова, случаются приступы головокружения, тошнота. Были и такие, кто, промучившись дня два-три, говорили: «Да ну его к черту». И уходили. Но это люди абсолютно не подготовленные — ни теоретически, ни физически, ни морально. Что же касается меня, то я, знаете ли, оба раза переносила голодание очень легко, не испытывая никаких неприятных ощущений. Так что меня, наверное, нельзя брать в качестве какого-то примера.

— Что вообще вы делаете в больнице во время голодания? Чуть было не спросила, как вас кормят.

— Утром после подъема обязательно зарядка — лечебная физкультура, затем массаж, врачебный обход, и до пятнадцати часов мы свободны — гуляем.

— Что, гуляете прямо в городе или в больнице?

— Конечно, в городе. Каждый находит себе какое-то занятие.

— А после пятнадцати?

— Ну, там отдых; кое-какие процедуры, сдача анализов, проверка давления, ЭКГ, затем общение, телевизор, чтение, посещение родственников, знакомых.

— Чуть было не забыла: как обстоит дело с питьем? Брэгг рекомендует дистиллированную воду.

— Мы пьем просто кипяченую. Не меньше литра в день. На столе в холле постоянно стоит громадный чайник кипяченой воды. Она и свежий воздух — вся наша пища.

— Много вас в отделении?

— Отделение рассчитано на 40 человек — 20 мужчин и 20 женщин, но женщин почему-то всегда бывает больше.

— Брэгг, Воронов, да и многие другие советуют проводить голодание в одиночестве, а у вас что-то вроде спаянного коллектива.

— Авторы, о которых вы говорите, настаивали на голодании в одиночестве от семьи, особенно если она не разделяет ваши взгляды. В моем же случае коллектив, напротив, был полезен. Я же говорила: мы обмениваемся знаниями, опытом, а в некоторых случаях кому-то просто нужна человеческая поддержка. Мне, например, удалось убедить одну женщину, которая хотела бросить голодание, продержаться первые дни. И она сумела себя победить.

— Известно, что очень важный момент — выход из голодания. Как это проходило у вас?

— В один прекрасный день Миронов заглянул мне в глаза — не знаю, что уж он там увидел: дозу голодания он определяет по зрачкам — и сказал: «Вам довольно.» Я проголодала пятнадцать дней и пять дней — то есть треть времени — выходила из голодания. Там же, в отделении.

— Вы как-то питались в это время?

— Конечно. В первый день я выпила по частям 500 граммов овощного сока, разбавив его 500 граммами воды. На второй — литр сока, разбавленного литром воды. Прежде — я застала еще это время в свое первое голодание — в отделении соки готовили сестры. Было что-то вроде кухни, где стояли соковыжималки, и медсестры готовили натуральные овощные соки. Это было очень здорово. Но потом какая-то проверяющая деятельность отделения врача узрела в этом нарушение норм санитарии, и уже в этом году я получала соки, которые продают в обычных магазинах.

— Все ясно. Но вот вы провели два курса голодания. Вроде уже собаку съели. Вы могли бы теперь проголодать самостоятельно?

— Конечно, но все же лучше делать это под наблюдением врачей или очень опытного человека. Во время голодания могут возникнуть какие-то сомнения.

Надо с кем-то поделиться, получить совет. Одному сложновато. Хотя я знаю, многие голодают и самостоятельно. Но думаю, в этом случае не следует голодать больше 7—10 дней.

— Вы все еще ходите с палочкой?

— Пока да. Во-первых, я только что окончила второй курс голодания. Идет процесс реабилитации, который обычно занимает два месяца. Во-вторых, как утверждает Юрий Сергеевич Николаев, обязательно нужен третий курс. И я его проведу во что бы то ни стало, так как поставила перед собой цель вернуться к трудовой деятельности.

...Вот, собственно, вся история Татьяны Николаевны Серегиной. Пожелаем ей на прощание все вместе успеха и выздоровления. Хотя бы до такой степени, чтобы осуществить свою цель — вернуться к работе. В заключение могу сообщить телефон отделения РДТ при 68-й больнице в Москве: 178-23-11. Руководит отделением Валерий Александрович Миронов. Ехать просто. От станции метро «Текстильщики» автобусом «В» или 623. Остановка так и называется: «68-я больница». Первый корпус, четвертая терапия.

Тем, кто хочет убедиться в великой очистительной и целебной силе лечебного голодания, могу предложить еще два адреса. Прежде всего это специализированная клиника Юрия Юнусовича Даутова в Майкопе. Адрес Даутова: 352718, Майкоп, Депутатская ул., д. 16, кв. 41. Телефон: 6-67-48.

Есть еще один адрес: 346270, Ростовская обл., ст. Вешенская, санаторий «Вешенский». Отделение лечебного голодания. Телефон: (86311) 21-372. Заведующий отделением Александр Гребенюк. Кстати, одна из наших читательниц отправилась в этот санаторий и по возвращении обещала поделиться своими впечатлениями. Так что будем ждать.

Ирина КОЧЕТКОВА.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДВАДЦАТИ ФОРМ

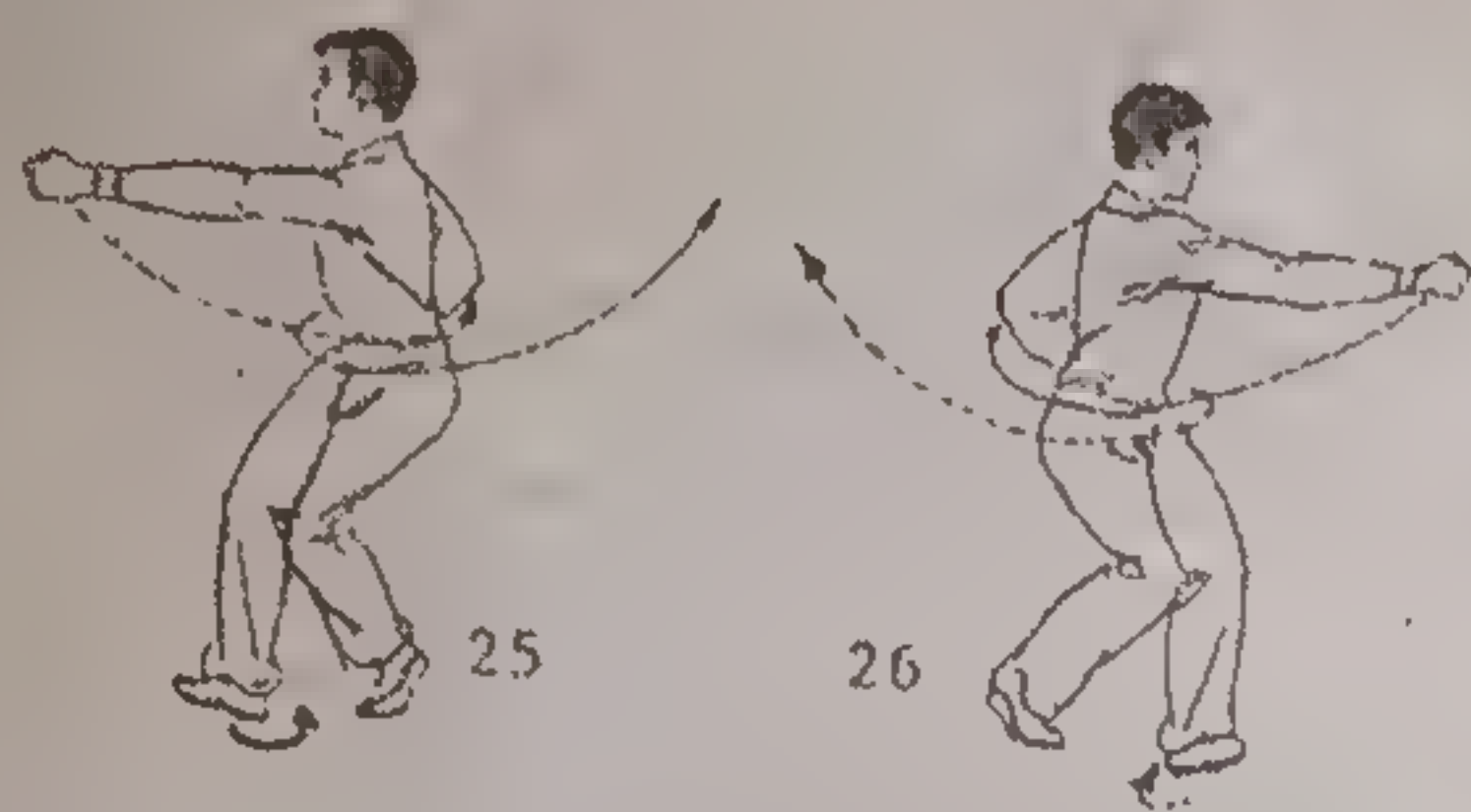
Сегодня — заключительная часть упражнений Ван Цзыпина из двадцати форм. Начало — в вестниках №№ 4 и 5 за этот год. Теперь, имея перед собой полный комплекс, вы можете спланировать свои занятия, подобрав наиболее подходящие упражнения. Напоминаем: вовсе нет необходимости выполнять весь комплекс целиком. Составьте свой из нескольких форм, или движений, — и вперед.

14. Плотник держит дрель.

Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки по бокам на уровне талии.

Поверните корпус направо, опускаясь в полуприсед, левое колено прижато к правой икре. В это же время выполните толчок левым кулаком вперед на уровне плеча (рис. 25).

Повторите движение, поменяв руки и повер-



нувшись на 180 градусов (рис. 26).

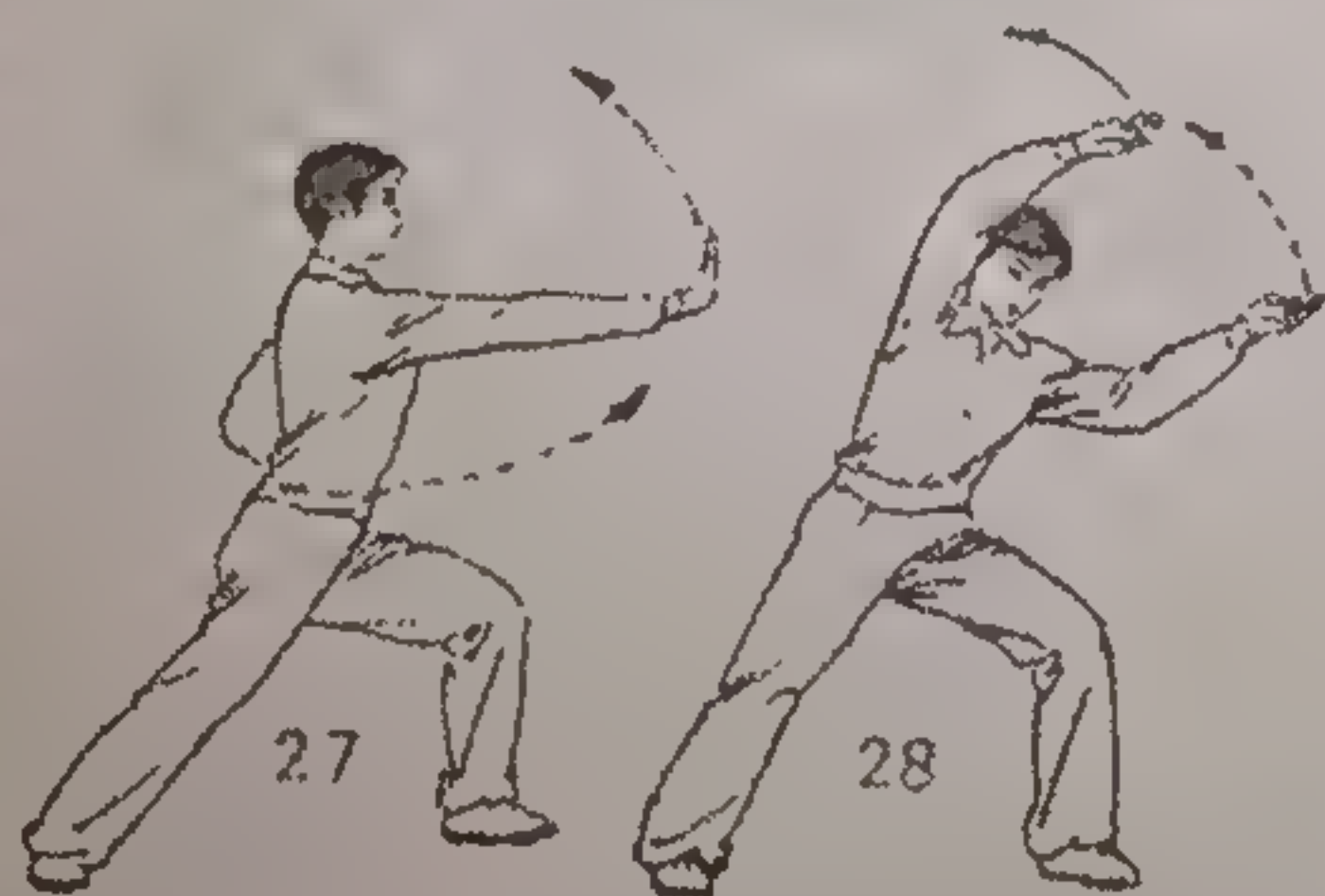
Это упражнение может оказаться трудным для лиц пожилого возраста, которые могут опустить его на ранних этапах занятий.

15. Черный дракон разворачивается вокруг.

Стать прямо, ноги чуть шире плеч, руки свободно висят вдоль туловища.

Разверните корпус налево и примите стойку выпада в левом лукообразном шаге, при этом сжимая левую руку в кулак на уровне талии сбоку и выталкивая вперед стоячую правую ладонь (рис. 27).

Раскройте левую руку и отведите ее в сторону, наклоня правую руку. Разворачиваясь вперед, опишите выпрямленными руками два круговых движения



против часовой стрелки. Заканчивая второй круг, развернитесь налево и вернитесь в положение



2. Следите взглядом за ладонями (рис. 28-31). Во время каждого движения ладонями по кругу выполняйте один дыхательный цикл: вдох-выдох и не сгибайте ноги в коленях.

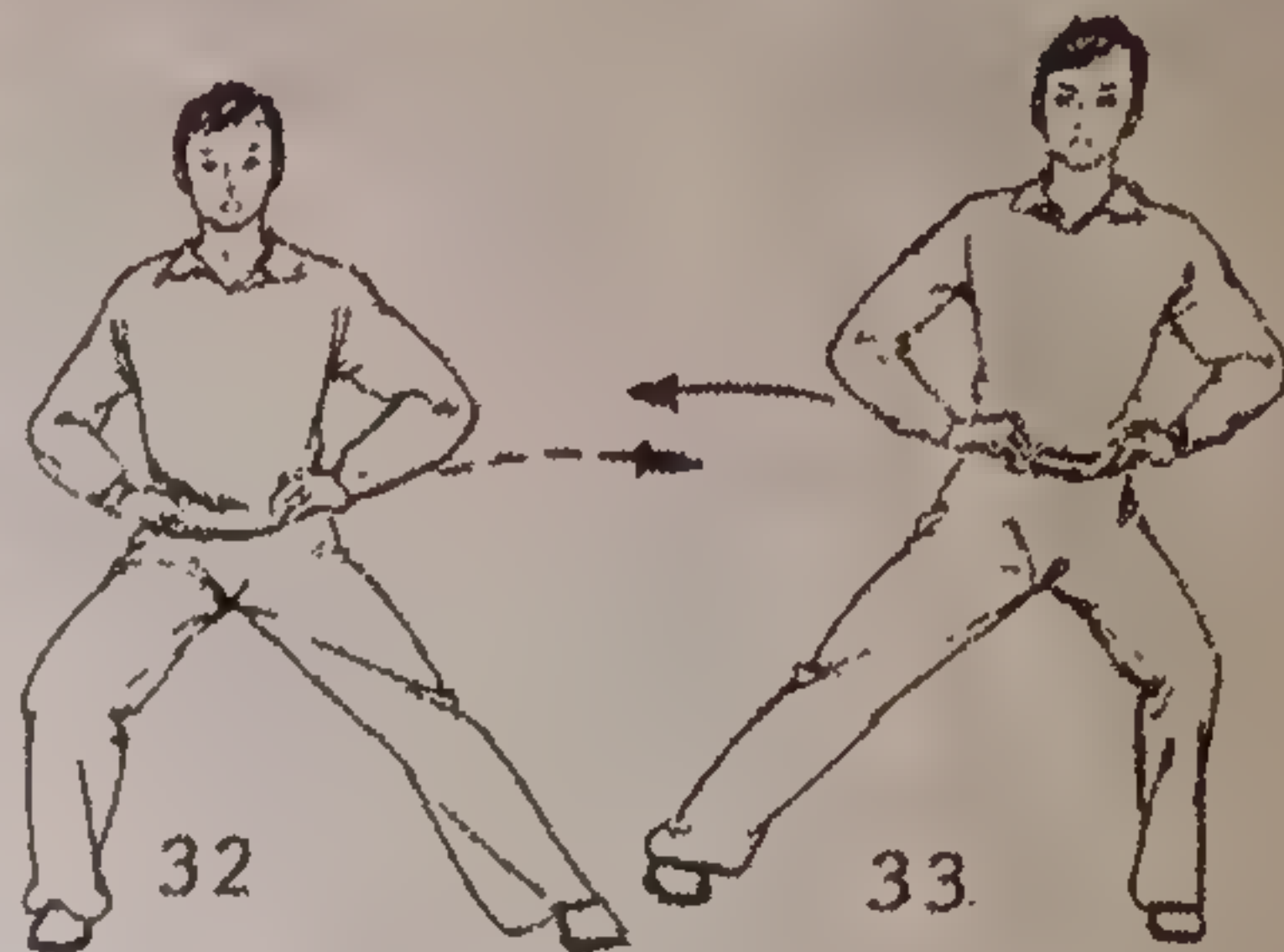
16. Архат покоряет тигра.

Стать прямо, ноги чуть шире плеч, руки на поясе.

Попеременно сгибайте вперед колени, начав с левого. Смотрите прямо вперед (рис. 32, 33).

Вдыхайте, сгибая колено, выдыхайте, выпрямляя его. Корпус

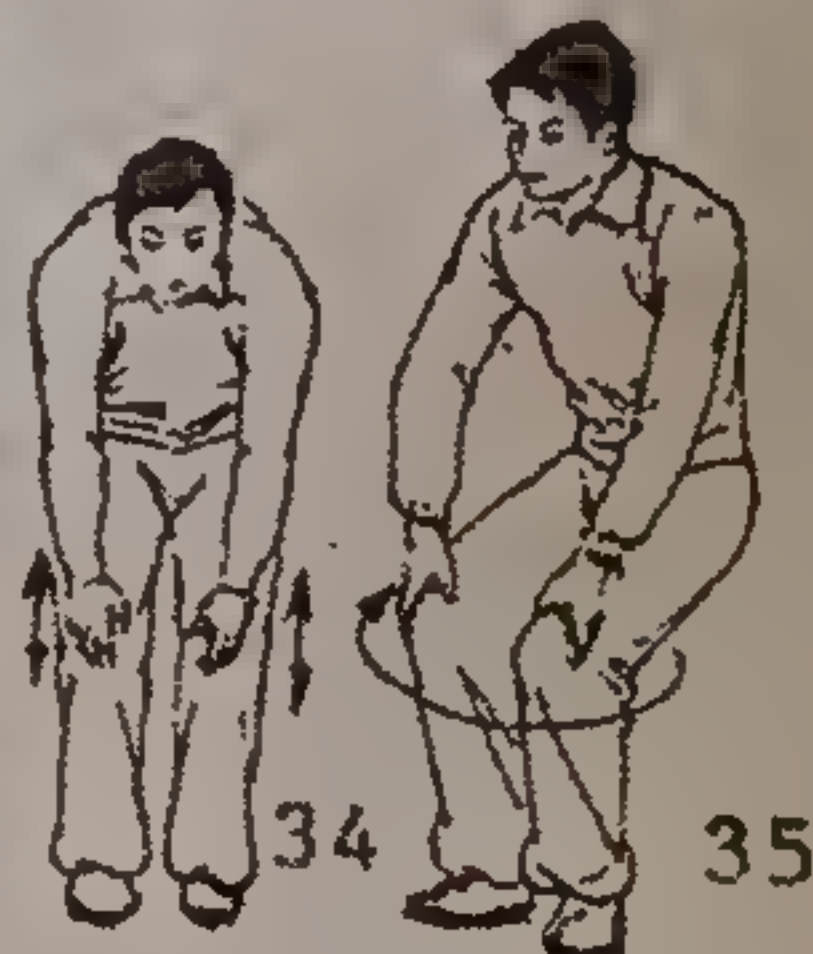
держите прямо. Колени вначале сгибайте чуть-чуть.



17. Белый журавль вращает колени.

Стать прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты. Мягко массируйте ладонями каждое колено отдельно, глядя вниз-вперед (рис. 34).

Несколько раз выполните коленями круговые движения сначала по часовой стрелке, потом против нее, постепенно увеличивая окружность вращения и выполняя один дыхательный цикл: вдох-выдох за каждое круговое движение (рис. 35).



18. Нищенствующий монах сидит на корточках.

Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки по бокам на уровне талии. Присядьте, вытянув руки вперед (рис. 36).

Вернитесь в исходное положение.

Вдыхайте, приседая, выдыхайте, выпрямляя ноги. Корпус держите прямо. Глубину приседа регулируйте на свое усмотрение.



19. Игра в ножной волан или удары ногой в четырех направлениях.

Стать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

Поднимите левое колено и выполните пиннок вперед левой но-

гой, вытянув носок вперед (рис. 37 — вид сбоку). Опустите ногу и повторите это движение семь раз.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Выполните пинок назад левой ногой так, чтобы левая пятка коснулась правой ягодицы, если это возможно (рис. 38 — вид сбоку). Опустите ногу. Выполните это движение семь раз.

Выполните движения 2 и 3 правой ногой по семь раз.

Поднимите левое колено и лягните левой ногой внутрь (рис. 39).

Опустите ногу. Выполните движение семь раз.

Поднимите левое колено и лягните левой ногой наружу (рис. 40). Опустите ногу. Выполните движение семь раз.

Повторите движения 5 и 6 правой ногой по семь раз.

Вдыхайте, нанося удары ногой, выдыхайте, опуская ногу на пол. Го-

лову и корпус держите прямо. Смотрите вперед. Пинок ногой не должен быть слишком сильным.



20. Волшебные шаги вперед-назад.

Стать прямо, пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе. Сделать шаг вперед левой ногой с пятки на носок (рис. 41).

Сделать шаг вперед правой ногой, перенеся вес тела на правую ногу и поднимая левую пятку так высоко, как только можете (рис. 42).

Сделать шаг назад правой ногой с носка на пятку, перенеся вес тела на правую ногу и поднимая носок левой ноги так высоко, как только можете (рис. 43).

Поставить левую стопу плоско на пол. Сделать шаг вперед правой ногой и следующий шаг левой ногой с носка на пятку (рис. 44).

Сделать шаг назад левой ногой с носка на пятку, перенеся вес тела на левую ногу и поднимая носок правой ноги так высоко, как только можете (рис. 45).

Выполнять один дыхательный цикл при каждом шаге. Смотреть вперед.



Замечания:

Форма 14 — упражнение, полезное для мышц поясницы, бедер, щиколоток, коленных суставов и т.п. Она особенно полезна пожилым людям для предотвращения слабости ног.

Формы 16, 17, 18, 19 тренируют главным образом бедра, колени и щиколотки. Они предохраняют от слабости в коленях, гипертрофии костной ткани, окостенения, слабости при ходьбе. Они могут оказаться эффективными при лечении наследственных заболеваний бедер, колен, суставов, мышц, в т.ч. ревматизма, радикулита и т.п. Кроме того, после снятия гипса при переломах ног для восстановления функции нижних конечностей используют именно эти упражнения. Форма 16 помогает приостанавливать судороги мышц бедер, форма 19 особенно важна для развития силы мышц бедер, ног, голени, сухожилий щиколотки. Люди, у которых отмечается опущение внутренних органов, могут форму 18 выполнять в сочетании с формами 2, 3, 9 и др. Тренировка ног служит для профилактики их слабости, тяжести походки, способствует борьбе с дряхлостью и старением.

Форма 20 развивает мышцы голени, ступни, сухожилия и связки щиколотки, делает походку легкой. Она также предотвращает онемение и судороги, атрофию мышц голени. Выполнение этого упражнения после еды заменяет послеобеденную прогулку и особенно полезно для людей, у которых сидячая работа. Оно как бы упорядочивает движения после выполнения всего комплекса в конце тренировки.

БЕРЕГИТЕ НОГИ

Массаж стоп не только снимает усталость, но и оказывает тонизирующее и укрепляющее действие на все органы. Для того, чтобы ваши ноги не болели, попробуйте этот бальзам: 100 г оливкового масла, 40 г кунжутного масла, 10 г витамина «А» в масле. Вечером, когда вы пришли с работы, примите содовую ванну для ног: 1 грамм пищевой соды на 3 л кипяченой воды. Вода должна быть теплой. Продолжительность ванны 15 минут. Потом возьмите пемзу, сотрите мозоли. После чего нанесите бальзам на поверхность стопы и большим пальцем круговыми движениями вотрите его в стопу. После массажа наденьте хлопчатобумажные носки.

Если у вас шпоры, то приготовьте следующий состав: 100 г семени конского каштана измельчите в порошок, добавьте 100 г чеснока, измельченного, и древесного спирта. Должна получиться однородная масса. Сделайте компресс. Возьмите марлю, положите на него эту массу и приложите к больному месту. Курс лечения 10—15 дней.

Если у вас потрескались пятки, хороша такая процедура. Разогрейте кожу на пятках и наложите мед, а сверху прижмите капустным листом. Закрепите все бинтом. Повторите несколько раз.

МАЗЬ ИЗ БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК

Мазь из березовых почек считается самым сильным и действенным средством лечения ревматизма. Эта мазь употребляется для натирания больных мест у ревматиков; она действительна при лечении всякого ревматизма, не исключая и ревматизма наследственного, сифилитического происхождения.

Эта высокоцелебная мазь готовится так: взять два фунта совершенно свежего, непастеризованного и несоленого коровьего масла. Масло положить в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями: слой масла в полдюйма толщиной следует чередовать со слоем почек такой же толщины, до тех пор, пока горшок будет почти полным. Затем закрыть горшок крышкой, замазать отверстия вокруг крышки тестом и поставить горшок на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек и положить в выжатое масло одну четверть унции камфоры, истолченной в порошок. Держать эту мазь в прохладном месте крепко закрытой. Этой мазью следует натирать все больные ревматизмом места не менее одного раза в день, вечером, перед сном.

РАСКРОЙТЕ СВОЙ СТАРЫЙ ЗОНТИК

Очень может быть, что вам уже надоели сентенции Дейла Карнеги. Тем не менее потерпите. То, что говорит Карнеги — все по делу. Вам только остается переложить его американские примеры на нашу российскую действительность. Даже если вы читали Дейла Карнеги прежде, то не грех перечитать его еще раз. Это тем более актуально в наше время, когда мы все подвержены беспокойству. Причины? Господи, Дейлу Карнеги даже не снилось то количество причин, которые есть у россиян в качестве повода для беспокойства.

Однажды я беседовал с генерал-майором Смедли Батлером, которого прозвали Старина Всевидящее Око. Его также называли старым «адским дьяволом Батлером». Помните его? Он был самым колоритным и бесшабашным генералом, который когда-либо командовал морской пехотой Соединенных Штатов.

Он рассказал мне, что в молодости страстно мечтал о популярности. Ему хотелось на всех производить приятное впечатление. В те дни даже самая безобидная критика причиняла ему глубокие страдания. Но он признался, что тридцатилетняя служба в морской пехоте сделала его более «толстокожим». «Как только меня не оскорбляли и не поносили, — вспоминал Батлер. — Меня называли прохвостом, змеей и дрянью. Меня оскорбляли специалисты в этом деле. Меня называли всеми сочетаниями непечатных ругательств, которые существуют в английском языке. Вы думаете, я обращал на это внимание? Ничего подобного! Когда я слышу, что кто-то ругает меня, я даже не поворачиваю голову, чтобы посмотреть, кто это».

Может быть, Батлер — Старина Всевидящее Око стал слишком безразличен к критике, но ясно одно: большинство из нас принимают незначительные обиды и оскорбления слишком близко к сердцу. Я вспоминаю, как много лет назад корреспондент нью-йоркской газеты «Сан» посетил показательные занятия на моих курсах для взрослых. Он написал пасквиль обо мне и о моей работе. Был ли я вне себя от ярости? Я воспринял это как личное оскорбление. Я позвонил

председателю исполнительного комитета газеты «Сан» Джилу Ходжесу и фактически потребовал, чтобы он опубликовал статью с подлинными фактами о моей деятельности вместо нелепого пасквиля. Я был полон решимости добиться, чтобы наказание соответствовало преступлению.

Сейчас мне стыдно, что я вел себя таким образом. Я понимаю теперь, что половина людей, купивших газету, так и не удосужилась прочитать статью. Половина из тех, кто прочитал ее, посмеялись над ней, как над безобидной шуткой. Половина тех, кто злорадствовал по этому поводу, через несколько недель совершенно забыли об этой статье.

Теперь я понимаю, что люди не думают ни о вас, ни обо мне, и их совершенно не волнует, что о нас с вами говорят. Они заняты только собой, они думают только о себе перед завтраком, после завтрака и все время до десяти минут после полуночи. Их в тысячу раз больше беспокоит собственная небольшая головная боль, чем известие о вашей или о моей смерти.

Даже если окажется, что один из шести ваших самых близких друзей оклеветал вас, поднял на смех, обманул, всадил нож вам в спину, — не упивайтесь жалостью к себе. Лучше вспомните, что именно это произошло с Иисусом Христом. Один из его двенадцати самых близких друзей предал его за взятку, равную в современном денежном исчислении приблизительно девятнадцати долларам. Другой из его двенадцати самых близких друзей открыто отрекся от Христа в тот момент, когда тот попал в беду, и трижды заявил,

что никогда не был с ним знаком. Один из шести! Вот что произошло с Христом. Почему вы и я должны ожидать лучшего результата?

Много лет назад я обнаружил, что, хотя я не могу помешать людям несправедливо критиковать меня, я могу сделать нечто более важное: я могу определить, буду ли я реагировать на несправедливые обвинения.

Скажу прямо: я не настаиваю на том, что надо игнорировать любую критику. Я далек от этого. Я говорю о необходимости игнорировать только несправедливую критику. Однажды я спросил Элеонору Рузвельт, как она реагировала на несправедливую критику. А уж Аллах знает, что на ее долю выпало немало подобной критики. По всей вероятности, у нее было больше преданных друзей и непримиримых врагов, чем у любой другой женщины, которая когда-либо жила в Белом доме.

Она рассказала мне, что в юности была болезненно застенчивой и все время боялась, что скажут люди. Она так боялась критики, что обратилась за советом к своей тетке, сестре Теодора Рузвельта. Элеонора сказала ей: «Тетя Бай, я хочу поступить так-то. Но боюсь, что меня осудят». Та посмотрела ей в глаза и сказала: «Никогда не тревожься о том, что скажут люди, если в душе ты уверена, что поступаешь правильно». Элеонора Рузвельт сказала мне, что этот совет стал для нее Гибралтарской скалой много лет спустя, когда она оказалась в Белом доме. Она сказала мне, что единственный способ избежать всякой критики — это уподобиться статуэтке из дрезденского фарфора и стоять на полке. «Поступай по велению своего сердца — все равно тебя осудят, как бы ты ни поступила. Тебя будут проклинать, если ты это сделаешь, и проклинать, если не сделаешь». Таков был ее совет.

Когда покойный Мэтью С. Браш был президентом Американской международной корпорации на Уолл-стрит, 40, я спросил его, был ли он чувствителен к критике. Вот что он расска-

зал мне: «Да, в молодости я очень болезненно на нее реагировал. Я тогда страстно желал, чтобы все сотрудники нашей организации считали меня совершенством. Я тревожился, если они этого не выражали. Обычно я старался задобрить того, кто первым выступал против меня; но сам факт, что я наладил с ним отношения, вызывал гнев со стороны другого сотрудника. С ним я также пытался наладить отношения, что в свою очередь вызывало недовольство других недоброжелателей. Наконец я убедился: чем больше я старался умиротворять и задабривать своих обидчиков, чтобы избежать критики в свой адрес, тем больше врагов я приобретал. В конце концов я сказал себе: «Если ты поднимешься над толпой, тебя будут осуждать. И ты должен к этому привыкнуть». Мне очень это помогло. С тех пор я взял себе за правило делать все, что в моих силах, а затем раскрывал свой старый зонтик, чтобы он предохранил меня от дождя несправедливой критики и чтобы дождевые струи не попадали мне за воротник».

Димс Тейлор зашел еще дальше: он допустил, чтобы дождь критики попал ему за ворот, а затем весело посмеялся над этим — публично. Когда он вел передачу по радио в перерыве между воскресными концертами Нью-Йоркского филармонического-симфонического оркестра, ему было передано письмо от какой-то женщины, назвавшей его «лжецом, предателем, змеей и слабоумным».

Выступая по радио на следующей неделе, мистер Тейлор прочитал это письмо по радио миллионам слушателей. В своей книге «О людях и музыке» он рассказывает, что через несколько дней снова получил письмо от той же женщины, в котором она выражала свою непоколебимую уверенность в том, что он навсегда останется лжецом, предателем, змеей и слабоумным. «У меня есть подозрение, — добавил мистер Тейлор, — что она не обратила ника-

НОВЕЙШИЕ И ВЕРНЕЙШИЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ВСЕХ ВИДОВ РЕВМАТИЗМА, И В ОСОБЕННОСТИ СУСТАВНОГО

Собственно говоря, это рецепт из русского народного лечебника, изданного врачом П. Куренным, происходившим из древнего сибирского знахарского рода. Лечебник был издан после Второй мировой войны в Америке. Вероятно, где-то в 30-х годах — Куренный эмигрировал в США после Октябрьской революции. К нам же лечебник попал уже в процессе перестройки.

Почему выбран именно этот рецепт в борьбе с ревматизмом, а не на какой-нибудь другой из «той же оперы»? И почему именно мы остановились на ревматизме, а не на какой-нибудь другой болезни? Дело в том, что данный рецепт П. Куренного, его эффект основан на чистке организма. На той самой чистке, о которой мы постоянно говорим. Если вы готовы к тому, чтобы вступить на тропу здоровья, одно из первых, что необходимо сделать на этом пути, — начать процедуры очищения. Сегодня многими авторами методики очищения преподносятся как некие новации. Однако о них знали в России, да и в мире, давным-давно. Именно на принципах очищения строили свою деятельность прогрессивные, скажем так, лекари.

Точно так же и вам свой путь к здоровью следует начать с очищения.

Автор уже упоминал, что основная причина всякого ревматизма, по новейшим исследованиям ученых, — избыток мочевой кислоты в организме. Эту кислоту дают организму потребляемые в пищу мясо, дичь, рыба. При лечении ревматизма надо на долгий срок отказаться от мясной пищи и перейти на вегетарианскую и, главным образом, на сырые овощи и сырые фрукты. При лечении же суставного ревматизма следует забыть о мясной пище на всю жизнь.

Все виднейшие новейшие научные источники по лечению ревматизма неукоснительно рекомендуют начинать лечение с фундаментальной ЧИСТКИ организма и обязательного при этом ПОСТА, вернее голодания, для того, чтобы освободить организм, в особенности кишечник, от накопившихся там ядовитых и грязных веществ, зачастую лежащих многие годы. После очистки и поста сама природа позаботится о постепенном выздоровлении. Эта чистка организма и голодание ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, ибо они необыкновенно сильно ускоряют процесс выздоровления. ЧИСТКА ОРГАНИЗМА И ПОСТ (голодание) всегда приносят чудесные результаты: температура падает, воспаление легких и сенная лихорадка постепенно проходят. Многие болезни поддаются почти немедленному излечению после чистки организма от ядовитых веществ и грязных залежей.

Примечание: лицам, страдающим аппендицитом, воспалением пищеводных путей или язвами в этой области, подобная чистка не рекомендуется, этим лицам следует переходить прямо на голодание. Многие современные ученые, в том числе и знаменитый американский ученый, д-р Н. В. Уокер, не рекомендуют голодание, длящееся более шести дней. Лучше голодать не подолгу, но

чаще. Но многие другие рекомендуют длительное голодание.

Знаменитый американский доктор Ньютон рекомендует начинать ЧИСТКУ ОРГАНИЗМА И ГОЛОДАНИЕ следующим образом. Утром, сразу же после пробуждения, развести одну ложку английской соли в полстакане крутого кипятка (лучше всего пользоваться при этом дистиллированной водой, если ее можно достать). Добавить туда сок от двух лимонов и долить стакан доверху холодной водой (лучше дистиллированной) и выпить. Через 20 минут взять полстакана морковного и сельдереяного сока или столько же сока цитрусовых фруктов (апельсины, лимоны), разбавить полстаканом дистиллированной воды и выпить. В течение всего последующего дня следует повторять прием сока с дистиллированной водой каждые полчаса. В течение чистки не следует принимать какой бы то ни было пищи, хотя, если голод чувствуется сильно, можно съесть один апельсин вечером. Иногда, в связи с чисткой и голоданием, будет чувствоваться головная боль, тошнота и слабость. Не следует обращать на это внимание и следует твердо помнить, что это явление временное и оно скоро пройдет.

ГОЛОДАНИЕ. После одних суток ЧИСТКИ организма следует переходить на голодание или своеобразный пост. В течение времени от одного до пяти дней следует принимать только одни овощные соки (елико возможно, больше их). Каждый вечер следует ставить клизму, чтобы избавиться от «отбросов», спущенных сверху вниз в результате чистки и потребления овощных соков во время поста.

Один день в неделю полного голодания рекомендуется всем: здоровым и больным, чтобы дать природе очистить организм от ядовитых веществ, могущих впо-

следствии послужить причиной возникновения той или иной болезни.

В промежутках между постами или голоданиями следует питаться главным образом салатами и сырыми, всех разновидностей, овощами и фруктами, с чрезвычайно малым количеством такой пищи, как молоко, сыр, яйца, рыба и мясо. Пищевые продукты высококислотного характера, которые должны быть совершенно исключены из диеты, — следующие: все продукты, содержащие белый сахар и белую муку; варенья, конфеты; пикули (мелкие огурцы, заготовленные на рассоле с большой примесью уксуса); уксус, приправы, сдобренные перцем и пр.; алкогольные напитки; крепкий чай; кофе или какао; заготовленная на долгий срок пища, жареная и жирная пища.

ЧИСТКА ОРГАНИЗМА по д-ру Уокеру. — Накануне голодания, вечером перед сном, следует выпить стакан слабительного. Это слабительное — вода американского целебного источника. После приема слабительного (если больной не спит) надо принимать каждые полчаса стакан апельсинового сока с некоторой примесью лимонного сока в течение суток и не есть ничего. Перед приемом слабительного следует сделать клизму. Здесь надо пояснить характерные особенности клизмы д-ра Уокера. Резиновая трубка для клизмы должна быть в карандаш толщиной и нижний конец ее должен быть обильно смазан растительным маслом на протяжении 20 дюймов. При этом д-р Уокер не советует употреблять вазелина или другого препарата, имеющего минеральное основание. Наполнить банку двумя квартами теплой воды и, — неплохо, — налить туда же сок от двух или трех лимонов, хотя последнее и не обязательно. Затем конец резиновой трубки (без наконечника) следует вставить в задний проход и постепенно всовывать трубку больше и больше, пока не будет вставлено 20 дюймов. Если трубка встретит препятствие, то не надо ее толкать дальше. Клизму по д-ру Уокеру следует принимать на коленях и локтях, чтобы вода проникла глубже и промыла лучше. Затем следует голодание и диета, что уже описано выше.

Добавим, что при лечении тяжелой формы ревматизма всех видов, в особенности суставного, диета играет важнейшую роль. Огромную роль играют еще солнечные ванны, а также паровая русская или финская баня; непременно с паром и веником. Парить больные места надо как можно сильнее и дольше.

...на мое упо-
...письма в радио-
...дочке». Мы невольно
восхищаемся человеком,
который так ведет себя, ког-
да его оскорбляют. Мы вос-
хищаемся его спокойстви-
ем, уравновешенностью и
чувством юмора.

Выступая перед группой студентов в Принстоне, Чарлз Шваб признался, что один из самых важных уроков жизни он получил от старого немца, работавшего на его сталелитейном заводе. Однажды немец вступил в жаркий спор с другими рабочими на военную тему, и они бросили его в реку. «Когда он вошел в мой кабинет, — рассказывал мистер Шваб, — он был весь мокрый и в грязи. Я спросил его, что он сказал людям, которые бросили его в реку, а он ответил: «Я только смеялся».

Мистер Шваб сделал слова старого немца своим девизом: «Только смейся».

Этот девиз особенно полезен, когда вы становитесь жертвой несправедливого осуждения. Можно отвечать человеку, который грубит вам в ответ, но что можно сказать человеку, который «только смеется»?

Линкольн вряд ли выдержал бы напряжение Гражданской войны, если бы не понял, что пытаться отвечать своим яростным критикам — безумие. Он наконец сказал: «Если бы я попытался прогнать все нападки на меня, не говоря уже о том, чтобы отвечать на них, то ничем другим заниматься было бы невозможно. Я делаю все, что в моих силах, — абсолютно все, и намерен так действовать до конца. Если конец будет благополучным, то все выпады против меня не будут иметь никакого значения. Если меня ждет поражение, то даже десять ангелов, поклявшись, что я был прав, ничего не изменят».

Итак, если вас и меня несправедливо осуждают, надо помнить правило второе:

Делайте все, что в ваших силах. А затем раскройте свой старый зонтик, чтобы он защитил вас от дождя критики. И тогда холодные брызги не попадут вам за воротник.

Лучший способ — клизма по Уокеру

«Снова очищение кишечника! — возопит читатель. — Голова же уже болит.» В таком случае примите средство от головной боли и все-таки займитесь очищением кишечника. Действительно, мы предлагали один метод — Шанк-Пракшаланы. Тот метод йогический. В нем советовалось воду пить в сочетании с упражнениями йогов. В данном же случае вам придется использовать воду в несколько другом роде — при помощи, извините, клизмы. И тут уж кому что нравится. Хотите, пользуйтесь Шанк-Пракшаладой, хотите, пользуйтесь тем способом очищения кишечника, какой предлагает Майя Гогулан.

Мы долго жили, как придется. Не так, как надо, ели, пили, вели себя. Мы были лишены необходимых человеческих норм часто по невежеству, а не из-за трудности их осуществления. Так мы накопили в своем организме много «грязи» — ядов, шлаков, отложений. Многие болезни приходят к нам с едой. Мы не задумываемся, что разные продукты требуют разного времени для своего переваривания, выделения разных соков. Питаясь как придется, чем придется и когда придется, мы накапливаем в толстом кишечнике непереваренные части продуктов, которые десятилетиями скапливаются в складках-карманах. Человек носит от 8 до 25 кг таких каловых завалов.

Постоянно пополняемые каловые завалы превращают толстый кишечник в огромный неподвижный мешок с отходами, который вытесняет с положенных мест внутренние органы, поджимает диафрагму — главную мышцу, обеспечивающую правильное дыхание и работу сердца, при этом диафрагма выключается из процесса дыхания (а значит — и очищения). Резко сокращается работа легких, смещаются печень, почки, уменьшается подвижность тонкого кишечника, наступают неприятности с мочеполовой системой (аденомы у мужчин, фибромы — у женщин). Особенно страдает нижняя часть прямой кишки и заднепроходное отверстие: передавленные вены выпячиваются кровавыми узлами. Иными словами, постоянная грязная толстая кишка — источник многих наших болезней.

Вывод прост: чтобы избавиться от недугов или предупредить их, надо прежде

всего вывести из организма все то, что, как свалка, скопилось в нем за годы нашей неразумной жизни.

Лучший способ — клизма по Уокеру: заранее приготовьте 2-3 литра кипяченой воды. Лучшее время для очистки — 5-7 часов утра, можно на ночь. На 2 литра воды добавьте 1-2 столовые ложки яблочного уксуса или лимонного сока; можно растворить щепотку лимонной кислоты. Желательно добавить и чесночную воду. Приготовить ее несложно: растолочь 1 зубчик чеснока, залить холодной водой, размешать, обязательно процедить и вылить в приготовленный раствор с яблочным уксусом. Кислая среда необходима для угнетения гнилостных микробов, присутствующих в кишечном тракте, а чесночная вода — для угнетения болезнетворных микробов.

Воду, приготовленную таким образом, влить в кружку Эсмарха. Конец шланга или наконечник окунуть в подсолнечное масло. Очищающую клизму «грушей» делать нельзя!

Кружку подвесить так, чтобы шланг не натягивался, когда вы будете вводить наконечник клизмы в себя. Опуститесь на колени на мягкий коврик. Примите коленно-локтевое положение. Вернее, положение на коленях и на одном локте, так как вторая рука будет поддерживать наконечник, вводя его в задний проход.

Наконечник надо вводить медленно, осторожно, особенно при геморрое. Лучше даже снять наконечник — вода пойдет быстрее. Введя наконечник, приподнимите таз, а голову опустите ниже и начинайте глубоко дышать, втягивая в себя воздух, коротко выдыхая

через рот. Сделайте 7 втягиваний живота и отдохните. Чем энергичнее вы будете втягивать воздух, тем быстрее вольется в прямую кишку вся вода.

Если вода вошла не вся, а вы уже чувствуете боль в кишках, перекройте краник на шланге или зажмите его прищепкой (зажимом), поднимитесь на ноги и, не вынимая наконечник из заднего прохода, промассируйте живот движением вверх, затем снова опуститесь на колени и продолжайте процедуру. Воду нужно ввести всю!

Когда вода в кружке закончится, удалите наконечник, положите на задний проход заранее подготовленную прокладку, зажмите мышцу прохода и постарайтесь задержать воду не менее 7 минут. Боль, чувство распирания в животе успокаивайте поглаживанием. Если удастся, походите с введенной водой недалеко от унитаза или полежите на животе. Возможно, первый раз удержать воду долго будет трудно. Чтобы не было сильного распирания, постарайтесь до начала клизмы добиться естественной дефекации. Можно попробовать вызвать стул искусственно, вложив в задний проход свечу «Бесакодил», предварительно окунув ее в мед. Можно применить для этого другую свечу — от геморроя. На унитазе массируйте живот, прощупывая пальцами кишки. Если определяется булькающий звук, значит, вода не вся вышла.

Никогда не начинайте делать клизму при недостатке времени. Следует ввести всю воду не торопясь. Недопустимо из-за недостатка времени и оставлять что-то в кишках: оставшаяся часть воды всосется в каловые массы и принесет еще больший вред.

Если после процедуры вы почувствуете пустоту в желудке и легкость в теле — клизма получилась.

Но если вы чувствуете, что в кишках еще много каловых масс, следует еще раз налить воды в кружку и ввести ее в себя, чтобы вытолкнуть из кишечника все, что осталось.

При хронических запорах

перед большой клизмой надо ввести 0,5 л воды и тут же ее выпустить, чтобы освободить прямую кишку. Можно повторить так 2-3 раза. Затем долить в кружку Эсмарха воды и сделать полную клизму, как описано выше.

Для добавления воды надо приготовить охлажденную кипяченую воду (37 градусов по Цельсию).

Не отступайте! Полумеры приносят только вред.

Многие практики советуют одновременно с клизмами ежедневно в течение 1-2 недель, если нет противопоказаний к чесноку (патология сердца, язва и т.д.), съедать утром без ничего небольшой зубчик чеснока натощак. Жуйте его как можно дольше или сосите, чтобы он смешался со слюной. Затем проглотите. Кто не может жевать, тот должен истолочь чеснок или натереть его на мелкой терке и подержать во рту, накапливая как можно больше слюны.

Завтракать после приема чеснока следует только через час — не раньше.

То же самое вечером: съесть чеснок через 2 часа последнего вечернего приема пищи и больше ничего не есть и не пить. Эта мера предлагается для уничтожения гнилостных бактерий, которые продуктами своей жизнедеятельности отравляют нас.

После 1-2-недельного лечения чесноком прекращается вспучивание в кишечнике, процесс брожения в желудочно-кишечном тракте.

Предупреждение! После приема чеснока, приготовленного любым способом, может появиться боль в желудке. Это неприятно, но неопасно. Надо несколько дней потерпеть. Лечение началось! После уничтожения бактерий боли не будет.

Может появиться изжога, так как перерожденная слизистая оболочка приходит в норму постепенно. Изжогу можно снять: перед едой 1-2 раза в день выпивать 2 столовые ложки свежеприготовленного сока: две картофелины натереть на мелкой терке, отжать через марлю и сок выпить. Таким образом нейтрализуется любая кислотность.



Что-то сдвинулось с мертвой точки

Сначала немного о себе. В прошлом инженер-электромеханик. Нынче инвалид 2-й группы, перенесший три инфаркта. 51 год. Много болячек. Мучает остеохондроз, боли в пояснице (когда-то была травма), вынужден три раза в день без пропусков принимать лекарство, иначе пульс растет до 100—120 ударов в минуту, давление падает.

Был даже момент, когда поставил на себе «крест». Однако поддержка друзей, подаренная в свое время подписка на журнал «ФиС», статьи о лечебном голодании, книга Поля Брэгга «Чудо голодания» и другие материалы заставили пересмотреть свою жизнь. Чуть позже узнал про «ЗОЖ». Но до этого уже встречался с Тамарой Соляник — она ведь была ростовчанкой, и с ее помощью преодолеть себя. Что-то с мертвой точки сдвинулось. Стал один раз в неделю по 24—36 часов воздерживаться от еды. Но, видимо, из-за того, что я принимаю лекарства, эффект от такого воздержания менее заметный, чем у других. Однако вес снизился с 89 кг до 84-х и остановился на этой отметке. С 2-х отжиманий от пола дошел до

18—20-ти, приседаю до 16—18 раз. Уже не могу себя нормально чувствовать, если не обольюсь холодной водой. Твердо уверен, что могу достичь и лучших результатов, и, надеюсь, достигну. Правда, единомышленников нет. Домашние, например, считают меня не в себе, когда я с некоторым усилием делаю по утрам зарядку.

Но скажу одно — надежда

теплится. Силы черпаю из вестника «ЗОЖ». Он для меня что-то вроде маяка.

Адрес: 346730, Ростовская обл., г. Батайск-14, ул. Орджоникидзе, д. 2-6, кв. 25. Острижному Владимиру Алексеевичу.

«ЗОЖ»: Так держать, Владимир Алексеевич! То, что вы на верном пути — очевидно. Мы, правда, не убеждены, что на этом этапе нужно контролировать личные рекорды в отжимании от пола и приседаниях, но тонизирующая зарядка, обливания холодной водой, регулирование режима и характера питания — все это обязательно принесет пользу. И вот что еще: обязательно включите в распорядок дня ходьбу. Более полезного в вашем положении упражнения нет. Возьмите на вооружение также китайскую гимнастику, которую мы публикуем из номера в номер. Что же касается домашних... Очень жаль, что они не понимают и, более того, не поддерживают вас. Надеемся, и это изменится.

Школа выживания

ПРО БОРЩЕВИК, ЧТО РАСТЕТ НА РЕКЕ ЛОЗА

В вестнике №4 (65) за этот год мы опубликовали материал А. Субботина «Про салат Му-Му и лесную столовую» и обратились к читателям с просьбой поделиться своими рецептами блюд из трав и заготовок растений впрок. И вот первое письмо...

У нас в селе готовят кушанье из травы колыс, или, как ее еще называют, борщевик. В мае, как только появляются листочки борщевика, мы идем к реке Лозе на промысел. А готовится травка так. Нужно хорошо ее промыть, чтобы не оставалось песка, отварить. Потом мелко нарезать, посолить, заправить топленным маслом, а лучше — сметанным. Чистое объеденье.

Соседка свежий борщевик измельчает, пересыпает солью и раскладывает до зимы по банкам. Получается потом вкусный супчик — с картошкой, морковкой, перловой крупой и другими добавками. То же самое проделывает и со снытью.

Адрес: 427150, Удмуртия, пос. Игра, ул. Колхозная, д. 7, кв. 16. Ложкиной Людмиле Федоровне.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Надеюсь на встречу с добрым человеком с нетрадиционными взглядами на жизнь, чтобы вместе свернуть с дороги, ведущей к старости, стать на путь оздоровления и молодости. Пока одна начала с голодания — 1 день в неделю — и очищения.

Мне 55 лет. Рост и полнота — средние. По гороскопу — Дева. Смысл совместной жизни вижу в понимании друг друга и верности.

Адрес: 442370, Пензенская обл., р/н Мокшан, до востребования. Предъявителю удостоверения № 035388.

Рада, что познакомилась с вестником хотя бы с 3-го номера за этот год. Жалею, что не знала о нем раньше. Хотела бы найти спутника жизни, ведущего ЗОЖ, чтобы любил природу, увлекался туризмом. Мечтаю ходить в походы, начать обливаться холодной водой, правильно питаться. Если не лады со здоровьем — не беда. Вместе будем бороться.

Мне 22 года, симпатичная брюнетка с разносторонними интересами, рост 175.

Адрес: Волгоград. Главпочтамт. До востребования. Козловой Светлане Владимировне.

Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, которая любит природу и ЗОЖ и согласна на переезд.

О себе. Родился в год Петуха, по гороскопу Лев. Рост 175. Вредных привычек не имею. Материально обеспечен. Хочу быть кому-то нужен.

Адрес: 627710, пос. Пионерский, Тюменской обл., Советского р-на, ул. Коммунистическая, д. 20, кв. 5. Желтышеву.

В ваш адрес приходит много прекрасных писем с благодарностями и положительными откликами. Хотела бы поблагодарить вас еще и за то, что вы смогли создать теплый, добрый островок в нашем злом мире, который сплавливает всех нас. Я общалась с некоторыми людьми, написавшими письма в вестник, и была приятно удивлена, сколько у этих людей доброй энергии, желания помочь, поддержать, посоветовать.

Я тоже пытаюсь вести здоровый образ жизни, бороться с рутиной быта, которая накладывает отпечаток и на здоровье, и на душу. Мне очень хочется найти близкого по духу человека для создания

семьи, с которым было бы интересно прожить вторую половину жизни. Мне 47 лет. Русская, высшее образование. Рост 160, вес 65. Была замужем. Разведена. Имею взрослую дочь и огромное желание быть нужной и полезной доброму интеллигентному человеку до 57 лет.

Адрес: 335029, Ставрополь, до востребования. Васильевой.

Ищу подругу жизни, которая ведет здоровый образ жизни не на словах, а на деле. Потому что если это так, то она действительно здоровая, красивая, ценящая доброту женщина, способная родить ребенка. Она любит цветы, напевает песни, ее не волнует инфляция. Словом, все в ее руках.

Если таковая найдется — а их единицы — 35—45 лет, то отзовитесь.

Мне 50, но я молод и душой, и телом, и считаю, что вся жизнь впереди. Живу и работаю в сибирском поселке. Много о себе не пишу, ибо это займет прилично места в газете. Все подробности письмом.

Адрес: 665700, Иркутская обл., Братск-21. До востребования. Величко Степану Федоровичу.

Вдовец, 64 года, не пью, не курю, люблю мастерить. Познакомлюсь с женщиной из Владимирской области, живущей по принципам, которые вы пропагандируете в вестнике «ЗОЖ». Я, например, читаю вестник с первого номера и считаю, что он нужен каждому жителю России. Лично я сагитировал подписаться 7 человек и даже дал рекламу в нашей газете «Новая вечерка».

Адрес: 600000, Владимир. Главпочтамт. До востребования. Предъявителю документа № 065472.

Немного занимаюсь спортом, голодание пока не могу осилить. И на вегетарианство не перешла — кажется, что невкусно. Да и одной не хочется готовить ничего для себя. Хотела бы через вестник найти друга, умного, с разносторонними интересами, разделяющего принципы ЗОЖ. Вместе легче и интереснее жить. Мне 63 года. Рост 156. Энергичная.

Адрес: 612896, Кировская обл., п. Чернореченск, Верхнекамского р-на. Скоробогатых Фаине Александровне.

Жую-жую, а толку нет

Я постоянный и давний почитатель выпусков «Здоровый образ жизни» еще с «Советского спорта». Раньше делал вырезки, а сейчас имею всю подшивку вестника «ЗОЖ».

Мне 60 лет. Не курю, выпиваю только по праздникам, что, как утверждают американцы и японцы, здоровью не вредит. Голодаю иногда по 5 дней, но еженедельно по 24—42 часа, по совету Порфирия Иванова. Стал придерживаться раздельного питания, ежедневно принимаю контрастный душ. Делаю зарядку, пробежки. Из всех рекомендаций ваших авторов — Шелтона, Брэгга, Малахова, Ниши и других выбрал самые подходящие для себя. Особенно близок Порфирий Иванов. Когда встречаю знакомых, друзей, с которыми не виделся, скажем, несколько месяцев, то они говорят: «Ты, кажется, помолодел...» или «Хорошо выглядишь...» Приятно слышать. Значит, думаю, не зря стал вести здоровый образ жизни.

Но при всем этом у меня есть и болячки. Постепенно теряю слух. Медикаментозное лечение не помогает. Голодание, «парчовые упражнения» из 52-го вестника пока результатов не при-

несли. И еще гипотония. Максимальное давление 130/80 — иногда, а так — 110/70. Теперь вот карьер. Интересно, кто-то из читателей «ЗОЖ» убедился в пользе жевательной резинки «Дирол» и «Орбит», о которых постоянно говорят в рекламе на телевидении? Я лично жую, жую их после еды, а толку нет.

Ну вот на этом и заканчиваю. Пишите.

Адрес: 354066, Сочи, ул. Ростовская, д. 5, кв. 9. Влакову Борису Николаевичу.

И даже навел родственников

Регулярно читаю вестник и черпаю из него много полезного. Голодаю каждую неделю по 36 часов. Недавно осилила 3-дневное голодание. Пишу это письмо на 4-й день выхода из 7-дневного голодания. Придерживаюсь раздельного питания. И вот уже месяц живу без повышенного давления. Стала вегетарианкой. Раньше было так, что не жила, а мучалась. Давление было 180/110. Теперь живу и радуюсь. С 17 января по 17 марта похудела на 10 кг.

Уговорила подписаться на вестник трех знакомых. Они подписались и с марта начали чистить печень. При этом радуются, как

дети. Статьи и письма о голодании нас воодушевляют.

Многие рецепты «ЗОЖ» я применяю на себе и советую друзьям. Тут начала лечить соседа по методу Шевченко. У него рак легкого. Лежал в онкологии. Долежали до того, что весь посинел, а давление было 60/40. Врач сказал, что, в реанимации ему уже делать нечего, а в морг еще рановато. Выписали домой. И тут я получила очередной вестник с методикой лечения рака Николая Шевченко. И сразу побежала к соседу. Два месяца он принимает масло с водкой. Очень пунктуальный и аккуратный человек. Завел дневник, в котором все расписано по числам на целый год. Я восхищаюсь его волей и терпением. Но ведь и результаты есть. У него порозовели пальчики, стало легче дышать, исчезли сильные боли, появились силы. Если он после выписки из больницы не мог выйти за калитку, то теперь даже сходил навещать родственников на соседнюю улицу. Ему 59 лет. Умирать еще рано. Как только получила очередной вестник с советами по питанию, тотчас же снова побежала к нему.

Адрес: 347603, Сальск, Ростовской обл., ул. Тимошенко, 33. Джуме Людмиле Владимировне.

Духом не падаю

Вестник «ЗОЖ» выписываю с 1993 года. Читаю «от корки до корки». Стараюсь жить по «Детке» — скоро будет 5 лет, как обливаюсь холодной водой на улице, начала делать гимнастику из раздела «Йога для всех».

Не болею, хотя врачи признавали у меня хронический бронхит с астматическими компонентами, шейный, грудной и поясничный остеохондроз. Настроение хорошее. С утра настраиваю себя на положительные эмоции, хотя жизнь по большей части не балует. Пять лет назад умер муж. Живем вдвоем с дочерью. Бывает, что денег нет даже на хлеб. Но духом не падаю. Стараюсь ко всему относиться с юмором.

Адрес: 662620, Хакасия, г. Черногорск, ул. Советской Армии, д. 120-б, Шалагановой Людмиле Васильевне.

Спасает «каскадное сухое голодание»

Являюсь поклонницей «ЗОЖ» еще с «Советского спорта». Так как с детства имела кучу хронических болезней, то испробовала на себе много различных сис-

Отзовитесь!

Подскажите, кто знает, как вылечиться от гормонозависимой бронхиальной астмы. Болею год.

Адрес: 453310, Башкортостан. Мелеуз, до востребования. Лысенковой А. Е.

Мне срочно нужны травы любисток и кипрей. Можно семена кипрея. Расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 446805, Самарская обл., Кошкминский р-н, п/о Рахмановка. Доронику А. И.

Буду рад письмам «белых ворон» с разносторонними интересами — от йоги до боевых искусств. Мне 36 лет.

Адрес: 260533, Житомирская обл., Новгород, Волынский р-н, п/о Городница, с. Анастасьевка. Лопатюку Олегу.

Мне всего 47, но уже пять лет на инвалидности, 2-я группа. У меня облитериру-

ющий склероз сосудов нижних конечностей и сопутствующие заболевания — гипертоническая болезнь, ишемия сердца. Но самое страшное — ноги. Мерзнут постоянно, хожу с палочкой.

У меня большая сила воли. Терпения хватит на все. Пока начала чистить кишечник, буду учиться правильно питаться. Делаю легкий массаж ног, чтобы улучшить кровообращение, каждый вечер принимаю душ, делаю зарядку (лежа). Но, видимо, этого недостаточно. Буду ждать ваших писем.

Адрес: 692808, Приморский край, пос. Заводской, ул. Михайловская, д. 7, кв. 23. Скоромниковой Нине Яковлевне.

Подскажите, кто знает, нетрадиционные методы лечения мастопатии. Прошу откликнуться тех, кто излечился сам.

Адрес: 624070, Свердловская обл., г. Березовский, ул. Театральная, д. 32, кв. 60. Смирновой Галине Васильевне.

Мне 39 лет. Уже год лечусь от аденомы молочной железы. Лечение не помогает. Опухоль растет. Предлагают операцию. Может, кто знает народные средства?

Адрес: 462426, Орск, Оренбургской обл., ул. Ленинского комсомола, д. 30, кв. 27. Ивченко Татьяне.

Обращаюсь с просьбой к тем, кто знаком с болезнью — неспецифический язвенный колит. Посоветуйте, как избавиться от нее.

Адрес: 640000 Курган, ул. К. Мяготина, д. 161-а, кв. 25. Чернявской Нелли Семеновне.

Пишу специально в рубрику «Отзовитесь!» Люди в наше время часто начинают забывать, что самое главное — это здоровье, а не материальные блага. И все же есть и такие, кто любит и ценит природу, хочет жить полноценной жизнью в гармонии с ней. Но для этого

надо быть здоровым и не только физически, но и духовно. «ЗОЖ» помогает в этом. Прочитывая вестник, я извлек для себя массу полезных советов. Рад, что встретил единомышленников. Хотел бы к ним и обратиться. Давайте чаще и больше общаться, писать друг другу письма, встречаться. Будем помогать друг другу. Пишите. Отвечу всем.

Адрес: 660027, Красноярск, ул. Крылова, д. 10, кв. 313. Попову Евгению Сергеевичу.

По своему мировоззрению и характеру я сторонник пропагандируемого вами здорового образа жизни. Уверен, что только благодаря ему можно изменить жизнь к лучшему. Именно поэтому я ваш постоянный подписчик. По публикациям в «ЗОЖ» вижу, что в большинстве случаев нет болезней, перед которыми бы пасовала народная медицина, ее многовековой опыт. Вот почему и хочу обратиться к вам за помощью.

...подоплечения. Но оконча-
тельно остановилась на методе
каскадного голодания», —
подобно описанного в книге В.
П. Лавровой «Ключи к тайнам
жизни». Кусочек из этой книги
был опубликован в вестнике
«ЗОЖ» в статье «Рак и расти-
тельная диета». Мои друзья и
знакомые убедились на себе, что
этим методом можно избавить-
ся от многих болезней. Да и я
сама с 1992 года забыла, что
такое боолезни и врачи. Знаю,
что многие хотят приобрести эту
книгу. У меня есть возможность
ее выслать. Кстати, у Лавровой
четыре книги, о каскадном го-
лодании написано в первой.

Адрес: 141070, Московская
обл., г. Калининград, ул. Кор-
сакова, д. 5, кв. 35. Точило
Ирине Эдуардовне.

«Утешитель» радует

«Редакция ответственность
за рекламу не несет» — по-
добную сноску каждый может
увидеть под любой реклам-
ной страницей газеты или
журнала. Мы тоже в принци-
пе не несем. И все же в вы-
боре рекламы руководствуем-
ся не экономическими инте-
ресами вестника, а пользой
дела.

Скажем, реклама массаже-
ра «Утешитель» кировского
изобретателя Вячеслава Неус-
троева. Вот что пишет нам чи-
тательница из Острогжска
Воронежской области Галина
Кондакова.

Впервые узнала о вестнике
«ЗОЖ», прочитав заметку в рай-
онной газете «Новая жизнь» в
сентябре 1994 года. С января
1995 года подписалась на вест-
ник, а потом сагитировала под-
писаться соседку, а одной сослу-
живице подарила подписку в по-
дарок на день рождения. В 1996
году сагитировала еще одну со-
седку оформить подписку. В про-
шлом году получилось так, что
очередной вестник почтальон
принес мне в день моего рожде-
ния. Радовалась как самому до-
рогому подарку.

В № 1 (62) за этот год вы
опубликовали заметку о трена-
жере «Утешитель». Я сразу же
написала по указанному адре-
су и довольно быстро получи-
ла бандероль от Неустроева
Вячеслава Дмитриевича. Боль-
шое ему спасибо. Пользуюсь
его массажером каждое утро,
а иногда и после работы, ког-
да сильно устаю. После рабо-
ты с массажером я испытываю
чувство радостного приятного
начала дня.

Адрес: 397800, Воронежс-

кая обл., Острогжск, ул. К.
Маркса, д. 54/4. Кондаковой
Галине Леонидовне.

«ЗОЖ»: Впрочем, было
письмо и менее приятное.
Читатель, обратившийся в
Киров, получил массажер
неисправный. Мы связались
с Неустроевым. Он обещал
неисправный массажер за-
менить. Для тех же, кто хо-
чет приобрести тренажер,
сообщаем еще раз коорди-
наты: 610000, г. Киров, а/я
91. Тел.: 8 (332) 67-95-39 и
62-46-94.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Хотел бы поделиться с
читателями вестника опы-
том борьбы с гриппом и зуб-
ной болью. Вот уже два года
я проделываю эту процеду-
ру каждый день или через
день. Беру один зубчик чес-
нока, очищаю его, промыш-
ваю в проточной воде, кла-
ду в рот и начинаю тщатель-
но жевать, не глотая. Во рту
все горит. Секунд через 15—
20 выплевываю, а рот про-
поласкиваю глотком чистой
воды и тоже выплевываю.

Адрес: 443081, Самара,
ул. Фадеева, д. 59, кв. 32.
Шмилеву В. В.



«Давайте жить веселее», — считает наш читатель из Волгограда Алек-
сандр Яковлевич Климан, приславший в редакцию этот рисунок.

Отзовитесь!

В ноябре прошлого года
моему 11-летнему сыну
вследствие травмы живота
была удалена селезенка.
Длительное медикаментоз-
ное лечение положительных
результатов не принесло.
Мало того, через три меся-
ца лечения добавилась еще
одна болячка — несформи-
ровавшийся свищ толстой
кишки. Сразу встал вопрос
об операции. Но из-за
большой истощенности ор-
ганизма моего сына ее
пока откладывают на неопре-
деленный срок. Хотя
даже врачи говорят о воз-
можности самоликвидации
этого свища. Но довольно
длительный опыт общения
с ними заставляет крити-
чески относиться к их ди-
агнозам и прогнозам, пото-
му что за их ошибки рас-
плачиваемся мы.

Вот поэтому и обращаюсь
в «ЗОЖ». Не знает ли кто
народных методов борьбы
с этой болезнью? Может,
кто-то имеет личный опыт
борьбы с ней и победу в
итоге? Сам я склонен ду-
мать, что может помочь го-
лодание. Но ребенок сей-

час слишком ослаблен для
этого. Так что пока живем
надеждой и желанием пре-
одолеть все.

Адрес: 352250, Красно-
ярский край, ст. Отрад-
ная-райцентр, ул. Уруп-
ская, д. 189. Асанову Н. Н.

«ЗОЖ»: обратите внима-
ние на рецепт из Братска.

В вестнике № 3(64) было
опубликовано письмо Тат-
яны из хакасского села в
статье «Рак можно побе-
дить», в котором она писа-
ла, что у нее на животе
сформировался свищ. Хоте-
ла бы предложить ей ре-
цепт. Даст Бог, поможет. Я
в свое время им пользова-
лась и знаю человека, кото-
рый также с успехом его
применял.

Выжать сок из 1 кг корня
лопуха весеннего, смешать с
0,5 л водки и 1 кг меда. На-
стоять 10 дней и пить по сто-
ловой ложке 3 раза в день.

Адрес: 665702, Братск,
Иркутская обл., ул. Набе-
режная, д. 95, кв. 2. Щег-
ловой Людмиле Алексе-
евне.

Мне 38 лет. Растет сын 9
лет. Пятый год страдаю ги-
пертонией, тахикардией, у
меня еще гломеронефрит
и порок сердца. Давление
иногда повышается до 270/
140. Живу на таблетках, час-
то лежу в больницах. Прошу
откликнуться тех, кто может
выслать мне траву астрагал,
омелу белую и семена этих
трав для посадки. Может
быть, есть какие-то лекар-
ственные препараты для
лечения гломеронефрита,
о которых я не знаю? Напи-
шите мне. Помогите сове-
том.

Адрес: 453107, Баш-
кортостан, Стерлитамак,
пр. Ленина, д. 1, кв. 4.
Ахметхановой Наталье
Ивановне.

Кому нужно семя льна,
могу выслать наложенным
платежом. У нас в аптеке
упаковка 75 г стоит 5900.
Пишите разборчиво ваш
адрес.

Адрес: 427760, Удмур-
тия, Можга, Наговицинс-
кий м-н, д. 7, кв. 55. Ах-

мадееву Радик Хусаино-
вичу.

Мне 19 лет. У меня силь-
но отекают веки и огромные
темные круги под глазами.
Почки здоровы. Косметоло-
ги не могут дать ответа. Пе-
репробовала массу кремов,
витаминов, делала массаж,
маски — ничего не помога-
ет. Врачи объясняют нехват-
кой свежего воздуха, недо-
сыпанием. А я из-за этого
недостатка лишней раз даже
стесняюсь выйти на улицу.
Может быть, среди читате-
лей «ЗОЖ» найдутся люди,
которые помогут мне?

Адрес: 301650, Тульская
обл., г. Узловая, пер. Тран-
спортный, д. 10, кв. 20.
Цуприковой Анжелике.

Очень нужен для лечения
конский каштан. У нас на
Урале он не растет. Расхо-
ды оплачу.

Адрес: 617800, Пермс-
кая обл., г. Чернушка, ул.
Нефтяников, д. 8, кв. 55.
Анциферовой Надежде
Афанасьевне.

ЛЕЧЕБНАЯ СИСТЕМА «ЖИВИЦА»



семи раз в сутки) истощила маму окончательно: она похудела на 20 кг. Онкологи жестко определили срок жизни — сентябрь 1993 г. Приговор был подписан и произнесен без тени сомнения: «Готовьтесь! Чудес не бывает! Рак желудка вылечить невозможно». От операции с самого начала отказались, т.к. в мамином возрасте на фоне сахарного диабета послеоперационный период закончился бы тяжелой агонией на реанимационной койке.

Итак, в конце павильона, повернув налево, я прочла объявление на аптечном киоске: «Внимание! Онкология! Лечебная система «Живица» предлагает комплексный подход к лечению онкологических заболеваний различных локализаций на разных стадиях развития болезни.» Консультация врача-фитотерапевта убедила меня в том, что фито-сбор «Живица» действительно приостанавливает, а затем поворачивает вспять развитие злокачественной опухоли. Ряд составов, применяемых в системе этого лечения, действуют очень мягко, щадяще, избирательно. Они оказывают губительное действие на раковые клетки организма, подавляя их рост. Другие сборы лекарственных растений, из которых по особой технологии готовятся настои, подобраны и сбалансированы таким образом, чтобы вымывать распадающуюся раковую опухоль, производя тем самым очищение организма, поднимать иммунитет здоровых клеток и одновременно оказывать обезболивающее действие на весь организм в целом.

Мама принимала онкосбор по системе «Живица» в течение месяца. Прекратилась рвота, появился аппетит, исчезла реакция на запахи (как первый признак рака). В октябре 1993 г. на основании обследования диагноз «рак желудка» был снят.

ЕЛЕНА ГЛАДКОВА.

Это одно из многих писем, которые приходят в лечебно-производственный центр «Живица», расположившийся на территории ВКНЦ.

Центр занимается возрождением лучших традиций народной медицины в области лечения рака с помощью лекарственных растений.

Лечебная система «Живица» состоит из фитотерапевтического комплекса и целого ряда наставлений по лечебному питанию, дыханию, физическим упражнениям, саморегуляции, режиму и так далее.

В чем-то отдаленно она напоминает некоторые положения системы Ниши.

Весьма любопытен фитотерапевтический комплекс. Он состоит:

1. капли «дельта»;
2. капли «альфа» плюс «вита» плюс отвар № 1;

«В павильоне «Здоровье» на ВДНХ я оказалась случайно. Видимо, рука провидения вела меня единственным путем к единственно верной цели, указывая выход из, казалось бы, тупиковой ситуации: в мае 1993 г. маме был поставлен диагноз «аденокарцинома желудка 2-ой стадии с метастазами в печень и поджелудочную железу». Интоксикация организма нарастала стремительно, рвота (до

3. капли «омега» плюс мужик-корень плюс отвар № 2 плюс чесночный состав

4. настой чаги

5. отвар № 3 плюс прополис на меду.

Не будем вдаваться в подробности, методика и последовательность приема компонентов расписаны по часам и минутам.

Вот некоторые рецепты:

НАСТОЙ ЧАГИ

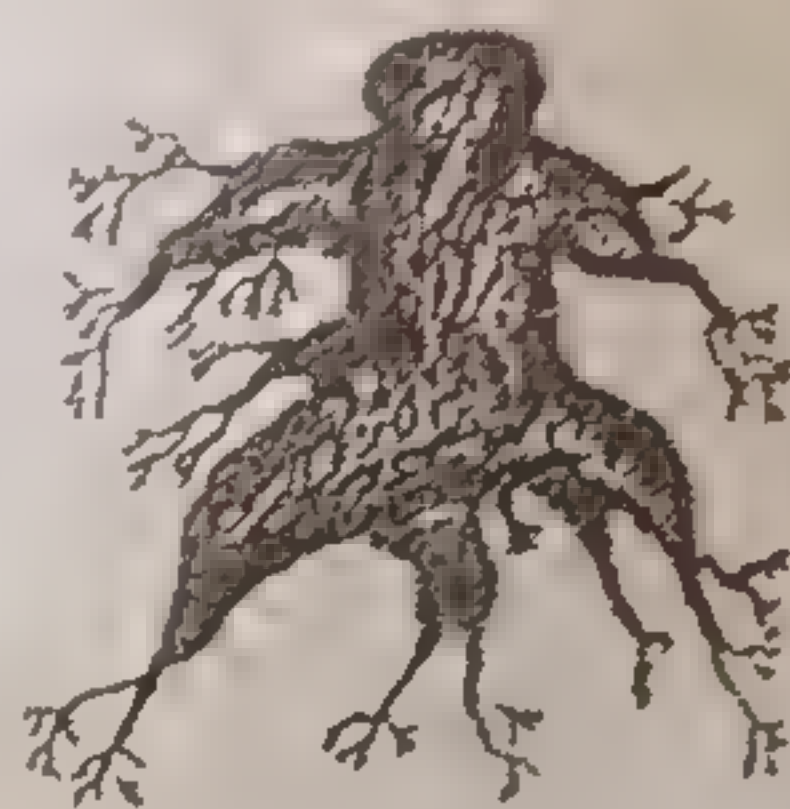
300 г чаги размочить в 3 литрах воды, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Залить той же водой, нагреть до 50 градусов, укутать в теплое и настаивать двое суток. Отфильтровать, хранить в холодильнике не более 4-х суток. Перед употреблением подогреть. Принимать по 200 граммов.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОСТАВ

300 г чеснока измельчить, растереть в неокисляющейся посуде, залить 300 г водки, плотно закрыть, настаивать 10 суток. В полученную настойку добавить 100 г меда, перемешать, хранить в герметичной посуде в холодильнике. Принимать по одной чайной ложке.

Ну и так далее, и тому подобное. В «Живице» вам выдадут на руки пакеты с необходимым сырьем, капли и четкие инструкции по приготовлению отваров.

А что это там еще за эдакий мужик-корень? Это действительно любопытное растение. Найти его можно в Забайкалье. Да еще кое-где в Северном Китае и Монголии. Издревле местные знахари с помощью мужик-корня лечили различные опухоли. В настоящее время мужик-корень пользуется огромным спросом на Востоке, особенно в Японии.



Разумеется, в арсенале «Живицы» не только мужик-корень. Комплекс состоит из растений, зарекомендовавших себя в практике различных фитотерапевтических систем как имеющих общую противоопухолевую активность.

Одновременно в комплекс входят растения, которые улучшают и стимулируют работу различных органов и систем организма, повышают его сопротивляемость и иммунитет.

Помимо этого в «Живице» вам предложат рекомендации по очищению, лечению холодом, питанию. Последнее особенно важно, и мы позволим частично их процитировать:

«Предельно наполните свой рацион сырыми растительными продуктами и прежде всего теми, которые помогут вам бороться с болезнями. Вот они: красная свекла, капуста, морковь, чеснок, лук, петрушка, хрен, редька, любисток, сельдерей, щавель, красный виноград, черника, земляника, черная смородина, калина, брусника...

Ешьте их в том виде и сочетании, в котором вам нравится, но непременно сырыми. Делайте из капусты, моркови, красной свеклы сок и пейте их свежими до стакана в день каждого. Готовьте салаты вместе с луком, чесноком, сдабривайте растительным маслом, хреном, яблочным уксусом, соком лимона. Если едите вареную или жареную картошку, не забудьте в тарелку потереть на терке и сырые полкартофелины. Хуже не будет.

Летом в салаты и в супы после их готовности добавляйте свежие побеги одуванчика, медуницы, гравелата городского, сныти, крапивы. Учтите, свежая медуница особенно полезна при лейкозах.

Старайтесь вместо чая пить настой шиповника, заваренного в термосе кипятком на всю ночь.

Как видите, все эти рекомендации не противоречат тем, которые мы постоянно даем в нашем вестнике. Остается сообщить адрес центра «Живица»: 129223, Москва, пр. Мира, ВКНЦ, павильон «Здоровье». Центр «Живица». Телефон: 216-10-50.

Здоровый образ жизни



ВЕСТНИК

№ 6 (91) 1997 г.
апрель

Сегодня в номере:

- Эксперимент Николая Михайловича Амосова. Ленивые и работяги. Кто прав?
- Дыхательный тренажер ТДИ-01 — путь в долгую жизнь без болезней
- Лечитесь сами — дешевле будет. И надежнее (постоянная рубрика «Домашний доктор»)
- Пережили зиму, и слава Богу. Пора приниматься за крапиву и сныть
- Статья про иммунитет, написанная американцем, как будто специально для нас



Наш индекс
50153

ПИШЕТ ОЧЕНЬ БЛАГОДАРНАЯ ЖЕНЩИНА

Два с половиной года я с вами. А мне уже за 52. Прожила жизнь в нищете и темноте. Знаний в отношении здоровья — ноль. Жила до 50 лет постоянно с болезнями, хотя наследственность у меня хорошая: бабушка прожила до 105 лет, прадедушка до 115. Но то была чистая экология и физический труд. И детей оставляла сильных природа, а слабых уносила. Сейчас все изменилось.

И хотя поздно я с вами встретила, но хочу сказать огромное спасибо. «ЗОЖ» помог мне избавиться от радикулита, от безнадёжной болезни кишечника,

помог разобраться в самой себе, за что всем ЗОЖевцам низко кланяюсь. Спасибо, кстати, и за «взбучку»... обалденная, сумасшедшая лень которая живет в каждом из нас.

Поработать над чем еще есть, особенно над душой, занимаясь переменами, как выразилась доктор Бертон, при которых надо ликвидировать причины прошлых проблем. Все не так просто. Но стремиться хотя бы сделать шаг должен каждый из нас сам.

Хочу пожелать — держитесь покрепче. Верю, что подписчиков вестника увеличится во много

раз. Вы нужны как воздух. И надеюсь, каждый без труда выполнит формулу «1+1», то бишь, ваш девиз.

Что касается меня, я, как мне кажется, слабое духом существо. Вы мне помогаете в преодолении душевных болячек и физических тоже. Что еще. Мать-одиночка. К 40 годам кое-как окончила техникум. Не представляем, как с сыном «выплыли». А самое главное — я дожила до двух престелных созданий — у меня две внученьки: сроду не думала дожить. Когда лежала в больнице, думала: хоть бы сына вырастить, чтоб сиротой не остался.

Потом думала: Господи, хоть бы на ноги поставить. Потом думала: хоть бы внуков увидеть. А теперь я мать кадрового офицера и счастливая из счастливых.

Откровенно говоря, умирать уже не страшно. Хотя в душе еще молодая — могу прыгать через скакалку с детьми, играть в волейбол с ватагой ребят, бегать, хотя постоянство в движении не всегда удается.

Еще раз спасибо. Письмо это только для вас.

* * *

«ЗОЖ»: По этой причине здесь нет имени и адреса автора. Но мы все же рискнули опубликовать это письмо, ибо в нем просматривается наш среднестатистический ЗОЖевец.

А насчет девиза «1+1», пожалуйста, не забывайте. Началась подписка. Лето — трудная пора. Вам не до чтения. Так что вы нас не подведите. Индекс вестника 50153 в каталоге АПР.



Эндрю Уэйл сегодня, вероятно, один из самых популярных американских авторов, которые культивируют тему здорового образа жизни. По количеству публикуемых книг он не уступает Дипаку Чопре.

Один из "коньков" Уэйла — иммунная система. Он считает, что за последние десятилетия иммунная система американцев испытывает огромную нагрузку в результате стрессов, применения лекарств, нездоровой экологии и вредных привычек. Счастье Уэйла состоит в том, что он еще не побывал в России. Здесь он нашел бы самую благодатную почву для своих исследований, ибо те удары, которые наносятся иммунной системе жителей США, обитателям российских просторов наносятся с десятикратной силой.

Разумеется, не все рекомендации Уэйла может использовать наш читатель. Скажем, тезис о грибах интересен, но то китайские грибы. В остальном же важны принципы. А они для всех одинаковы. Поэтому статья Эндрю Уэйла "Как защитить свою иммунную систему" лишь начало. Мы убеждены, что в дальнейшем эту тему необходимо будет продолжить на чисто российском опыте.

Эндрю УЭЙЛ

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЮ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Иммунная система — это встреча лицом к лицу с окружающей средой. Если эта система здоровая и правильно функционирует, вы можете соприкоснуться с микробами и не заразиться, с аллергенами — и не иметь аллергических реакций, с канцерогенами — и не получить рак. Здоровая иммунная система — краеугольный камень общего хорошего здоровья. Ее проблемы двоякого рода: малая активность, предрасполагающая к инфекциям и раку, и сверхактивность, предрасполагающая к аллергическим заболеваниям и аутоиммунитету. Хотя нашествие СПИДа заставило нас очень внимательно отнестись к иммунитету и его нарушениям, большинство людей, с которыми я встречаюсь, не имеют ясного представления, что такое иммунная система. Я часто слышу ссылки на "аутоиммунную систему". Но такой не существует: аутоиммунитет является процессом болезни, при котором иммунная система атакует ткани собственного организма.

Иммунную систему трудно понять по нескольким причинам. Во-первых, до недавнего времени она не признавалась функциональной частью организма. Факт состоит в том, что на протяжении большей части этого столетия врачи навешивали на органы иммунной системы ярлык "нефункциональных", позволяя хирургам безжалостно удалять различные органы. Медицина удалила и разрушила бесчисленное число гланд, аденоидов, аппендиксов, вилочковых желез и селезенки в убеждении, что эти структуры являются бесполезными, не заслуживающими того места, которое они занимают. Во-вторых, части иммунной системы не располагаются близко друг к другу, что затрудняет представлять ее как целое по образцу того, как мы можем представлять в виде целого пищеварительную или сосудистую системы. Наконец, действия иммунной системы исключительно сложные.

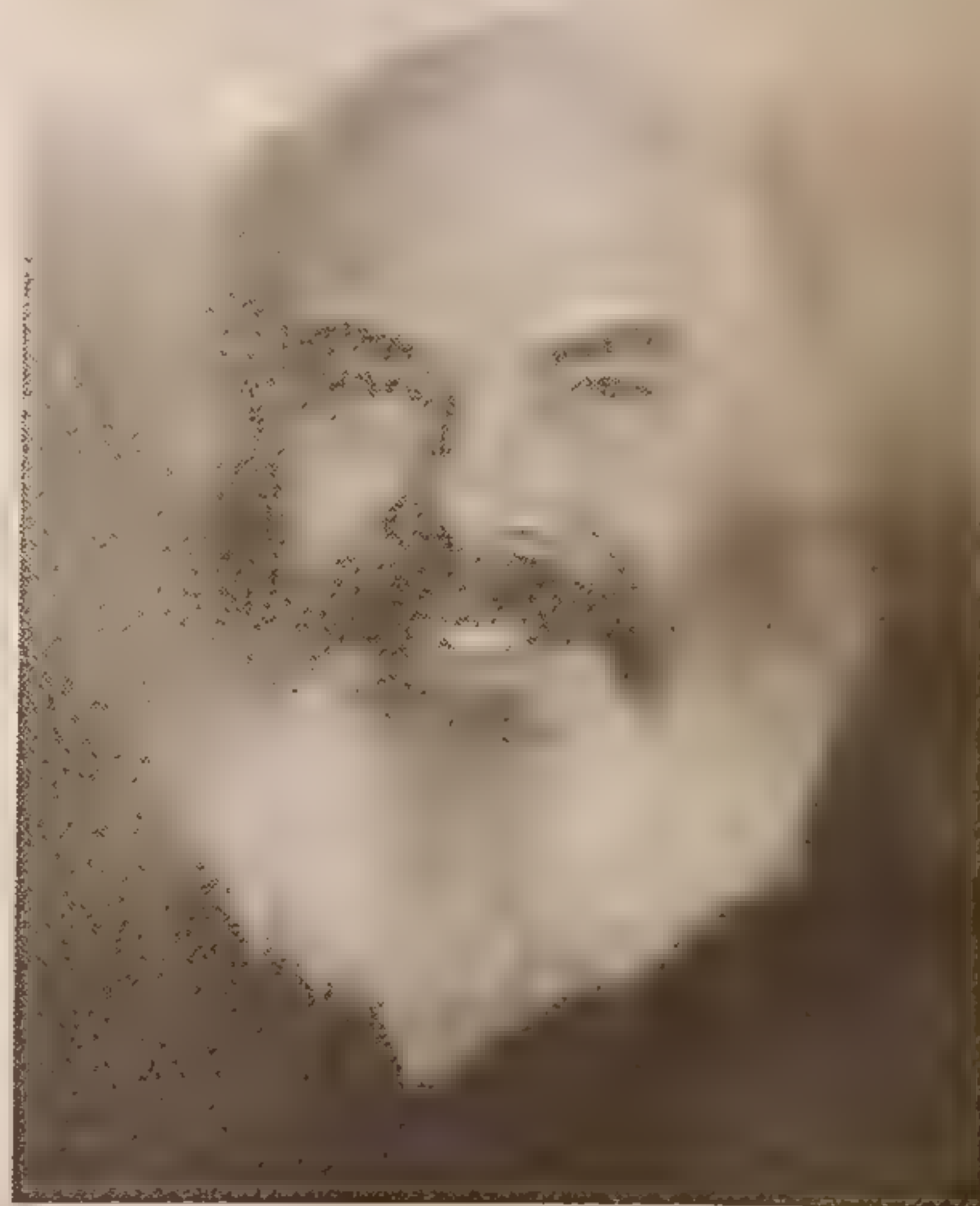
Позвольте прорваться сквозь эту сложность и рассказать о том, что вам надо

знать об охране защитных сил вашего организма.

Иммунная система включает железы и аденоиды, вилочковую железу (тимус), лимфатические узлы во всем организме, костный мозг, циркулирующие белые кровяные тельца, другие тельца, уходящие из кровяных сосудов и мигрирующие по тканям, циркуляцию лимфы, селезенку, аппендикс и частицы лимфоидной ткани в кишечном тракте. Важной функцией этой системы является различение своего от чужеродного, распознавание и принятие соответствующих действий против любых веществ, которым не место в организме, в том числе аномальных и поврежденных. Например, она может обна-

туживать. Поскольку ее ткани очень активны и сильно вовлечены в процесс информации, ее клетки делятся очень быстро и необычайно подвержены повреждениям такими видами энергии и материи, которые могут изменить (мутировать) ДНК. Отсюда вам необходимо проникнуться важностью, а точнее — необходимостью защиты вашей иммунной системы. Ниже даются следующие советы.

1. Не позволяйте инфекциям оставаться в организме. Одним из самых больших напряжений для иммунной системы является инфекция, с которой она не может справиться. Никогда не игнорируйте такие симптомы, как необъяс-



Эндрю УЭЙЛ

ружить и разрушить болезненные микробы и клетки, зараженные микробами, равно как распознать и разрушить опухолевые клетки.

При определении того, что принадлежит организму и что нет, иммунная система обращает особое внимание на детали химии белков, ибо из всех молекул, составляющих живые организмы, белки являются наиболее характерными и наиболее специализированными. Подобно нервной системе иммунная способна учиться. Она анализирует свой опыт, запоминает его и передает будущим поколениям кле-

нимые лихорадки, ночное потение, мягкие или вздутые лимфатические узлы ("гланды"): они могут указывать на скрытую инфекцию. Областью, где инфекция часто оказывается незаметной, является рот. Скопление микробов в деснах и зубах могут вызывать малые симптомы, которые, однако, поглощают огромное количество иммунных резервов. Важно поддерживать хорошую гигиену полости рта и регулярно проверять зубы и десны для обнаружения любых сфер инфекции. Инфекции, переданные половым путем, также могут протекать

незаметно, хотя они и истощают жизнеспособность иммунной системы. Соблюдайте половую гигиену и гигиену всех выходов в теле. Ограничивайте число половых партнеров и практикуйте безопасный секс.

2. Не принимайте неразборчиво антибиотики.

Каждый раз, как иммунная система успешно справляется с инфекцией, она выходит из этого испытания более сильной и лучше подготовленной к противодействию подобным угрозам в будущем. Способность иммунной системы развивается в борьбе. Если при первых же признаках инфекции вы не хватаетесь за антибиотики, то вы не даете системе шанс испытать себя и усилиться. Вы не должны применять тяжелую артиллерию, пока не окажутся безуспешными другие меры. Антибиотики являются сильными лекарствами, которые надо сохранять для ситуаций, их требующих, например, когда иммунная система не может сдержать микробную инфекцию или когда микробная инфекция обосновалась в важном органе вроде сердца, легких, мозга. Другая важная причина проявлять осторожность и не злоупотреблять антибиотиками заключается в возможности возникновения новых видов устойчивых к антибиотикам и потому более опасных бактерий. Даже люди, знающие об этой опасности, редко понимают, что частый прием антибиотиков может в конечном счете привести к ослаблению иммунитета.

3. Избегайте лекарств, подавляющих иммунитет.

К их числу относятся, например, лекарства, применяемые в химиотерапии рака и для подавления отторжений у больных, имевших пересадку органов. Другой класс лекарств с подобным эффектом, который вызывает еще большее беспокойство, ибо гораздо чаще используется, — это кортикостероиды или стероиды, производные и родственные кортизолу. Они сегодня широко применяются при лечении аллергии, аутоиммунных болезней и целого ряда воспалительных состояний. Я считаю их весьма опасными лекарствами, во многом непонятными. Врачи ими не-

сомненно злоупотребляют и слишком часто предписывают своим пациентам. Кортизон — это гормон, вырабатываемый внешним слоем (кортексом) надпочечной железы. Он имеет характерную молекулярную структуру, которая присуща не только другим естественным гормонам и многим синтетическим лекарствам с сильным воздействием на обмен веществ. Вместе взятые, эти вещества известны как стероиды. Синтетические стероиды вроде преднизолона широко применяются сегодня в медицине. Врачи предписывают их во многих видах: пилюли, инъекции, ингаляционные аэрозоли, местные мази. Стероиды заставляют аллергии и воспаления исчезать как по волшебству. Но фактически это волшебство — не что иное, как прямое подавление иммунной функции. У меня нет возражений против приема этих сильных лекарств при очень серьезных или угрожающих жизни состояниях. Но даже тогда, как я считаю, их прием надо ограничить кратковременным курсом — не более двух-трех недель. Тем более вызывает сожаление предписание стероидов при слабых или умеренных заболеваниях или на курс в течение нескольких месяцев и лет. Знаю, что их дают больным при мягких случаях ядовитого плюща, младенцам с ромбовидной сыпью, взрослым со спинными болями и недиагностируемой усталостью. Стероиды исключительно токсичны, вызывают зависимость и скорее подавляют, чем лечат болезнь, снижают шансы на излечение естественными средствами. Они, несомненно, ослабляют иммунитет. Думаю, что опасны и местные стероиды. Медицина настолько не осведомлена, некомпетентна в отношении опасности этих лекарств, что разрешает продавать в аптеках стероидные мази и кремы. Многие люди ежедневно смазывают ими кожные порезы и раздражения, которые можно было бы лучше излечить простыми средствами. Все эти вещества так или иначе впитываются в кровь, все они могут подавлять активность тимуса, лимфатических уз-

лов и белых кровяных телец. Суммируя, можно сказать: не применяйте стероиды в любой форме, пока вы не исчерпали все другие возможные средства. Если вы вынуждены принимать стероид для решения какой-либо проблемы, ограничьте его прием самое большее до нескольких недель.

4. Избегайте переливания крови. Переливания крови и инъекции составов крови могут передавать серьезные заболевания — особенно гепатит, которые нельзя вылечить. Они оказывают также стрессовое влияние на иммунную систему, заполняя ее чужеродными белками. Возможно, при чрезвычайных обстоятельствах нельзя обойтись без крови, но более безопасны синтетические кровяные заменители. Если вы заранее знаете, что вам предстоит хирургическая операция, скопите некоторое количество собственной крови для любого переливания, которое может понадобиться.

5. Избегайте открытости радиации. Имейте в виду особую опасность для иммунной системы любого лечения радиацией (помимо диагностического рентгена), направленной на голову, шею, грудь. Очень уязвима в этом отношении вилочковая железа. Настаивайте на свинцовой защите, если вам когда-либо придется подвергнуться лечению облучением. Если врач не согласен, откажитесь от подобного лечения. Многие врачи продолжают считать, что у взрослых тимус нефункционален. Но это неверно — он является неотъемлемой частью иммунной системы.

6. Избегайте открытости вредным химическим веществам. Все химические вещества, вызывающие рак, могут нанести вред и иммунной системе.

7. Используйте здоровую диету. Следуйте, в частности, таким рекомендациям:

— избегайте полиненасыщенных растительных масел и продуктов из них. Их способность образовывать свободные радикалы делает их опасными для клеток иммунной системы.

— потребляйте меньше белков. Отходы белкового обмена могут вызывать раз-

дражения иммунной системы, особенно у людей, склонных к аллергии и аутоиммунитету. Диета с малым количеством белков, большим количеством углеводов и обилием фруктов, овощей и растительного волокна полезна для иммунитета, как и для общего здоровья.

— не ешьте много продуктов животного происхождения. Мясо, птица, молочные продукты часто содержат антибиотики и стероидные гормоны, способные ослаблять иммунитет.

— сводите к минимуму потребление молока и молочных продуктов, особенно при склонности к аллергии или аутоиммунитету. Молочный белок является общим раздражителем иммунной системы.

8. Изучайте продукты и травы, укрепляющие иммунитет. Врачи много знают о способах, которые наносят вред иммунной системе, но очень мало о тех, которые ей помогают. С появлением СПИДа и прочих проявлений ослабленного иммунитета людьми овладел страх перед подобными болезнями. В магазинах появилось много продуктов, которые рекламируются как усиливающие сопротивляемость. Однако, как правило, нет никаких исследований, которые подтверждали бы это.

Идея иммуноусилителей привлекательна, особенно если мы можем найти такие, которые являются природными, нетоксичными и эффективными.

Вследствие длительного интереса к грибам я стал изучать некоторые грибы Китая и Японии, которые могли бы иметь желанный эффект. Традиционные врачи в этих странах почитают многие грибы как продукты питания и как лечебные средства. Некоторые из наиболее признанных средств в китайской медицине — это грибы, действующие в качестве тонизирующих веществ и усиливающих сопротивляемость ко всем видам стрессов, равно как и продлевающих жизнь.

Традиционная китайская медицина не знала об иммунной системе как системе взаимодействия ор-

(Окончание на 4-й стр.)

Эндрю Уэйл

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЮ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

(Окончание. Начало
на 2—3-й стр.)

ганов и клеток. Но она понимала идею защитной функции организма и учила тому, что важным путем лечения болезни является поддержание этой функции. Полагают, что тонизирующие грибы и делают это. Одним из многообещающих в этом отношении видов грибов является "полипорус умбеллатус" — источник традиционного китайского средства под именем "чу лин". Этот дикий грибок растет в Китае на древесных пнях, но может и культивироваться. Над землей он производит пучки мясистых грибов, которые являются съедобными и восхитительными. Под поверхностью земли он производит твердую грибковую массу, которая и является лечебным средством. Поставщики китайских растительных лечебных средств продают сушеные кусочки "чу лин", которые надо варить в воде и пить как чай. Недавно ученые-медики в Пекине доказали, что экстракты "чу лин" являются эффективными при раке легких и у животных, и у людей. Лечение ими усиливает и эффект химиотерапии и не является токсичным. Родственным "чу лин" является "грифола фрондосус". Недавние исследования показывают, что "грифола фрондосус" имеет выдающийся иммуноукрепляющий эффект. Другое китайское растительное средство с подобными свойствами содержится в корне растения семейства гороховых — "астралагус мембранакеус", родственного нашему ядовитому астрагалу, токсичному для животных. Однако китайская разновидность нетоксична. "Чу лин", астралагус, эхинацея и им подобные имеют сходную химическую структуру.

10. Работайте над улучшением своего умствен-

ного и эмоционального здоровья. Многие годы иммунологи утверждали, что иммунная система является единственной автономной системой организма, работающей независимо от внешнего влияния и воздействия. Это абсурдная идея. Ни одна система в организме не является автономной. Все системы взаимосвязаны, особенно с нервной системой. Кроме того, клинический опыт врачей, которые работают с иммунными расстройствами, указывает на строгую связь, существующую между подъемами и спадами этих расстройств и подъемами и спадами эмоциональной жизни.

Несколько лет назад у меня были две большие с продвинутой волчанкой (туберкулезом кожи). Общим было за тридцать, одна — белая, другая — чернокожая. Белая прошла в больнице религиозное преобразование, став христианкой-фундаменталисткой, чернокожая влюбилась, затем вышла замуж. Обе обрели полную ремиссию и освободились от всех симптомов болезни.

Молодая наука психонейроиммунология свидетельствует о взаимосвязи ума, нервной и иммунной систем. Во многих случаях эти связи являются химическими с малыми белковыми молекулами, которые служат передатчиками межклеточной информации. Нервная, иммунная и эндокринная системы безусловно находятся в постоянной биохимической связи, будучи объединенными сетью пептидных гормонов. И понятно, что эмоциональные состояния вроде горя или депрессии могут расстроить иммунитет, равно как любовь усилить его. Вам нет необходимости знать больше этого, дабы получить стимул для улучшения вашего эмоционального здоровья.

ИСТИНА,

В 85-м номере вестника за 1996 год и в 86-м за 1997-й — мы опубликовали два материала, которые были извлечены из книги нынешнего властелина умов американских приверженцев здорового образа жизни Дипака Чопры "Нестареющее тело и вечный разум".

К сожалению, большая часть подписчиков, присоединившихся к читателям вестника с начала 1997 года, не знакомы с первой статьей Чопры "Сто лет молодости. Чему нас могут научить старейшие". Поэтому, да простят нас подписчики давние, есть смысл повторить отдельные моменты статьи, дабы был понятен предмет разговора.

Собственно, Чопра проделал примерно ту же работу, что и некогда русский ученый Илья Мечников в своих знаменитых "Этюдах оптимизма", где на основании изучения жизни и привычек большого числа достигших весьма преклонного возраста сделал соответствующие обобщения. У Чопры они примерно такие же. То есть, долгожителей отличают... Впрочем, предоставим слово самому Чопре.

ДИПАК ЧОПРА — КУМИР ЛЕНИВЫХ?

Вот несколько характеристик свойственных долгожителям.

— отличный природный ум, живой интерес к текущим событиям, хорошая память,

— свобода от беспокойств, небольшое число болезней, неподверженность волнениям,

— самостоятельный выбор рода занятий, тенденция быть хозяином самому себе. Одни работали на земле, юристами, врачами, архитекторами, другие имели небольшой бизнес, некоторые — крупный. Большинство рано не уходило на пенсию,

— большая часть из них сильно пострадали от "Великой Депрессии", которая произошла, когда им было 50—60 лет. Однако они оправились и создали для себя новое будущее,

— они любили жизнь. Все обладали оптимизмом и заметным чувством юмора, легко реагировали на простые радости. Жизнь для них была большим приключением, они могли заметить красоту там, где другие видели только мрак и уродство,

— большая приспособляемость. В то время как многие живут воспоминаниями о детстве, они предпочитали жить настоящим с его многими переменами,

— не очень озабочены мыслями о смерти,

— день ото дня они продолжали жить с удовольствием,

— в широком плане их можно назвать верующими, но никто не проявлял исключительную религиозную ортодоксию,

— они питались умеренно и охотно экспериментирова-

ли с едой, не имели никаких особых диет, рацион их включал большое разнообразие продуктов, богатых белками и бедных жирами,

— все рано вставали, в среднем сон составлял шесть-семь часов, хотя в общем пребывали в постели до восьми часов (в пожилом возрасте типичен укороченный или прерывистый сон),

— отсутствовало единообразие в приеме спиртного: некоторые потребляли его умеренно, другие временами очень много, третьи вообще воздерживались,

— что касается курения, то многие воздерживались совсем, другие раньше курили умеренно, но бросили, третьи были заядлыми курильщиками трубки,

— за всю свою жизнь принимали лекарств меньше, чем многие люди принимают за неделю,

— большинство потребляли кофе.

Интересны нестандартные замечания Чопры относительно веса человека.

Поддержание достаточно стабильного веса на протяжении всей жизни представляется важным, независимо от того, больше он или меньше обычного. В обследовании 11700 выпускников Гарвардского университета в период с 1916 до 1950 года особое внимание обращалось на изменение веса их тела, начиная со среднего возраста и далее. Данные за 1962—1988 годы показали, что даже умеренное снижение или прибавление веса за длительный период времени превышало риск смерти. По сравнению с теми, кто поддерживал свой вес неизменным. У потерявших за десять лет одиннадцать фунтов (примерно 5 кг) и более своего веса смертность была

КОТОРАЯ РОЖДАЕТСЯ В СПОРЕ

выше на 57%, в том числе на 75% выше риск умереть от сердечного приступа. И лишь немного лучше было положение с теми, кто за эти десять лет прибавил свой вес на те же 5 килограммов — смертность по сравнению с имевшими постоянный вес была выше на 36%, в том числе резкое повышение риска — на 200% — умереть от сердечного приступа. Эти данные опровергают распространенное неправильное мнение, будто слишком большая полнота представляет главную опасность для здоровья, связанную с весом. Фактически пока не наступит нездоровая, болезненная ("клиническая") полнота, определяемая в 15% превышения нормального веса, наличие нескольких дополнительных фунтов не обуславливает более низкую продолжительность жизни — как раз наоборот: обширные страховые обследования доктора Рубена Эндрюса выявили наименьшую смертность среди тех, у кого вес превышал нормальный на 10%, и наибольшую смертность среди тех, кто постоянно имел недостаточный вес. Работы Эндрюса, основанные на обследовании миллионов людей во всех слоях общества и с разными доходами, опрокидывают существующее в обществе представление, которое приравнивает похудание к здоровью и благополучию. Увы, многие врачи предпочитают игнорировать факты, не укладывающиеся в господствующие представления. Между тем и гарвардское исследование разрушает стереотипы, делая акцент на важности поддержания стабильного веса. Оно также подкрепляет существующую точку зрения, что придерживаться каких-то строгих диет вряд ли необходимо.

И наконец, проливающие бальзам на раны ленивцев размышления Чопры об обеспечивающем долголетие уровне физической активности.

Нам надо глубже разобраться в том, какая фактически требуется физическая активность для значительного увеличения продолжительности жизни. Доктор Стивен Блэр и его коллеги из Института по исследованию аэробики провели механическое тестирование более десяти тысяч мужчин и трех тысяч женщин, в течение последующих восьми лет определяя, что дали им в плане самозащиты пред-

лагаемые физические тренировки различного уровня. Неудивительно, что у наименее активных физически лиц смертность была наибольшей — у ведущих самый сидячий образ жизни мужчин она была в три раза выше, чем у физически наиболее тренированных, а у женщин этот разрыв был пятикратным. Поражало то, что самое заметное улучшение было при сравнительно скромных уровнях физической активности. У тех, кто ходил пешком тридцать минут ежедневно шесть дней в неделю, уровень смертности был столь же низким, как и у тех, кто каждую неделю пробегал от тридцати до сорока миль (48—60 км). И Блэр сделал вывод, что физические упражнения и физическая активность ради тренированности — не то же самое, что упражнения для здоровья. Пока вы осуществляете регулярно минимальную активность, эквивалентную ежедневной полчасовой ходьбе, вы получаете наивысшую для своего долголетия пользу, приносимую физическими усилиями. Другой вывод из этого: производить любое физическое усилие гораздо лучше, нежели оставаться физически пассивным.

Спору нет: регулярные аэробные упражнения сделают вас здоровее. Однако они не обязательно принесут вам значительные дивиденды в виде дополнительных лет жизни.

Судя по письмам, читатели приняли материалы с большим интересом. Но на одном письме хотелось бы остановиться особо. Его прислал нам из Сочи Николай Васильевич Копытов — преподаватель иностранного языка.

"Спасибо за статью. Ничего более интересного и нужного для себя я не читал за долгие годы. Мне 19 февраля исполнилось 86 лет. Рост 187 см, вес 73 — 74 кг. Ежедневная зарядка, ходьба, летом — плавание, не курю, не пью, преподаю иностранный язык в одной из школ Сочи. Не люблю ни шаталовщины, ни шелтоновщины. Между тем во всех книгах — и у Ю. Андреева, и у Г. Малахова — только и слышишь: Шаталова, Шелтон... Очищение печени по Семеновой, очищение кишечника, голодание ради здоровья. Ни мяса, ни рыбы — иначе захиреете... Теперь же после прочтения двух этих глав доктора Чопры мне ничего не страшно. Ведь ясно же, что старцы, о которых пишет Чопра, не голодали, не очищались, не

пили собственную мочу, о которой Малахов пишет с таким восторгом. Они спокойно жили, ели белковую пищу, хотя не объедались, пили и кофе, который считают ядом все эти поборники здорового образа жизни. Вот и я так жил и живу и теперь знаю, что поступаю правильно. Не очищаю разные органы, а просто не объедаюсь. И не бегаю, как угорелый, по 10 километров в день, а прогуливаюсь по полчаса утром и вечером... Жил в Сочи изумительный врач Николай Васильевич Кораблев — царство ему небесное — так он всегда мне говорил: "Николай Васильевич, будьте во всем умеренны. Не бегайте, высунув язык, не делайте по часу зарядку, и вы проживете до 100 лет..."

Нет никакой необходимости спорить с автором письма, и приведено оно вовсе не для полемики. Николай Васильевич прав! Но прав со своей точки зрения, с позиций своего духа, образа жизни и мышления. Для него идеально подходит избранный по наитию режим. И слава Богу! Пользуясь, кстати, случаем, поздравляем Копытова с прошедшим 86-летием: для условий российской жизни поистине завидное долголетие! Еще раз поздравляем. Но при этом не будем забывать о генах, наследственности, климате, экологической ситуации, складе характера, психике... Тот же Чопра в следующих главах много пишет о необходимости очищения, о медитации — обо всей этой "шаталовщине". Поэтому не стоит спешить с выводами и тем более обольщениями. Опять же Чопра говорит и том — и это вовсе не открытие Америки — что все люди разные и с возрастом, чем старше человек, тем более различия усугубляются, поднимаясь до неповторимой индивидуальности. Поэтому то, что хорошо одному человеку, может совершенно не подойти другому.

Впрочем, я не стану развивать тему — вместо меня с таким же успехом сегодня это может сделать каждый наш более-менее постоянный читатель. Просто приведу другой пример.

Из Киева нам прислал письмо Лев Тихонович Чугуев — известный на Украине и за ее пределами ветеран оздоровительного бега, член, а возможно, и руководитель КЛБ "Марафон",

страстный пропагандист "эсперанто". В мае ему исполнится 70 лет, в связи с чем состоится юбилейный пробег. Кстати, Чугуев прилагает к письму довольно обширный календарь клубных пробегов, и, наверное, кое в каких из них можно поучаствовать, если связаться с Львом Тихоновичем по адресу: Украина, ИА 252126, Киев-126, бульвар Лепсе, д. 48, кв. 69 или по телефону (044) 483-39-19.

Однако главное не в этом. В письме обнаружился материал Чугуева о Николае Михайловиче Амосове — в прошлом известном советском кардиохирурге, ученом, кибернетике, авторе ряда книг, ставших бестселлерами. Я лично дважды встречался с Амосовым. Каждый раз с превеликим трудом добивался 30-минутной аудиенции, но в итоге мы каждый же раз просиживали за разговором по 3 часа. Темой разумеется, был здоровый образ жизни...

Где-то года два назад я позвонил Николаю Михайловичу. Когда набирал номер его киевского телефона, что греха таить, думал — жив ли? Когда-то он, отстаивая необходимость физических нагрузок, рассказывал мне о том, что его семья обладает плохой наследственностью, большинство родных умерли, не дожив до 60-ти, а он вот держится и держится, и это, конечно же, благодаря его системе, включающей 1000 движений, оздоровительный бег и многое другое.

В трубке я услышал характерный голос Амосова. Напомнил о прежних встречах, попросил о новой. Но Амосов вдруг наотрез отказался: "Нет, нет, — не терпящим возражения тоном, быстро проговорил он. — Сейчас это невозможно. Я начал эксперимент... Может быть, по окончании..." "Это когда же примерно?" — поинтересовался я. "Не могу точно сказать", — ответил Амосов. На этом наш разговор и закончился.

Так вот письмо Чугуева, а точнее — материал, проливает свет на характер эксперимента. Впрочем, слово автору.

(Окончание на 6-7-й стр.)

ЭКСПЕРИМЕНТ ДЛИНОЙ В ЖИЗНЬ

То, что Амосов — давний приверженец здорового образа жизни и настойчивый его пропагандист, знает, наверное, каждый.

Правда, с годами возникла необходимость в искусственном электростимуляторе для собственного сердца... Вот что пишет по этому поводу сам Николай Михайлович: "У меня дефектное сердце со стимулятором и даже есть незначительное сужение аортального клапана". Выйдя после 70-и лет на пенсию, этот неугомонный человек с "дефектным сердцем" приходит к парадоксальному выводу: с возрастом, чтобы поддерживать здоровье на прежнем уровне, надо не снижать, а увеличивать нагрузку. Более того, Амосов считает, что, увеличив нагрузку значительно, можно в преклонном возрасте повернуть процессы старения вспять.

Для проверки этой идеи Николай Михайлович решается на эксперимент, который начался в 1994-м году, где он стал и руководителем, и подопытным кроликом одновременно. Напомним, кстати, что Амосову в ту пору пошел 81-й год.

Амосов никогда не испытывал недостатка в физических нагрузках. Но сейчас он решает начать их последовательное и постепенное увеличение, контролируя результат воздействия на организм.

Каковым же стал тренировочный режим 80-летнего человека?

1. Утренний оздоровительный бег (6 км за 50 — 60 мин.)

2. Гимнастика с 5-килограммовыми гантелями — 1500 движений.

3. Гимнастика без гантелей (1000 движений по Амосову) в быстром темпе — 20 — 25 мин.

4. Ходьба в быстром темпе — 30 — 40 мин.

Общее время занятий 3 — 3,5 часа. Скорее всего, большинство даже молодых людей сочтут подобную нагрузку чрезмерной.

Но нагрузки — это еще далеко не все. Амосов устанавливает для себя режим питания, при котором жестко ограничено потребление жиров и сахара. Что же он съедает за день?

— сырые фрукты и овощи — 300 — 500 гр (корни — плоды — листья).

В основном это капуста,

свекла, морковь, огурцы, помидоры, яблоки, сухофрукты;

— хлеб (в основном черный) — 300 гр;

— молоко — 0,5 литра;

— мясо (колбаса) — 70 — 100 гр.;

— жиры (ложка растительного масла в кашу или в салат);

— кусочек сыра.

Объем еды регулируется в соответствии с весом тела — 53 — 55 кг. Если учесть, что рост Амосова 168 см, то вес на 14 кг меньше нормы (если исходить из формулы: рост минус 100).

Третьим пунктом идет дыхание.

Концепция Амосова здесь состоит в том, что надо не только "недоедать", но и "недышать". То есть он тренирует дыхание так, чтобы в крови повышалось содержание углекислого газа — это где-то очень близко от Бутейко. Амосов считает, что повышенное содержание в крови углекислоты предотвращает спазмы коронарных и мозговых сосудов, бронхов, даже желудка и кишечника. Уровень углекислоты определяется по контрольной паузе не менее 40 сек.

Наконец — закаливание.

По Амосову закаливание — это не только тренировка систем терморегуляции и профилактики простуды, но и укрепление регуляторов "стрессовой системы". Именно поэтому в распорядок Амосова входит ежедневная холодная ванна.

Такова в общих чертах постановка эксперимента. Примерно спустя год после начала эксперимента Амосов приходит к выводу: "При подобном режиме омоложение организма возможно!"

Впрочем, посмотрим на результаты более внимательно:

— за время эксперимента случаев заболевания не наблюдалось. Более того: появившиеся перед началом эксперимента признаки стенокардии исчезли. "Мой давний враг — позвоночник, — констатирует Амосов, — вел себя все это время хорошо".

— сердце регулировалось стимулятором, частота пульса в обычном состоянии 70 ударов в минуту. Николай Михайлович выражает признательность фирме "Интермедикс" за отличный стимулятор;

— артериальное давление — 130/70. После повышенной нагрузки доходит до 150. Нормализуется через 1 — 2 минуты отдыха. Все артерии — в норме. Объем легких — как у 45-летнего здорового человека. Желудок, кишечник, печень, пред-

стательная железа — все в порядке;

— аппетит — всегда хороший (иногда приходится даже сдерживать). Вес постоянный — 53 — 55 кг;

— психический тонус повысился, стал крепче сон. Память — без изменений;

— особую радость доставляет чувство физической крепости: "Хожу, бегаю, как 10 лет назад, до сердечного сбоя и вживления стимулятора", — пишет Амосов.

Таковы результаты этого удивительного эксперимента. Но он продолжается дальше. Николай Михайлович принял решение увеличить нагрузку еще более.

1. Начал использовать не только 5-и, но и 10-килограммовые гантели.

2. Увеличил число повторений упражнений с гантелями до 2000.

3. Добавил к 1000 движений без гантелей по 200 подскоков на каждой ноге.

4. Начал ежедневно по 5 раз подтягиваться на перекладине.

5. Дистанция бега осталась прежней, но темп усилился.

Сам Амосов пишет о том, что выдерживать такую ежедневную нагрузку не просто. Однако именно она позволяет увеличивать силу и выносливость мышц, улучшает состояние всех внутренних органов и систем, состояние всего организма. В результате медленно, но верно идет процесс омоложения.

На основе собственного опыта Амосов предлагает режим, который следует соблюдать после 40 лет каждому, кто хочет сохранить или поправить свое здоровье:

— заниматься оздоровительным бегом. Речь идет о медленном, но продолжительном (не менее 20 — 30 минут) беге. Идти к такому бегу нужно от быстрой ходьбы, в которую "вкрапывать" все более длинные отрезки бега. Бегать можно с работы и на работу, в любое другое время. Можно ограничиться и быстрой ходьбой. Но лучше все же бегать;

— определить свой нормальный вес и привести реальный к норме, регулируя свою диету как качественно, так и количественно;

— начать занятия интенсивной гимнастикой ежедневно по 20 — 30 минут, доводя число движений до 1000.

Соблюдая эти рекомендации, считает Амосов, можно дожить до пенсионного возраста здоровым, работоспособным и вылечить все болячки, если таковые имелись. При первых же признаках старения надо увеличивать постепенно нагрузку.

И еще одно существенное замечание Амосова: "Ни в коем случае нельзя прерывать тренировки. Особо опасны зимние перерывы. Перерыв на 3 месяца детренирует мышцы и волю — можно и не подняться".

Вот такой рассказ прислал нам Чугуев и сравните его теперь с идеями Чопры. Хотя бы из материала "Сто лет молодости. Чему нас могут научить старейшие", отрывок из которого мы привели и который полностью был опубликован в 84 — 85-м номере за 1996 год. И конечно же, у читателей тут же возникнет вопрос: а кто, собственно, прав — Чопра или Амосов?

Дабы ответить на этот вопрос, конечно же, стоит немного порассуждать. Чопра в какой-то степени теоретик, хотя и, конечно же, располагает богатейшим статистическим материалом. Амосов — практик, проверивший концепции на своей собственной шкуре. Чопра еще достаточно молод, и ему трудно отождествить себя с телом и разумом старика. Амосову 84, и он умудрен опытом прожитых лет. Кому же верить?

Приведем еще один тезис. Образ жизни американцев отличается от образа жизни россиян. Американцев, привыкших по жизни срывать цветы удовольствия: вкусная пища, секс, путешествия — весьма трудно убедить в необходимости каких-то ограничений. Россиян, в большинстве своем лишенных удовольствий с рождения, проще-простого подвигнуть на путь аскетизма. Чопра в США стал моден и любим прежде всего по той простой причине, что он обещал американцам долголетие и здоровье, не заставляя их напрягаться. Амосов в России не принимается большинством потому, что он предлагает путь к тому же здоровью и долголетию через труд, терпение и отказ от некоторых, правда сомнительных, радостей бытия. И никто никогда не рассудит, кто из них — Чопра или Амосов — прав или нет. Поэтому давайте успокоимся на устраивающем всех тезисе: люди разные, и чем старше они становятся, тем больше они неповторимые.

Что же касается физических нагрузок, то в этом пла-

не нот единства и среди самих американцев. В заключение позволю себе в переводе Льва Владимировича привести статью Д. Таттла "Упражнения и еще раз упражнения" из журнала "Главное — здоровье и готовность".

Эта статья как будто специально написана для неверующих в пользу физических упражнений россиян.

Да, все больше и больше людей пишет нам о том, что они не в состоянии оплатить лечение, не говоря уже о сложных операциях.

Медицина в стране по модели Запада становится все более платной, зарплат же и пенсий как не платили, так и не платят. Да если и заплатят, то что из того? Нищенские пенсии, нищенские зарплаты... Поэтому надейтесь-ка вы только на себя. Читайте вестник и мотайте на ус. Ваши верные помощники — очищение, простое, малокалорийное питание и движение. О необходимости последнего мы не устаем повторять. Сегодняшний материал — еще одно тому подтверждение. И еще: многим представляется, что движение служит на пользу лишь сердечно-сосудистой системе да мышцам. Ничего подобного. Впрочем, читайте — убедитесь сами.

УПРАЖНЕНИЯ И ЕЩЕ РАЗ УПРАЖНЕНИЯ

Время постоянно идет вперед, внося во все перемены. С возрастом меняемся и мы. Но многое — и в первую очередь так называемые возрастные изменения — оказывается конечным результатом вовсе не времени, а слишком сидячего образа жизни — сидения, будь то перед телевизором, за письменным столом или даже на площадке для игры в гольф. Какое же средство лечения? Упражнения, упражнения и еще раз упражнения.

Сердечно-сосудистая система. Без тренировки с возрастом сердце слабеет, особенно у тех, кто курит и выпивает; вены и артерии все менее способны удовлетворять потребности органов и тканей в крови. С каждым годом максимальное число ударов сердца снижается на один удар, после 45 лет каждое десятилетие пропускная способность сердца и способность периферийного кровотока сокращаются на 9—15 процентов. С тренировкой — аэробные

упражнения здесь творят чудеса — сердце укрепляется, кровяное давление снижается, падает и сопротивление сосудов, что помогает предотвратить гипертонию.

Кости. Без тренировки: главная беда — остеопороз. После 60 лет человек теряет от 30 до 50 процентов своего костно-мышечного объема, кортикальный слой кости истончается, кости становятся более рыхлыми, возрастает риск скелетных повреждений. В этом случае вам помогут упражнения с отягощениями. Они увеличивают крепость и плотность костей, мышечной массы, предохраняя таким образом от остеопороза.

Функции почек. Без тренировки: с годами поток крови через почки уменьшается, кровяные сосуды внутри почек становятся менее эластичными. Упражнения могут усилить почечные функции почти на 20 процентов по сравнению с детренированным уровнем.

Мышечная масса и сила. Без тренировки: из-за связанного с возрастом бездействия масса и сила мышц падают. В период от 25 до 65 лет мышечная масса уменьшается на 20 про-

центов. А после 65 лет этот процесс ускоряется. По мере изменения конституции тела вес все больше снижается, увеличивается риск мышечных деформаций. Хотя небольшое снижение силы с возрастом и неизбежно, но прогрессирующие упражнения на сопротивление могут поддерживать мышечную силу на уровне 90 процентов.

Гипофиз. Без тренировки: по мере снижения производства гормона роста (ГР) на 25 процентов в период от 18 до 70 лет падает и способность организма синтезировать белки, равно как и содействие делению клеток. С тренировкой: упражнения на тяжесть стимулируют резкий рост производства гормона роста и его первоначальное выделение (секрецию). Аэробные упражнения имеют здесь умеренный эффект.

Сила легких. Без тренировки: в случаях с некурящими максимальное усвоение кислорода в период от 25 до 55 лет может уменьшаться на 27 процентов, или на 1 процент в год. У курильщиков положение гораздо хуже. Хотя снижение максимума кислородного усвоения и может быть неизбежным, у тренированных людей он остается выше, чем у ведущих сидячий образ жизни. Аэробные упражнения особенно эффективны для повышения легочной силы.

Жировое содержание организма. Без тренировки: бездействие и неправильное питание ведут к значительному увеличению количества жира в организме, особенно в талии. Это влечет за собой риск появления высокого кровяного давления, атеросклероза, диабета и других болезней. Физические упражнения, особенно в сочетании с разумной диетой, повышают расход калорий, устанавливают контроль над аппетитом, способствуют сжиганию жира. Наилучшее средство

— упражнения с отягощениями, ибо они эффективнее, нежели аэробные, повышают скорость обмена веществ.

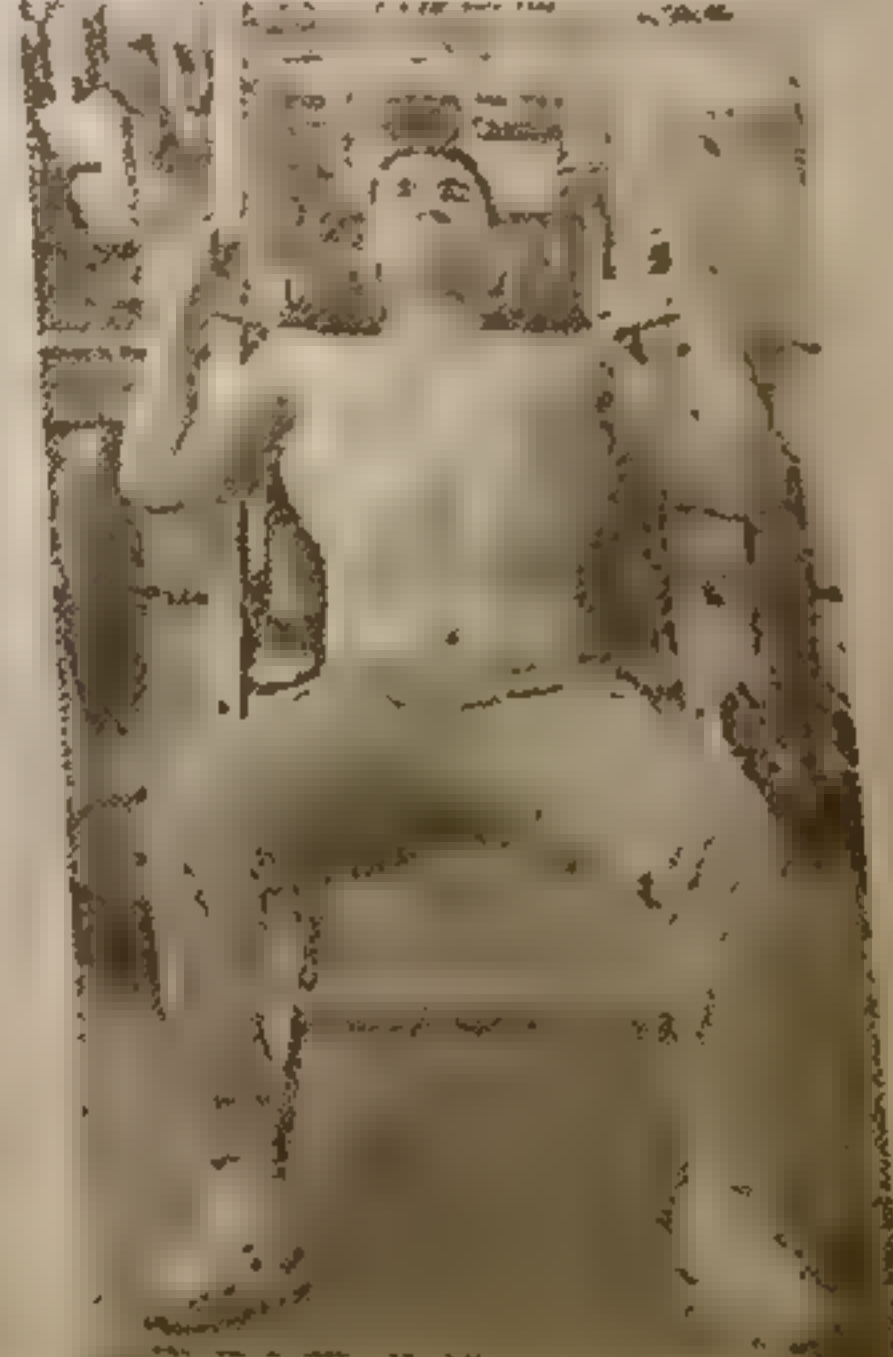
Поджелудочная железа. Без тренировки: с возрастом способность этой железы производить инсулин падает, что и объясняет тот факт, почему старше 65 лет диабетиков вдвое больше, чем в возрасте от 45 до 64 лет, и в 10 раз больше, чем в возрасте до 45 лет. Упражнения повышают чувствительность к инсулину и глюкозную переносимость. Аэробные упражнения здесь более эффективны, чем упражнения на сопротивление.

Половая активность. Без тренировки: в период от 20 до 80 лет уровень тестостеронов падает на одну треть. Падает и выработка спермы, однако репродуктивная способность не обязательно при этом затрагивается. Могут снижаться половое желание и потенция, хотя часто это — результат психологических воздействий и рассуждений, изменений в центральной нервной системе или пониженного кровообращения. При тренировке рост числа эндорфинов и положительные эмоции, вызываемые физическими упражнениями, могут значительно усилить либидо.

"ЗОЖ": Как видите, физические упражнения, умеренные или интенсивные, необходимы — не полезны, а именно необходимы — на всех периодах жизни и положительно влияют на все без исключения органы и функции. Так что, друзья, в каком бы состоянии вы ни были, в каком бы возрасте ни пребывали, — за дело!

Остается добавить, что комментарии к материалам Чопры, Чугуева и Таттла принадлежат

Анатолию КОРШУНОВУ.



ДЫШИТЕ "ПО ФРОЛОВУ" — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

Где-то год назад в редакцию пришел худощавый высокий человек. Принес рукопись и отрекомендовался Фроловым Владимиром Федоровичем. Тут надо заметить, что ко мне постоянно приходят люди, ну, как бы это помягче, не совсем адекватные, что ли, обычным. Некоторые из них утверждают, что принимают сигналы из космоса, другие упорно настаивают на том, что общаются с Богом, третьи бьются об заклад, что за просто излечивают рак и СПИД и требуют дать им таких больных, четвертые...

Тут на днях в кабинете появилась женщина, которая с помощью биолокационной рамки обнаружила у меня совершенно прохудившуюся поджелудочную железу, никуда не годную печень, паршивую левую почку и абсолютно не работающую правую. Женщина поинтересовалась, не болит ли у меня сердце, ибо и оно оставляло, по ее мнению, желать лучшего.

Не так давно другим, правда, способом и другим целителем у меня были обнаружены трихомонада, герпес, кандиды, хламидии и даже эхинококк. Заметив, что я в некотором роде обескуражен, целитель успокоил: "Ничего страшного. Это почти у всех". Затем я получил парафиновые таблетки, специальным образом заряженные, которые должен был менять через строго определенное время и в определенной последовательности. "Не волнуйтесь, — заверил меня целитель. — Этим паразитам станет теперь в вашем организме очень не уютно, и они его вскоре покинут..." Я, кстати, и по сей день не знаю, удалось ли мне расстаться с мерзкими тварями, хотя инструкцию старался соблюсти в точности.

Так вот, та целительница, которая пришла "на днях", тоже попросила меня не волноваться, заявив, что приведет в рабочее состояние страдающие на почве дисбаланса мужских и женских половых гормонов органы за несколько минут. Если, естественно, я пожелаю. Я пожелал. Меня попросили закрыть глаза, через минуту открыть, после чего целительница объявила, что отныне я здоров. Для пущей убедительности она вновь продемонстрировала мне биолокационную рамку, которая на сей раз не вертелась в ее руках как угорелая, а вела себя тише воды и ниже травы.

Пришедший год назад в редакцию Фролов был из той же компании "неадекватных".

— Не хотите ли прожить дольше? — мягко поинтересовался он.

— Ну, кто же не хочет, — уклонился я от прямого ответа.

— Тогда вам необходимо освоить эндогенное дыхание, — предложил Фролов.

— Эндогенное, эндогенное, — силился я вспомнить суть термина. — Это что-то вроде внутреннего, за счет внутренних резервов?..

— Именно, — обрадовался Фролов моей сообразительности. — Так дышит акула. А знаете, сколько она живет?! А известно ли вам, что акула ничем не болеет, и все попытки ученых медиков "организовать" ей рак, оканчивались провалом?

Избавиться от болезней, значительно продлить жизнь, в том числе и молодость — для большинства людей звучит как фантастика. Но уже в 1995 году такая возможность появилась у каждого человека благодаря открытию Эндогенного Дыхания (ЭД). В современный мир ЭД входит в виде совершенно уникального феномена, обладающего двумя приоритетными свойствами:

— человек приобретает новый эффективный обмен, гарантирующий здоровье и долголетие;

— приобретенный обмен продолжает совершенствоваться необременительным способом и становится основным.

Это происходит довольно просто, с помощью дыха-

тельного тренажера ТДИ-01. Осуществление дыхательных тренировок на тренажере избавляет от заболеваний, укрепляет здоровье и одновременно увеличивает продолжительность дыхательного акта. Например, сначала вы делаете 10 дыханий в минуту, через неделю — 6, через месяц — 4 и так далее. Чем реже дыхание, тем лучше состояние здоровья и эффективнее обмен веществ в организме. Наконец, продолжительность дыхательного акта достигает такой величины, при которой можно обходиться без тренажера. Осуществлен переход на ЭД! В последующем вы пользуетесь ЭД вместо обычного внешнего дыхания, все более вытесняя последнее. Наконец эндо-

Далее последовала часовая лекция об открытии московского врача и ученого Г. Н. Петраковича, которое ставит с ног на голову многие наши представления о процессе дыхания, о Бутейко и Стрелкове, о хунзах и вилкабамбах, которые живут дольше всех, о болезнях, которые можно вылечить с помощью эндогенного дыхания и, наконец, об аппарате, а точнее, тренажере ТДИ-01, с помощью которого это самое эндогенное дыхание можно освоить, притом самостоятельно и в короткий срок.

В заключение Владимир Федорович торжественно вручил мне тренажер со словами: "Дышите на здоровье и живите дольше".

Увы, обучаться эндогенному дыханию я не стал — заел быт, и перспектива прожить дольше и без болезней отпала сама собой.

Однако, на этом дело не закончилось. Прошел год, я забыл о Фролове, как вдруг однажды он объявился в редакции с огромной рукописью в руках. "Вот, — торжественно произнес он, выкладывая рукопись на мой стол, — труд, который спасет человечество."

Внутренне для себя я решил — читать не буду! Но Фролов каждый день звонил и спрашивал: прочитал ли я рукопись и каково мое о ней мнение. "Читаю, — позорно врал я, — читаю. Сложная штука. Потерпите..." И в один прекрасный вечер, забрав рукопись домой, я все же открыл первую страницу... Закрыв 248-ю уже где-то под утро, совершенно ошалелый.

Первый вопрос, который я себе задал: "А что если все это, действительно, так?" Что если процесс дыхания не сводится лишь к тому, чтобы "накормить" с помощью красных кровяных телец, читайте — гемоглобина, клетки моего тела кислородом и очистить кровь от углекислоты? Что если в альвеолах, действительно, происходит возбуждение электронов, которые затем передают это возбуждение клеткам, создавая энергетику организма, о чем, собственно и говорил ученый-медик Петракович, о чем догадывался Бутейко и на основании чего изобретен Фроловым его ТДИ-01. Что если технология дыхания на этом тренажере позволяет продлить жизнь, усилить иммунную защиту и избавиться от болезней, в том числе и от считающихся неизлечимыми "Да нет, бред собачий", — гнал я от себя крамолу. Но тут же спрашивал: "А как же йоги? Все эти фокусы с закапыванием в землю? Как же наш феноменальный российский мужик, который, помимо всяких других чудес, способен еще и просидеть под водой более 10 минут..."

Книга Фролова, признаться, весьма "сырая" и очень сложная — в принципе, для специалистов. Но мы все же попробуем опубликовать из нее кусочки, дабы читатели уяснили, сколь важен и тонок этот простой и не контролируемый нами процесс — дыхание, сколь много может дать для здоровья его осмысление и сколько не познанного еще в самом человеке.

Анатолий КОРШУНОВ

генное дыхание становится для вас основным. Конечно, вы легко можете вернуться к своему прежнему дыханию. Но это неинтересно и ущербно. Кто добровольно согласится ухудшить свое состояние, снизить энергетику организма, нарушить обмен веществ, возвратиться к болезням? Кто хочет оставить здоровье и саму жизнь на усмотрение случая — внезапно умереть от инсульта или инфаркта, заболеть раком или другой тяжелой болезнью? Именно от этих опасных недугов защищает ЭД.

Гипертония и стенокардия, мозговые сосудистые нарушения, язвенные болезни, диабет, астма, псориаз, аллергии, заболевания крови, эндокринных желез, половой сферы, остеохондроз,

артриты — все это преимущественно обменные и иммунные заболевания. От них страдает подавляющая часть населения планеты. Технология ЭД как будто специально разработана, чтобы решить проблему неизлечимых заболеваний. Радикально изменяя обмен, человек переходит на новый уровень реабилитации организма.

Каковы же причины высокой эффективности ЭД? Последними научными работами (в частности американских ученых) установлено, что главными причинами деградации и старения организма являются низкая энергетика клеток и повышенное количество в них свободных радикалов.

Принципиально новые данные получены об энسر-

Оказывается, энергетический фон дает весьма приблизительное представление о происходящем. Действительные энергетические нагрузки на клетки могут различаться в сотни — тысячи раз. Установлено, что основная энергетическая нагрузка в организме приходится на очень малую часть клеток (около 1—2%). Разрушение последних приводит к повреждению и износу тканей. Громадная часть остальных клеток находится в пассивном состоянии. Их энергетика недостаточна для нормального функционирования и даже удовлетворения собственных нужд. Состояние этих клеток определяет уровень так называемого "загрязнения", "зашлакованности" организма. При этом бесполезно "подкармливать" клетки "нужными" веществами. При дефиците энергетики клетки не в состоянии эффективно использовать ни подведенные к ней материалы, ни собственные резервы.

ЭД повышает общий энергетический фон организма, включает в работу основную часть клеток, обеспечивая в них оптимальный уровень энергетики. Резкое улучшение энергетики клеток оказывает положительное влияние на обменные процессы в тканях и повышает функциональные возможности организма.

Технология ЭД является практическим отражением новейших идей в физиологии и биохимии живой материи. Московский ученый и врач Г. Н. Петракович создал новую гипотезу о дыхании, которая принципиально меняет традиционные представления об обменных процессах в организме. Согласно этой гипотезе, функционирование клеток в организме обеспечивается в основном благодаря их периодическому энергетическому возбуждению, а не за счет доставки к ним кислорода. Энергетическое возбуждение запускает в мембранах клеток свободнорадикальное окисление ненасыщенных жирных кислот, которые обеспечивают клетку необходимой энергией и кислородом. Именно эти идеи и послужили методической основой для разработки теории ЭД. Основываясь на полученных результатах и новейших достижениях науки, эта теория показывает, что современный человек имеет единственный способ перехода на новый уровень

адаптации и выживания. Для этого необходимо освоить ЭД. Лучших перспектив в прогнозах на ближайшее десятилетие не предусматривается.

С новой технологией человек получает возможность не только избавиться от болезней, но и реально молодеть. И это не фраза для рекламы. Показано, что ЭД улучшает не только параметры крови, сосудистого русла, сердца, мозга, иммунной и эндокринной системы, но благодаря ему заметно молодеет кожа, разглаживаются морщины, восстанавливается цвет волос, происходят другие процессы ювенольного характера. У человека появляются новые возможности для полноценной жизни и ее prolongации. По самым скромным оценкам молодость продлится до 50—60 лет, активный зрелый возраст до 75—85 лет, а о перемещении на тот свет можно подумать после 110—120 лет. Данный прогноз вытекает из результатов испытаний новой технологии и сопутствующих научных исследований.

Японские ученые упорно ищут свой "эликсир долголетия". Они собираются продлить жизнь за счет снижения температуры тела. Ученые утверждают, что снижение температуры на 2 градуса Цельсия продлит жизнь до 200 лет.

Японцы пытаются снизить температуру тела, воздействуя на гипоталамус (отдел мозга, обеспечивающий в числе прочих и терморегуляцию). Но задача архисложная. На сегодняшний день главное препятствие — запрет гомеостаза, то есть, требование сохранения постоянства внутренней среды. Как показывают расчеты и эксперименты, решить проблему можно только за счет изменения обмена и прежде всего энергетического. ЭД — реальный путь к решению этой проблемы, а стало быть, и прямой путь к продлению жизни.

Владимир ФРОЛОВ.

* * *

Дальнейшее знакомство с книгой Владимира Федоровича Фролова впереди. А пока послушаем людей, которые уже пользовались услугами тренажера ТДИ-01.

Юрий Филиппович Синицин, пенсионер:

— В 1988 году заболел бронхитом, потом появилась аллергия, как выяснилось на пыль. Полтора года активно лечился под наблюдением врачей медикаментозными средствами, но эффек-

та не было. К 1993 году у меня уже развилась бронхиальная астма, да такая, что от приступов с удушьями не мог спать лежа — спал только сидя. Мучали и боли в сердце... Пришлось походить по больницам, полежать в стационарах... Однако всякий раз после выписки хотя и было ощущение некоторого облегчения, через короткий срок все начиналось сначала. И опять по кругу.

Когда надоело без толку валяться в больницах, решил лечиться частным путем. Разумеется, за деньги. Прошел курс иглотерапии.

Десять дней — десять сеансов, после чего из меня вышло большое количество слизи. Полегчало, стал спать нормально. Но понял, что нужно собой заниматься по какой-то системе. Ознакомился с методом Бутейко, начал осваивать. В принципе стало легче. Но и метод Бутейко я все же отверг. Не только из-за того, что на занятия надо тратить ежедневно до трех часов, но еще и потому, что метод требует слишком больших волевых усилий над собой — они не каждому по плечу.

В середине 1995 года снова вернулась одышка, как сигнал о прогрессирующем бронхите. И вот тут я услышал о тренажере дыхания Фролова. Это было в августе, купил и начал заниматься. Метод Фролова, безусловно, легче метода Бутейко с любой точки зрения. Насилия над собой, удушья во время тренировок дыхания с тренажером нет. Заниматься достаточно 20—30 минут в день, получая заметный оздоровительный эффект. Правда, и здесь наступает реакция очищения организма, возврата и ухода прежних заболеваний, к чему надо быть готовым, знать об этом, ни в коем случае не бояться и не бросать во время обострений занятий. Надо лишь чуть снизить нагрузку и уменьшить время тренировок. При сильном кризисе, скажем, гипертоническом, следует принять минимальную дозу лекарства, ранее помогавшего нормализовать давление, и... продолжать тренировки. Болезнь уйдет.

Я, кстати, в моменты очередных кризисов устраивал семидневные голодовки по определенной системе, что помогало эти кризисы преодолевать.

Чего я достиг, благодаря активным занятиям с тренажером Фролова за прошедший год? Нормализовалось артериальное и глазное давление, исчезли одышка и боли в сердце. К большому успеху отношу потерю 11 кг веса. Когда дышишь по Фролову, падает, отмечу, аппетит, но энергии прибавляется. На даче

работаю в полную силу с большой физической нагрузкой, чего раньше не мог. Перестали выпадать волосы и заметно улучшилось зрение, пропали боли в суставах пальцев рук. Что касается астмы, то с ней я, судя по всему, распрощался. По крайней мере она меня пока не тревожит.

Владимир Всеволодович Лазько, врач-терапевт МСЧ № 5 АО "СаМе-Ко":

— Дыхательный тренажер Фролова используется в нашей санчасти уже около года. Применяется он при различной патологии, в частности, при ишемической болезни сердца, при заболелении сосудов головного мозга, сахарном диабете, заболеваниях органов дыхания — обструктивный бронхит, бронхиальная астма, больными с облитерирующим атеросклерозом нижних конечностей.

Многие удивляются: "Как же так, панацея получается от всех болезней?!"

Не панацея, но... дыхательная гимнастика с тренажером Фролова чем-то напоминает гимнастику Бутейко, хотя она проще и эффективнее.

Аппарат Фролова влияет на обменные процессы всего организма на самом различном уровне, и выравнивая, стабилизируя их, лечит отсюда и все заболевания, которые, естественно, связаны с этими нарушениями. И в первую очередь, конечно, такие заболевания, как сахарный диабет.

Алексей Романович Волобуев, — 82 года, ветеран 3-х войн, полковник в отставке:

— В конце прошлого года узнал от знакомых о тренажере Фролова, решил его включить в комплекс ежедневных физических упражнений. Приобрел прибор 15 января, получил инструктаж о пользовании и с 16-го января начал ежедневно заниматься. Провел более 300 занятий. От прописанного мне врачами немецкого лекарственного препарата, стимулирующего работу сердца — а у меня была ишемическая болезнь — уже отказался. Чувствую себя бодро, сердце работает хорошо.

К врачам не обращаюсь, потому что лучший контролер состояния здоровья — собственное самочувствие. А оно у меня в последнее время заметно улучшилось: утром, после сна, встаю без каких-либо болевых ощущений, голова светлая. Занятия с тренажером Фролова заметно прибавили энергии, хочется постоянно двигаться, что-то делать. Отмечу еще один феномен — улучшение зрения. На днях удивил внучку, когда сам вставил нитку в ушко иголки.

Вниманию москвичей и жителей Подмосковья. О приобретении тренажера Фролова (цена для указанной категории читателей 60000 рублей) вы можете справиться по телефонам: 924-56-32, 923-88-23

ТОЛЬКО ВЫ САМИ МОЖЕТЕ СПАСТИ СЕБЯ

Тут на днях нам прислала письмо рассерженная женщина. Правда, это единственное письмо, но все же на него стоит обратить внимание, ибо вполне возможно, что подобные письма готовы написать и другие люди. Женщину раздражают публикации о раке. "Что вы все о раке и о раке, — пишет она. — Надоело уже! Все одно и то же. Ну дали в 58-м номере вестника за 1995 год методику лечения смеси водки с маслом — и хватит. В конце концов неприятно читать все эти письма".

Где-то в чем-то можно понять эту женщину. Наша рубрика "Рак можно победить" — отнюдь не для слабонервных. Истории излечения хотя и со счастливым концом, но все же страшные истории. Лучше не знать и не слышать о них. Но это, знаете ли, до тех пор, пока беда не коснулась лично вас. Слава Богу, что она не коснулась и женщины, приславшей нам сердитое письмо. Однако в редакции у нас кипа писем — новая почта за два дня и половина этих писем — обращение к нам и к Шевченко за помощью. И нам страшно читать эти письма. И мы чувствовали себя более уютно и комфортно, пока не пришлось лицом к лицу столкнуться со страшной людской бедой. Нет сомнения, что в результате этого мы стали несчастливее. Каждый день утопать в криках души, в мольбах о помощи и сознавать свое бессилие, думать, успеет ли придти помощь, да и поможет ли она — это поистине страшно.

К счастью, есть маленькие компенсации. Это счастье — получать письма, где читатели делятся своими пусть даже незначительными, но все же успехами в борьбе с раком. Наша медицина, особенно советская, и по сей день скрывает правду о раке. Больным не объявляют диагноз. Говорят только родственникам и просят сохранить в тайне. Сами больные раком стесняются говорить о своей болезни, полагая и чувствуя, что она несет в себе печать некоей роковой судьбы божьего проклятия.

Между тем нужна полная гласность о раке. Нужно

объявлять больным точный диагноз и вселять в них надежду на исцеление. Принимать все меры, чтобы придать им сил на борьбу с коварным недугом. Нам представляется, что нужно пойти еще дальше. Распространять адреса больных и особенно излечившихся, их телефоны, чтобы люди, попавшие в смертельные объятия рака, могли обмениваться друг с другом информацией, черпать силы и уверенность в победе, в победах других людей. Нужно, чтобы этой миссией прониклись и врачи.

Кстати, первые "ласточки" уже есть. Мы рассказывали читателям историю Владимира Сергеевича Нуждова — врача-хирурга из поселка Токаревка, Тамбовской области, историю его собственного излечения и попытки (есть удачи и неудачи) помочь больным. Мы рассказывали о врачах из Электростали, Московской области, которые используют смесь водки с маслом в борьбе с раком. Нам пишет из города Заринска Алтайского края Нина Григорьевна Мерзлякова. Рассказывает о страданиях близкого ей человека, который прошел все круги ада: химиотерапию, облучение. Она сообщает о нем: "В конце декабря Сережу выписали на праздники домой полным инвалидом 1-й группы. Через месяц Сережа должен был уехать на химиотерапию. Я уже знала, что это такое, и страшно боялась. Он нуждался в постоянном уходе. Я уволилась с работы и занялась его здоровьем. Под руками ничего не было, кроме чистотела, крапивы и прочих трав. Неделю я поила его настоями и соками, а когда наш местный лечащий онколог предложил ваш рецепт (письмо адресовано Шевченко — прим. Адм. "ЗОЖ") и сказал, что у него уже четыре человека лечатся по этому рецепту, результат положительный, я обрадовалась. О Боже, как я ухватилась за этот метод. Прочитала все Сергею. Он был в плохом состоянии. Ему разрешали делать прогулки без движения руками, чтобы кровь меньше циркулировала и он ходил, как мушкетер, не улыбаясь, как-то сжавшись, словно ожидая

несчастья. Зато я была настроена на его выздоровление, подкованная книгами Бройса, Брэгга, "Деткой", Луизой Хей, вестником "ЗОЖ", Травинкой. Завела дневник..."

Нет-нет, мы не знаем конца этой истории. Было бы счастьем для всех нас, если бы она закончилась победой, хотя положение Сергея можно отнести к разряду чрезвычайных. Но дело сейчас не в этом, а в том, что рецепт лечения водкой с маслом предложил "наш местный онколог".

Или другое письмо — Людмилы Дворниковой из Кстово, Волгоградской области. Она пишет: "В нашем городе создано общество помощи онкобольным. Нас около 40 человек. О методе Шевченко много читали, относимся к нему с верой и уважением. Двое больных (признанных медициной безнадежными!) уже около года лечатся по этому методу. Результаты обнадеживающие."

Потрясающе интересное письмо прислал и Нуждов, который в настоящее время находится в Пензе на курсах повышения квалификации врачей. Он пишет Николаю Шевченко: "Большинство больных, которые обращаются к вам и ко мне, это люди четвертой клинической группы, то есть, больные с метастазами в другие органы, "обреченные", по классификации официальной медицины. Такие больные — а их не менее 90 — 95 процентов — могут лечиться только консервативно, то есть, без операции. Постепенно сложится статистика по выздоровлению (речь идет о лечении по методике Шевченко — прим. Адм. "ЗОЖ"), я полагаю, что возможно даже отрицательная. То есть, из 10, скажем, человек 5 — 6 — 8 будут погибать. И все равно эту статистику следует признать положительной, даже при условии, если выживут только два человека."

Но есть больные со второй клинической группой — это опухоли без метастазов. Таким больным показана операция. Однако они категорически от нее отказываются, тем более отказываются от "химии" и облучения, и сразу начинают лечиться

по Н. В. Шевченко. Выживаемость в этой группе, я думаю, будет 8 — 9 человек из 10.

Насиливать таких больных — я имею в виду операцию — ни в коем случае не следует. Наконец, есть группа онкологических больных, которым операция необходима по жизненным показаниям. И вот здесь-то, я полагаю, было бы очень полезно использовать методику Шевченко в предоперационной подготовке, а уж после операции ее применение может стать решающим фактором в ведении больных. После удаления основной опухоли, основной причины, смесь водки с маслом — опять-таки это мое предположение — будет работать отменно.

Все это мысли, мысли, мысли. Основанные кое на каком опыте, в том числе и на положительных примерах. Но необходима лабораторная статистика, классификация, хотя бы для того, чтобы унифицировать результаты. То есть, нужна огромная работа. Только она может дать сведения о больных от начала лечения и до конца его — до смерти или до выздоровления. Собрать эти сведения при единичных обращениях типа криков: "Помогите!" — вряд ли возможно."

"ЗОЖ": Мы связывались с Пензой, разговаривали с Нуждовым. Он обещал приехать в Москву, обязательно побывать в редакции. Надеемся, что это будет очень интересная встреча не только для нас, но и для читателей. А пока послушаем, что говорят онкобольные или их близкие относительно метода Николая Викторовича Шевченко.

16 МАРТА МАМА ВСТАЛА НА НОГИ И ПОПРОСИЛА ЕСТЬ

"Обращается к вам Пермякова Ольга Андреевна из города Биккин, Хабаровского края, пер: Советский, д. 5, кв. 26. Наша мама, которой исполнилось 74 года, сильно заболела. Слегла. Долгое время ничего не ела, и 12 февраля мы ее на носилках занесли в "Скорую помощь" и поехали в городскую больницу на обследова-

ние. После обследования зав. отделением вызвала нас к себе в кабинет и сообщила диагноз: рак поджелудочной железы с метастазами в печень и в лимфоузлы. Сказала также, что мама умирает и проживет не больше месяца. Я конечно же, забрала ее на следующий день домой также на носилках. Но что делать, не знала. Удар был неожиданный. Мама жила со мной три года. Ни на что не жаловалась. Я, правда, замечала, что она в последнее время похудела и как-ни приду домой с работы — все лежит. На вопрос: "что-нибудь болит, мама" — всегда отвечала: "Нет ничего". А потом лицо пожелтело, совсем перестала есть, ослабла...

13 февраля мы привезли ее домой. А дня через три подруга принесла мне вестник с методом Шевченко и рассказами людей, вылечившихся благодаря этому методу. 18 февраля к нам пришла участковый врач, осмотрела маму. Я отозвала ее в сторону, рассказала о методе и спросила, как быть: "Может, начать лечение водкой с маслом?" Врач ответила категорично: "Не советую. Бесполезно. Только мучаете."

Но я не могла сидеть сложа руки и не использовать шанс. Вдруг поможет.

20 февраля утром мама выпила первый раз 30 грамм нерафинированного масла и 30 грамм водки. Сегодня 16 марта. Она встала на ноги! Желтизна прошла. Появился аппетит, который растет с каждым днем. Она ест все подряд, в связи с чем прошу совет, что можно давать, а что нет.

Теперь участковый врач приходит и удивляется: давление у мамы 120/80, она выглядит все лучше и лучше. Поправляется. Ни на что не жалуется."

"ЗОЖ": Вот какое письмо. Мы передали его, как и было адресовано, Николаю Викторовичу Шевченко, а Ольге Андреевне высылаем методичку. И дай Бог ей удачи.

СНОВА УЧУСЬ ХОДИТЬ

«Я заболел в 1995 году. Опухоль на левой почке. Сделали операцию в августе 1995-го — удалили почку. Анализ подтвердил: раковая опухоль. В декабре

1995 года обнаружили метастазы в позвоночнике. В феврале 1996-го года отказали ноги — онемение от пояснично-крестцового отдела позвоночника по задней поверхности до ступней. Ходить не мог, испытывал сильные боли, которые утихали только при применении болеутоляющего. С февраля лечился травами, живицей. К апрелю стал совсем худой. Анализ крови был очень плохим: гемоглобин 64, РОЭ — 73. В мае — это все 1996 год — узнал о рецепте Шевченко.

Бесконечно благодарен Николаю Викторовичу за него. Если бы не узнал о смеси водки с маслом, то, конечно же, уже не мог бы написать это письмо.

С мая начал лечение. Проводил его дома. Постепенно стало наступать улучшение. Но вставать все еще не мог. В октябре меня свозили в Оренбургскую областную клинику и там установили диагноз: деструкция пояснично-крестцового отдела позвоночника, метастазирование, IV стадия.

После этого я продолжал лечение водкой с маслом. С октября 1996 года уже не принимаю обезболивающее. В декабре начал вставать и учиться ходить. Сейчас делаю упражнения и хожу на прогулки. Но все это через преодоление. Виктор Ковязин, Бугуруслан, Оренбургской обл.»

"ЗОЖ": Полный адрес Виктора — он преподаватель музыки — есть в редакции. Далее в письме идут вопросы к Шевченко, на которые Виктор Ковязин, конечно же, получит ответы. Очень хотелось бы, чтобы они ему помогли.

А МЕЖДУ ТЕМ ПОШЕЛ УЖЕ СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ...

(из письма Николаю Шевченко)

"Прочитала статьи о вашем методе. Но прежде о больном — моем муже. Ему 57 лет. Лежал в больнице и был выписан как безнадежный с диагнозом: диффузная лимфома IV стадии (высокая степень злокачественности) с поражением всех групп лимфоузлов. Короче, как мне объяснил лечащий врач, сильно прогрессирующая лимфосаркома. Муж прошел 5 курсов химиотерапии, правда, ему давали по-

ловинные дозы, так как у него ревмокардит. В подмышечной области слева опухоль была удалена оперативно. Ну а после 5-го курса химиотерапии муж "заработал" еще и ишемическую болезнь сердца. Срок жизни врачи отпустили 0,5 — 2 месяца. На данный момент прошло семь месяцев. И пока муж жив. Начала лечить его с июня 1996 года, хотя вы и указывали, что после химиотерапии нужно делать 3-месячный перерыв. Но на ожидание врачи не оставили времени. Я брала для смеси 40 мл нерафинированного подсолнечного масла и 17 мл 96-процентного спирта. Первый курс лечения никаких результатов не дал. Были боли. Сильная слабость. Потеря в весе. Заметно увеличились опухоли лимфоузлов в области шеи, подмышками, в паху, начались сильные отеки, увеличился живот.

Однако после второго курса началось улучшение, и в конце сентября муж почувствовал себя гораздо лучше. Прошла слабость, и он даже начал работать на садовом участке, хотя до этого не мог передвигаться, задыхался.

К сожалению, в ноябре муж заболел ветряной оспой — заразился от внука. Проболе полтора месяца и все началось сначала, но в более тяжелой форме. Сейчас лечение продолжаем. В любом случае пошел уже седьмой месяц вместо отпущенных двух, он живет и болей особых нет. Светлана Пяткова, Новосибирск" (адрес в редакции есть).

"ЗОЖ": Нам не известен конец этих историй. Однако судя по письмам все люди, о которых в них шла речь, получили облегчение. Возможно, кто-то из них выздоровеет и расскажет нам о победе над болезнью. Одно очень важное условие: нужно не прерывать лечение, почувствовав, что наступает выздоровление — к сожалению, многие делают именно так — и очень верить в свою победу.

В заключение хотелось бы привести еще одно письмо заведующего кафедрой генетики и цитологии Ереванского университета, доктора биологических наук Рубена Арутюняна. Письмо это нам передал Шевченко. У Арутюняна свои счета с раком. Но в данном случае дело в другом.

"Был приятно удивлен, — пишет он Николаю Шевченко, —

очень логичной и научной концепцией эффективности метода. Не всякому биологу это под силу. Очевидно, раздел надо развить и дополнить ссылками на современные данные литературы, скопировавшись с биологами, работающими в онкоинститутах..."

"ЗОЖ": Рубен Арутюнян, несомненно, прав. Но где эти биологи? Биологи, отзовитесь!

И последнее. На страницах вестника под рубрикой "Рак можно победить" мы отдали приоритет лечению смесью водки с маслом. Но было бы неправильно утверждать, что это единственный путь в борьбе с недугом. В вестник прислал письмо москвич Александр Анатольевич Соловьев. Его телефон 386-94-51. Он пишет следующее:

"В настоящее время я осуществляю курс лечения от рака горла по методу Беллы Яковлевны Качугиной с 28 сентября 1996 года. На момент начала лечения я с трудом мог проглотить глоток воды. Спустя два месяца все признаки болезни были ликвидированы и дальнейшее лечение направлено на предотвращение рецидивов болезни.

Первые грозные признаки появились в середине июля 1996 года. На протяжении августа и сентября я наблюдался у нескольких врачей. Мне ставили различные диагнозы: хронический тонзиллит, грибковая ангина и даже сифилис. 1-го октября в городском онкологическом диспансере у меня, наконец, взяли анализ на биопсию и через две недели я получил подтверждение о наличии злокачественной опухоли. Все врачи, к которым я в дальнейшем обращался за консультацией, утверждали, что опухоль в начальной стадии развития, но расположена так, что оперировать ее невозможно. От предлагаемых традиционных методов лечения я отказался и с 28 сентября строго придерживаюсь методики, рекомендуемой Беллой Яковлевной.

С первых же дней лечения наблюдалось улучшение состояния. Сначала прошли воспаление и язвы, затем стала уменьшаться опухоль и лимфатические узлы. В ноябре 1996 года не осталось никаких видимых признаков болезни. Хочу через вестник "ЗОЖ" выразить огромную благодарность Белле Яковлевне Качугиной."

"ЗОЖ": Со своей стороны мы публикуем телефон Беллы Яковлевны: 261-08-72.

Пригрело солнышко — пришла пора крапивы

Что за стол без зелени?! Что за блюдо без зелени?! Однако российский климат достаточно суров и балует нас зеленью весьма короткое время. Привозимая же издалека мало кому доступна по ценам. Да и не безопасна: рентабельность подобного производства достигается усиленной химизацией.

Между тем через пару недель зелень можно иметь в своем рационе без ограничения. Бесплатно. Речь идет о дикорастущих съедобных травах. Многие из них по своим качествам, лечебным свойствам, питательности и чистоте превосходят культурные растения. Это объясняется многими причинами, в частности, и тем, что в результате селекции культурные растения утратили способность вырабатывать и накапливать в себе многие ценные вещества.

Первые молодые побеги таких растений, как крапива и сныть, в Подмосковье и других местах средней полосы России можно собирать уже в конце марта — начале апреля — самой ранней весной.

Говоря о крапиве, надо отметить целый комплекс самых разнообразных и необходимых человеку полезных веществ. Ее листья содержат большое количество хлорофилла, белковые вещества; аскорбиновую кислоту (вдвое больше, чем в моркови, щавеле, ягоде облепихе), минеральные соли, дубильные вещества, фитонциды, железо. Каротина в ней также больше, чем в моркови. Если после мытья крапиву отжать, то вода с нее приобретает розоватый оттенок, свидетельствующий о большом содержа-

нии каротина. По питательности крапива не уступает многим бобовым, например, гороху, фасоли. Крапиву можно использовать в любых блюдах. Особенно в салатах и в травяных чаях. Если крапиву заготавливать впрок, то ее можно включать в рацион круглый год, используя в межсезонье в виде сухого порошка, добавляемого в блюда.

Другое не менее распространенное и полезное растение — это сныть обыкновенная — многолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Произрастает повсеместно. Стеблевая часть появляется летом, а весной всюду видны побеги молодой сныти. В пищу идут нежнозеленые прикорневые листья с черенками, нижняя часть которых может иметь коричневатый отте-

нок, свидетельствующий о высоком содержании в них каротина. Из собранных листьев можно готовить самые разнообразные блюда и особенно салаты. Нарезанную зелень сныти хорошо добавлять в готовые щи, борщи, супы, во вторые блюда; употреблять в сыром и вареном виде; мариновать, квасить, солить, сушить, заготавливая впрок. Превосходна сныть в салатах, и как приправа к мясным и рыбным блюдам, придавая им пикантный привкус и аромат.

Вкусной получается и зеленая приправа из толченой сныти с зеленым луком. Сныть обладает высокими целебными свойствами. По содержанию витамина С она не уступает свежей капусте. Установлено, что зеленые листья сныти содержат железо, медь, марганец, титан, бор, ставя ее в ряд наиболее полезных дикоросов, оказывающих целебное воздействие на организм. В народной медицине она применяется для лечения многих заболеваний. Поэтому использование сныти в питании является одновременно и профилактикой заболеваний. Пищевая и целебная ее полезность возрастает в сочетании ее с крапивой, щавелем, одуванчиком, подорожником и другими.

Употребляя крапиву, сныть и другие дикоросы, ведя здоровый образ жизни, можно избежать преждевременных недугов и повысить жизненный тонус.

Когда я доживаю до весны и появления первых бордовых ростков сныти и крапивы, то считаю, что самое страшное позади. В молодых ростках сныти и крапивы уйма полезных биологических активных веществ, которые так нужны изголодавшемуся без них организму за долгую зиму. С этого момента — с первых чисел апреля и до самой поздней осени основная моя пища — салаты. В них основным ингредиентом служат дикоросы, особенно крапива и сныть, а потом и другие растения.

К приготовлению салатов и других блюд надо подходить творчески, не придерживаясь каких-либо надуманных рецептов, используя все то, что есть под руками. Главный принцип — это многокомпонентность состава, чтобы организм получал максимум необходимого и полезного. Такие рецепты, в которых авторы советуют подсолить, обжарить, ошпарить, очистить, к примеру, картофель, — все это от лукавого, поскольку служат не здоровому образу жизни, а отдают дань вкусовым эмоциям и привычкам.

Не зря Поль Брэгг писал: плоть глупа! Что полезного остается в поджаренном луке? Разве что запах! А в очищенном от кожуры картофеле лучшее уходит в помойное ведро. Обжаривание, варение, ошпаривание — это все кулинарные ухищрения на службе у вкуса, уничтожающие полезное

Домашний доктор

В ТАЙГЕ СТОМАТОЛОГА НЕ ДОКРИЧИШЬСЯ

Несколько лет назад я написал в "ЗОЖ" письмо, в котором сообщал известные мне способы лечения гипертонии и грибковых заболеваний. Сейчас же хотел бы поделиться опытом борьбы с флюсом. Но прежде о себе.

Мне скоро 70. Всю жизнь работал в полевых условиях: старателем на золотых приисках, в геологических партиях, был и охотником. Сами понимаете, стоматолога в лесу днем с огнем не сыщешь. Вот и пользовался народным методом сам, да и других от флюса спасал.

А делать надо так. Возьмите махорку или крепкий табак из сигарет или папирос. Положите порцию между больной десной и щекой и держите не менее часа, постоянно сплевывая слюну. Повторите через 2—3 часа. Если захватили болезнь в начале, то, возможно, этих двух раз и достаточно.

Рецепт годится и детям. Им нужно взять сигареты "Прима". Срезав фильтр и удалив табак

с обоих концов сигареты, закрутите ее, как конфету, и положите за щеку. Слюну сплевывать обязательно и как можно чаще. Кстати, у детей может возникнуть чувство тошноты — они ведь непривычные к табаку. В этом случае надо чаще полоскать рот теплой водой и пить молоко. Прodelайте эту процедуру раз три, и флюса как не бывало.

Как не допустить появления ячменя. Как только почувствовали покраснение века и зуд, немедленно приступайте к профилактике. Нагрейте чайник и приложите к нему палец, нагревая его до крайней точки терпения (можно это делать и на электрической лампочке или очень горячей батарее). Быстро прикладывайте палец к покрасневшему веку и держите до тех пор, пока не остынет до температуры тела. Снова нагрейте палец и снова прикладывайте. И так 10—15 раз.

Если ячмень уже выступил, то делайте эту процедуру через каждые полчаса в течение дня. На второй день, уверяю, все пропадет.

Буду рад, если кому-то эти секреты пригодятся.

Адрес: 678170, Мирный, Якутия, Саха, ул. Комсомольская, д. 22, кв. 119. Киму Александровичу Чухайтану.

* * *

ЕЩЕ РАЗ ПРО ВИТИЛИГО

В вестнике № 8 (69) за 1996 год я обратилась к читателям вестника с просьбой прислать рецепты от витилиго — моя 19-летняя внучка страдала этим заболеванием. Многие откликнулись на мою просьбу и прислали рецепты, которыми мне хочется поделиться с вами.

1. 2 чайные ложки семян пастернака растолочь и залить стаканом кипяченой воды. Пить 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Можно заменить "Бароксаном" — продается в аптеке. Это препарат из пастернака.

2. Пить овощной сок: морковь, пастернак, картофель в пропорциях 1,5:1:1.

3. Ешьте сырые овощи.

4. В клинике лечат лекарством, которое называется "Псоберан", нужно пройти минимум

6 курсов (но его в аптеках днем с огнем не сыщешь).

5. Ешьте петрушку.

6. Травя ряска с медом 1:1.

7. Выпарить на солнце коровью мочу и образовавшуюся соль втирать в белые пятна.

8. Пить и прикладывать к пятнам мочу.

10. Ешьте в большом количестве сельдерей, болгарский перец и капусту, а также лимоны, яблоки, шпинат, зеленый лук, пейте настой шиповника.

11. Смазывайте пятна свежим инжиром или мякотью дыни.

12. Принимайте порошок из высушенной пленки от яичной скорлупы.

Будьте здоровы.

Зинаида Баранова.

Адрес: 141600, Московская обл., Клин, ул. 60-летия Октября, д. 5, кв. 43.

КАК Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ ЛИПОМЫ

Несколько раз читал в рубрике "Отзовитесь" просьбы посоветовать, как избавиться от липомы. Расскажу о своем опыте. Наверное, многие из вас ви-

Некоторые рекомендуют травы с горечью (одуванчик, репейник) поддержать в соленой воде, ошпарить кипятком или поддержать в нем. Ничего подобного не делаю. Такие приемы только ухудшают качество трав. Их кладу в салат столько, чтобы не ощущать горечь. Кстати, горечь целебный компонент. Приготавливая салаты, траву хорошо перебираю и промываю холодной водой, затем мелко режу, включая крапиву, которую многие "специалисты" рекомендуют ошпаривать, чтобы "не обжечься". В салаты добавляю и культурные растения — все, что есть, например, натираю на терке сырой свеклы, моркови, редьки, кожур лимона — сок выжимаю в салат. Если нет лимона, придаю остроту яблочным уксусом. Для этого также использую кислицу, кислый щавель. Его стараюсь летом употреблять как можно больше. Он до самой поздней осени дает молодые листья. Имеет богатый химический состав, обладает противоопухолевой активностью. Не рекомендуется он лишь людям с почечной и желчекаменной болезнями.

В зависимости от наличия тех или иных продуктов, кроме дикоросов, в салат кладу вместе с кожурой печеный или вареный картофель, разумеется, перед готовкой тщательно вымытый, различные приправы — красный перец, имбирь, кореандр, корицу, молотые на кофемолке семена укропа, фенхеля, льна; добавляю

отруби. Заправляю салат нерафинированным растительным маслом, обычно подсолнечным. Можно добавлять в салат каши — рисовую, гречневую.

Считаю, что приготовление еды — это широкая импровизация и постоянное экспериментирование. Публикуемые, кстати, рецепты блюд создают еще и негативный психологический аспект. Если при готовке отсутствует тот или иной ингредиент, а это бывает часто, у "кулинара" как бы "опускаются руки". Раз того или иного нет, то и блюдо не получится. Создаются искусственные шоры, ограничение — вместо творчества, основанного на использовании всего того, что есть в наличии.

Повторяю, самым лучшим блюдом из дикоросов считаю салаты. Можно, конечно, варить из крапивы щи, сныть квасить, но польза от таких блюд уже не та. Кстати, из дикоросов можно готовить отличные соки, пропуская через мясорубку и выжимая затем через марлю. Это очень сильное оздоровительное средство. Испытал на себе. Вкус, конечно, не из приятнейших, но польза колоссальная. Известно, что таким способом американские фермеры "поднимали на ноги" только что родившихся телят.

Если же говорить о вкусовых эмоциях, то прав был Марк Твен, когда сказал, что все вкусное вредно, а невкусное — полезно. Так оно и есть. Хотя — понимаю — устоять от вкусовых соблазнов очень и очень непросто.

Александр БАНИН.

Отзовитесь



Обращаюсь к вам вторично по поводу кремниевой воды. Я инвалид 2-й группы по заболеванию позвоночника. Мне 73 года. Из дома не выхожу. Прошу сообщить мне адрес МГП "Народная медицина", которое, как вы сообщали, высылают кусочки кремния.

Адрес: 600007, Владимир, ул. Грибоедова, д. 6/88, кв. 32. Хотовой Елене Николаевне.

«ЗОЖ»: Увы, мы не располагаем адресом вышеуказанного МГП — о том, что такая услуга оказывается, нам сообщил читатель. Однако во Владимире у нас более 700 подписчиков. Может быть, кто-то поможет Елене Николаевне, занесет ей кусочки кремния. А может, откликнется МГП.

У моей 17-летней дочери заболевание век — демодикоз. Обращались к врачам, лечились в больнице, прошли через экстраксы — все бесполезно. Мо-

жет, кто-то избавился от подобного заболевания или знает, как это сделать? Помогите! Заранее благодарю всех.

Адрес: 680021. Хабаровск-21. До востребования. Предъявителю паспорта 523735.

Мой маленький племянник, которому сейчас 2,5 года, родился с кистой в правом полушарии мозга. По крайней мере так говорят врачи. Вследствие этого у него не развиваются левая рука и ножка. Не стану описывать наши ежедневные слезы. Будем благодарны всем, кто поможет советом. Есть ли какой-то способ избавиться от кисты? Возможно, кто-то знает адрес Геннадия Малахова, и он сможет дать нам совет?

Адрес: 606037, Нижегородская обл., г. Дзержинск. а/я 92.

Буду благодарна тем, кто вышлет мне траву буквицу и луковичи цикломенов для лечения гайморита. Все расходы оплачу.

Адрес: 423300, Татарстан, г. Азнакаево, ул. Ленина, д. 19, кв. 11. Гарифуллиной Фариде Абдрахмановне.

Обращаюсь к читателям вестника. Не знает ли кто от бабушек-дедушек старинного средства от эпилепсии, которое называется росные капли? Прочи-

Домашний доктор

дели растение, которое радует глаз своей красотой, особенно осенью, когда с него свисают грозди ягод. Оно называется лаконос американский, или фитолакка. Это довольно высокое — под 2 метра — растение, о котором в литературе написано, что оно ядовито, причем это касается абсолютно всех его частей, однако в одной из книжек я прочитал, что молодые побеги фитолакки можно использовать в пищу в виде салата.

В другой нашел сообщение, что фитолакка используется и при лечении раковых опухолей.

Так вот что произошло со мной. Прошлым летом мне пришлось много работать на открытом воздухе под палящими лучами солнца, и, возможно, поэтому на правой руке у меня появилось уплотнение (жировик), которое начало быстро расти и довольно скоро достигло внушительных размеров.

Знакомые советовали обратиться к косметологу, удалить жировик оперативно, но я решил иначе. Дождавшись осени, когда на фитолакке созрели ягоды,

я стал собирать их, раздавливать и этой массой обкладывать образовавшийся нарост. Как только подсохнет, мазал снова. И так — целыми днями.

Кроме того, глотал эти ягоды, постепенно увеличивая количество. Через 46 дней заметил, что жировик стал уменьшаться в размерах, и на 85-й день он пропал. Думаю, что я поступил правильно, что не пошел на операцию.

Адрес: 350015, Краснодар-15, а/я 285. Пикалькову Валентину Михайловичу.

«ЗОЖ»: Кстати, давайте послушаем, что говорит о лаконосе хорошо знакомый нашим читателям Николай Сергеевич Паршин.

Лаконос, или фитолакка, — представитель Северной Америки, но у нас хорошо прижился. Он сравнительно морозоустойчив и влаголюбив. Густо облиственные побеги на зиму отмирают. Не любит солнечные места, предпочитает расти в тени, так как яркое солнце губитель-

но действует на его листву. В нашей местности хорошо себя чувствует и быстро растет. Цветы начинаются со второй половины июня до августа месяца белыми цветами, собранными в кисти, напоминающими "свечи" каштана. Хороший медонос, пчелы его активно посещают.

Лаконос применяю при радикулитах, полиартритах. Для этого готовлю настойку. Беру 0,5 стакана высушенного корня, одну столовую ложку прополиса и 0,5 л водки. Настаиваю в темноте до 10 суток при комнатной температуре. Для усиления действия настойки можно добавить 0,5 стакана свежесобранных цветков сирени. Настойку применяю как противовоспалительное и обезболивающее. Рекомендую ее для полоскания горла при фарингитах и тонзиллитах. Для этого берут одну столовую ложку настойки на стакан теплой воды (подсоленной).

Лаконос нашел применение как отхаркивающее, мочегонное, противоглистное и слабительное средство в виде отваров листьев и корней.

Из корня лаконоса готовят препараты "Ангиноль", "Мерифит", применяемые для лечения ангины и фарингитов. "Аскофит" и "Фитолакцин" — для лечения радикулитов и полиартритов. В США, Англии и Германии препараты лаконоса используют наряду с другими лекарственными средствами при лечении опухолей различной локализации.

Гомеопаты применяют вытяжку из свежих корней фитолакки при ревматизме, радикулите и болезнях горла. Имеются наблюдения, что отвары ягод лаконоса способствуют снижению артериального давления в начальных стадиях гипертонической болезни.

Сок ягод можно применять как пищевой краситель при квашении капусты, приготовлении кремов и соков. Крупные листья охотно поедаются животными.

Фитолакка декоративна в любую пору года, радуя обилием цветов и темно-фиолетовыми, точно лакированными ягодами до поздней осени. Хорошо выглядит в одиночных посадках на газонах в окружении бархатцев

задаю о них у С. Т. Аксакова, том 2-й, стр. 55, издание "Художественная литература", 1986 год. Аксаков описывает, как в детстве вылез из эпилепсии этими каплями за один месяц, и болезнь больше никогда не возвращалась к нему.

Может, кто слышал, из чего и как готовят эти капли?

Адрес: 433510, Ульяновская обл. г. Дмитровград-4, ул. Ленина, д. 43, кв. 130. Осиповой Диане Ивановне.

«ЗОЖ»: Нам, кстати, это тоже интересно. Сообщите, кто знает.

Мне 44 года. У меня двое детей и опухоль щитовидной железы. В течение двух лет врачи настаивают на операции. Но я никак не могу решиться. Подскажите, что делать, если кто-то избавился от зоба народными методами.

Адрес: 248012. Калуга, ул. Кубяка, д. 9, кор. 3, кв. 16. Корсакову А. Н.

У моего 42-летнего сына врачи обнаружили органическую кисту почки. Операцию пока не делали, но предложили попить настойку болиголова. Если кто-то может, вышлите, пожалуйста, эту настойку наложенным платежом. Я одинока, боюсь остаться совсем одна, да и у сына две маленькие дочери.

Адрес: 680000. Хабаровск, ул. Лермонтова, д. 54, кв. 145. Шевцовой Варваре Николаевне.

Моему сыну 8 лет, у него хронический тонзиллит, тонзил-кардиопатия. Периодически бывают сильные боли в суставах, мучает бессонница. Если кто знает способы лечения, отзовитесь. Пересылку конверта оплачу.

Адрес: 393630, Тамбовская обл., Токаревский р-н, п/о Абакумовка. Дубровской Вере Серафимовне.

Выписываю вестник уже второй год. У меня просьба к читателям. Если кто знает, как пользоваться морским индийским рисом, напишите. Мне сказали, что он избавляет от многих болезней. Но хотелось бы знать о нем подробно.

Адрес: 601220, Владимирская обл., Собинский р-н, п. Ставрово, ул. Герцена, 20. Филипповой Людмиле Ивановне.

«ЗОЖ»: К счастью, мы только-только получили письмо из Хабаровска и именно про индийский рис. Может быть, Людмила Ивановна извлечет из него пользу.

Месяц назад мне подарили 800-граммовую банку, на 2/3 наполненную жидкостью, в которой

плавали 15 изюмин, 2 штучки кураги и белые крупинки неправильной формы размером с горошину и набухшие. Как оказалось, это была настойка "живого индийского риса". По вкусу она напоминает чайный гриб, только слаще.

Вестник я выписываю уже два года, но ни разу не встречал информации об индийском рисе, а ведь это хорошее лечебное средство. Посему высылаю рецепт приготовления настойки. Но в свою очередь хотел бы знать некоторые нюансы. Например, можно ли принимать настойку во время 3 — 4-дневных голоданий, как она сочетается с уринотерапией, можно ли пить ее во время чистки печени, почек, суставов, крови... А главное, что происходит в организме при употреблении настойки индийского риса.

Хотелось бы уяснить для себя эти вопросы. Ну а теперь рецепт.

1 столовую ложку промытого в проточной воде индийского живого риса залить 0,5 литра отстоянной воды, добавить 1 столовую ложку сахара, 10 — 15 изюминок, 3 сушеные дольки яблока или кураги, настоять 24 часа (но не передержать). Банку прикрыть марлей, плотно закрывать не надо. Настой процедить и пить по 100 — 150 миллиграммов за 15 — 20 минут до еды 3 раза в день. Принимать в течение года, затем перерыв на полгода.

Рис быстро растет. Его нужно раздавать людям. Лечитесь на здоровье. Живой индийский рис улучшает самочувствие, лечит гипертонию, атеросклероз, снимает головные боли, облегчает состояние при сахарном диабете, лечит язву желудка и заболевания желчных путей, снимает боли в сердце, замедляет развитие рака, заменяет антибиотики, растворяет соли в суставах, камни в почках, печени, мочевом пузыре, благотворно действует при радикулитах, усиливает половую потенцию.

Всех вам благ, счастья и здоровья.

Адрес: 680009, Хабаровск, ул. Д. Бедного, д. 21, кв. 208. А/я-93 Олексюку Ивану Петровичу.

«ЗОЖ»: Увы, к сожалению, мы не можем ответить на вопросы Ивана Петровича и очень надеемся на наших читателей, которые уже освоили прием индийского риса. Может быть, читатели ответят на вопросы Олексюка и одновременно напишут нам в редакцию. Расскажут об индийском рисе, о его пользе, стоит им заниматься или нет, ибо наши читатели частенько спрашивают об этом рисе, кстати, называя его иногда тибетским, или японским.

Ну, а в остальном нам остается поблагодарить Ивана Петровича за полезное письмо в «ЗОЖ».

Домашний доктор

или резеды. Засушенные ягоды с ветками красивы в зимних букетах.

Птицы охотно посещают лакомос, ягоды нужно защищать полиэтиленовыми мешочками.

Очень может быть, что Паршин сможет даже выслать семена лаконоса. Обращайтесь по адресу: 398026, Липецк, ул. С. Тяньшанского, д. 15. Паршину Николаю Сергеевичу. Не забудьте в письме вложить конверт с марками.

СКОРО ЗАЦВЕТУТ ОДУВАНЧИКИ

Благодаря вестнику мой брат, инвалид 1-й группы, парализованный более 17-ти лет, не просто живет и способен самостоятельно передвигаться, но и приносит пользу своей семье. Он вегетарианец, делает дыхательную гимнастику, занимается физическими упражнениями. Однажды он принес мне подшивку вестника «ЗОЖ» за 1994—1996 годы и строго-настрого наказал: «Прочитай». Я отнекивалась сначала, мол, некогда, дел

много. Но он настоял: «Ничего, когда будет время».

Однажды я прочитала... Мало того, что вестник мне понравился обилием хороших советов — я уже многое для себя взяла на вооружение — я подписала на него свою сестру и куму. Пишу же сейчас для того, чтобы внести свою лепту в рубрику «Домашний доктор». Хочу рассказать о том, как я борюсь с сахарным диабетом. С ранней весны и до поздней осени каждый день я съедаю по 6—8 одуванчиков, сырыми, без цветоножек. Таким образом, за сезон «съедаю» 3—4 единицы сахара, и он держится у меня на уровне 4 ед. Врач говорит, что лучшего и желать не надо. Скоро зацветут одуванчики, и я снова буду их есть.

И еще. Всем известен метод лечения подсолнечным маслом — сосать масло, как конфету, а потом выплюнуть. Так вот в одной из газет я прочитала, что этим способом можно избавиться от многих заболеваний: головных болей, тромбозов, хронического заболевания же-

лудка, кишечника, сердца, легких, печени, женских болезней и так далее. Более того, лечение маслом предупреждает образование злокачественных опухолей. Напомню, в чем заключается метод. 1 столовую ложку растительного (или арахисового) масла сосредоточьте в передней части рта и сосите его в течение 10—20 минут. Сначала масло становится густым, потом жидким, как вода, и только после этого его следует выплюнуть. Ни в коем случае не глотать — в нем содержатся вредные вещества, которые оно вытягивает из организма. Процедуру можно выполнять два раза в день — утром натощак и вечером перед сном. Для ускорения лечения — несколько раз в день.

Через какое-то время могут возникнуть обострения, особенно у людей, страдающих многими хроническими болезнями, или у тех, кто даже не подозревает о своих болячках и считает себя здоровым человеком.

Так что лечитесь на здоровье. И пусть к вам вернутся бодрость, сила, хороший сон. Я лично на-

чала лечиться маслом.

Адрес: 352510 Лабинск, Краснодарского края, ул. Гагарина, д. 73, Белобровой Любови Петровне (45 лет, учительница).

ЧТО СТОИШЬ, КАЧАЯСЬ...

Издавна на Руси рябина пользовалась особым почетом. О ней не только пели задушевные песни — хорошо известно о ее целебных свойствах.

Так, русские землепроходцы, когда трудно было найти чистую воду, настаивали в ведре воды болотной листья рябины. Через 2 часа запах и привкус болотной воды исчезали полностью. То есть природные фитонциды рябины с успехом соперничают с ионами серебра, хлора и активированного угля.

Как только появляются первые листочки рябины, я срываю веточки (3—4 штуки на 3-литровый баллон отстоянной воды). Через несколько часов эту воду можно спокойно пить и использовать для приготовления пищи... Свежими листьями пользуюсь до осени. В мае обя-

Пусть живет и здравствует долгие годы Юрий Юнусович Даутов!

Давно, еще со времен воскресных приложений к "Советскому спорту", читаю ваши выпуски. Доброе и нужное дело пытаетесь удержать на плаву.

Деятельность вашу "бурно одобряем", но... Есть в бочке первосортного меда такая увесистая ложка дегтя, как профессор Щенников.

Вестник не один раз писал о нем и его методе сухого голодания. После одной из первых публикаций я позвонила по указанному телефону. На мой вопрос о более подробных сведениях было предложено купить книгу. Я приехала на место встречи. Подошел юноша, будто бы вылеченный профессором Щенниковым. Сказал, что профессор поехал в Германию, и предложил такую брошюру, в которой не содержалось ничего сверх того, что было опубликовано у вас. Стоила эта брошюра треть моей тогдашней зарплаты. Так как в то время интерес к проблеме у меня был чисто теоретический, а с деньгами никогда не было густо, я отказалась.

Через несколько лет смертельно заболела моя сестра — быстрорастущая опухоль го-

ловного мозга. Операции избежать не смогли. Но, к сожалению, опухоль уходит глубоко к основанию черепа, поэтому всю ее вырезать не удалось. В декабре 1995 года сразу почти после операции я стала лечить сестру по методу Шевченко. Но она выдержала только один месяц — ее жутко тошнило. Она отказалась пить водку с маслом наотрез. Я даже подумала, что опухоль, заняв место в центральном пульте управления, нарочно создает себе подходящие условия, воздействуя выделениями на психику сестры, подбивая ее не лечиться.

Лечиться голоданием сестра не отказывалась. В "траволечебнике" Алексея Попова (мне кажется, что это один из самых ценных травников) я нашла, что подверженные эпилепсии (а именно так выглядят приступы потери сознания у сестры) должны голодать всю жизнь каждые 3 дня из 9 дней.

Я написала в Вешенское. Ответ пришел не так скоро (был сезон отпусков), но очень внимательный и вдумчивый.

А. Д. Гребеник писал, что у него нет методик лечения та-

ких больных, и предлагал обратиться к профессору Щенникову, сообщая его адрес. Письмо было корректным, исчерпывающе отвечало на мои вопросы и очень человечным. Хочу сказать спасибо доктору Гребенику.

А вот со Щенниковым произошло странное дело. 28 августа 1996 года сестра послала перевод (80 тысяч рублей) по указанному в Кисловодске адресу, чтобы получить книгу. С тех пор прошло более чем полгода. О книге ни слуху, ни духу. Аксайская почта делала запрос в Кисловодск. Ответ: "Перевод вручен лично Щенникову 31. 08. 96". А мы-то стали уж думать, что в Кисловодске вообще Щенникова нет, а под его именем орудует группа мошенников.

В ноябре 1996 года сестра поехала лечиться в Майкоп к Ю. Ю. Даутову, о котором мы узнали тоже от вас. Спасибо! Выражаю самую сердечную благодарность Юрию Юнусовичу! На очень маленькое расстояние, может быть, даже совсем микроскопическое, но все же продвинулась сестра к излечению. Последняя томограмма

показала некое улучшение. В марте с. г. она опять проходит курс лечения у Юрия Юнусовича. Он целитель от Бога, высококлассный специалист своего дела, а кроме того, увлеченный и очень добрый человек. Я бы прибавила "и смелый". Взять больную с таким диагнозом, как у моей сестры, не всякий решится. Я бы хотела, чтобы вы напечатали огромными буквами: "ПУСТЬ ЖИВЕТ И ЗДРАВСТВУЕТ ДОЛГИЕ ГОДЫ ЮРИЙ ЮНУСОВИЧ ДАУТОВ!!!" А дальше список тех, кто захочет присоединиться к этому лозунгу. Я думаю, тысячи исцеленных им больных подпишутся.

А вот как получить книгу от Щенникова? Да и нужна ли книга такого автора?

"ЗОЖ": На всякий случай, если профессор Щенников все же соизволит выслать указанную книгу, сообщаем адрес автора письма:

143500, Истра, Московской области, ул. Юбилейная, д. 12, кв. 13. Скориковой Нине Михайловне. Со своей стороны, Администрация вестника выполняет ее пожелание: о Даутове — крупными буквами.

Домашний доктор

зательно собираю цветы и листья рябины, подсушиваю и храню для использования зимой в качестве витаминов.

Плоды же рябины — просто сказка. По содержанию каротина они превосходят морковь, витамина С в них значительно больше, чем в яблоках. Много в плодах рябины и фосфора, без которого не идет усвоение кальция организмом. Кстати, плоды хранятся практически всю зиму и даже на деревьях, если, конечно, их не склюют птицы.

Раиса Бараненко,
ученица Н. Семеновской.
Адрес: 346527, Шахты, ул. Ворошилова, д. 7, кв. 24.

КАК ПОБЕДИТЬ "ГРУДНУЮ ЖАБУ"

У моего мужа грудная жаба. Никакие лекарства не помогают. Врачи говорят, что помочь ему невозможно. Но, может, кто-то знает, как лечить такую болезнь нетрадиционными методами. Помогите!

Адрес: 399020, Липецкая обл. Задонский р-н, село Дон-

ское, ул. Донская, д. 2. Некрасовой Марии Ивановне.

"ЗОЖ": Уважаемая Мария Ивановна, не сомневаемся, что читатели пришлют вам свои советы и рекомендации, основанные, возможно, даже на собственном опыте. А пока предлагаем вам то, что нашли мы в различных книгах.

Вот, например, сентенция о грудной жабе автора "Русского народного лечебника" П. Куренного (после революции известный российский врач П. Куренной эмигрировал в США, и впервые лечебник был издан там).

"Среди сотен тысяч русских эмигрантов, несчастных страдальцев от грудной жабы и некоторых других сердечных болезней, потребляющих нитроглицерин, нашелся один человек "с мозгой", показавший ошибочность применения нитроглицерина и рекомендовавший способ, который описал в своем письме ко мне.

"Всю жизнь я занимался спортом и считал, что обладаю стопроцентным здоровьем. Однако три года назад меня ата-

ковала совершенно неожиданно грудная жаба. Атаковала с такими нечеловеческими болями, что я был, как парализованный — боялся шевельнуться. Доктора уверяли, что это неизлечимо, и советовали бросить работу, отказаться от какой-либо активности и жить на... нитроглицерине.

Я этому не поверил, обратился к травам и нашел старинный рецепт от грудной жабы, основанный на употреблении настоя боярышника. Через полгода постепенного улучшения — я пил настой по три стакана в день — я совершенно забыл о нитроглицерине, здоров, почти как прежде, в свои 73 года продолжаю работать на заводе полных восемь часов, а вечерами еще занимаюсь общественными делами. Я управляю автомобилем и свободно, без остановок поднимаюсь пешком по лестницам. Кстати, в настой я еще добавляю и витамин С, чтобы приятнее было пить.

Настой боярышника я готовлю так: у меня кастрюля на 7 стаканов. Кладу в нее 7 столо-

вых ложек (с верхом) сухих ягод, заливаю крутым кипятком, ставлю на нетеплопроводную подставку (лучше всего лист асбеста), закутываю, чтобы тепло сохранялось как можно дольше, и держу так примерно 20—24 часа. Пью по стакану три раза в день во время еды. Кстати, можно запаривать боярышник с равным по весу количеством пустырника — хуже не будет.

И еще: в моем возрасте витамин С необходим. Поэтому боярышник я обычно завариваю вместе с шиповником, да и пить так приятнее".

А вот еще один старинный и очень действенный рецепт, который встречается у многих авторов.

Взять один литр меда, проверить через мясорубку 10 головок (не долек, а головок) чеснока, выжать в них сок 10 лимонов. Все хорошо смешать, закрыть и настаивать неделю. Пить раз в день по четыре чайные ложки ежедневно. При этом не спешить — медленно съедать ложечку за ложечкой. Смеси должно хватить примерно на 2 месяца.

ЧЕСНОЧНАЯ МАЗЬ? ПОЖАЛУЙСТА

Ольга Ивановна Кулыгина из поселка Палана, Камчатской области спрашивает, как приготовить чесночную мазь. Мы дважды публиковали этот рецепт. Повторяем еще раз.

Для приготовления мази нужно очистить и мелко нарезать одну головку чеснока. Положить в кастрюльку и залить двумя стаканами горячей воды. Кипятить на медленном огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Смесь профильтровать и смешать с одним стаканом горячего оливкового или любого другого растительного масла. Медленно добавить пчелиного воска до густоты рыночной сметаны. Чтобы мазь хранилась дольше, можно добавить в нее немного древесной смолы.

"ЗОЖ": Методичку Шевченко мы вам выслали.

В ПОЛИКЛИНИКЕ ИМ. АРХИЕПИСКОПА ЛУКИ ЛЕЧАТ АСТМУ МЕТОДОМ ФОЛЯ

Три года моего сына мучил кашель, который начинался без видимых причин. В январе этого года аллерголог поставил диагноз: астма и выписал кучу лекарств. Спустя день я пошла к доктору, который лечит по методу Фоля. Через месяц мой 7-летний сын спокойно проходил на лыжах по 5 километров.

Если ваши дети мучаются от изнуряющих приступов кашля, обратитесь к доктору Юсупову. Его можно найти по адресу: Тамбов, 2-я поликлиника им. Архиепископа Луки.

АДРЕС: Тамбов, ул. А. Овсеенко, д. 6, кв. 10. Чанцевой О. Г.



Это почти медитация, Релаксация полная. Мы об этом постоянно напоминаем вам. Научитесь в течение дня выкраивать хотя бы однажды 20-30 минут, чтобы побыть наедине с самим собой. Это не обязательно сидеть на стуле, Вперив взгляд в некую воображаемую точку. Это может быть пустынная аллея и вы шагаете по ней, полнотью уйдя в себя.

У вас остеохондроз?

А может быть, артрит или бессонница? Вы часто простужаетесь или не можете залечить трофическую язву? Пусть вас не смущает перечисление столь разных болезней. Попробуйте воспользоваться новым физиотерапевтическим аппаратом ВИТАФОН. Нет, в поликлинику ходить для этого не нужно. Размером с электробритву, предельно простой в обращении, он отлично дополнит вашу аптечку, а то и заменит ее.

Вы включаете аппарат в розетку и... Дальше произойдет вот что. Две небольшие мембраны, установленные на болезненную область, начнут в буквальном смысле разгонять кровь. И делать они это будут с помощью обыкновенного звука! ВИТАФОН устроен так, что меняет частоту звука и тем самым заставляет вибрировать кровеносные сосуды разного диаметра. Ваша кровь таким образом "промоет" болезненную область, восстановит естественные функции того или иного органа за счет нормализации крово- и лимфотока. А это одно из основных условий реабилитации пораженного участка организма.

Особенно эффективен ВИТАФОН при лечении переломов, рубцевании послеоперационных швов, язв, открытых ран. Еще перед Новым годом Екатерина Максимовна С. (72 года, Москва) неудачно упала, поскользнувшись в гололед. "А вы знаете, какие кости у стариков, — рассказывает она, — рентген показал трещину лучевой кости. Два месяца боль не давала покоя, на руку из-за гематомы смотреть страшно было. А через несколько сеансов ВИТАФОНА утихла боль, рассо-

сался огромный синяк. Даже врачи удивились: вы у нас, говорят, образцово-показательный пациент".

Но ВИТАФОНУ под силу и застарелые, хронические болезни.

Владимир С. (33 года) из Риги с помощью аппарата избавился от многолетних поясничных болей — последствия юношеского сколиоза.

Михаил А. из Иркутска, пользуясь подробной инструкцией, успешно лечит не один, а сразу несколько недугов — артрит, гематому, цистит.

ВИТАФОН незаменим при простудах, особенно детских: на начальной стадии буквально блокируется насморк, кашель (в том числе бронхиальный), ангина, отит.

Итак, более двадцати различных заболеваний под силу этому замечательному аппарату. Вас лечит ваша же собственная кровь, а ВИТАФОН лишь создает для этого благоприятные условия. В результате — абсолютно безвредная, эффективная и удобная терапия для всей семьи!

ВИТАФОН прошел все необходимые испытания и рекомендован к применению Минздравмедпромом России.

Остеохондроз

Радикулит

Гайморит

Тонзиллит

Ринит

Ушибы

Артрит

Перелом

Гематома

Простатит

Импотенция

Трофическая язва

ВИТАФОН

Для вашей домашней аптечки аппарат можно приобрести в МОСКВЕ: аптека "Анти-СПИД" (ул. Кузнецкий мост, 20); магазин "Технодром" (Центральный павильон ВВЦ); аптека "Новоарбатская" (ул. Новый Арбат, 7). В ПЕТЕРБУРГЕ: аптека "Дамиан" (Московский просп. 22); гомеопатическая аптека № 98 (Невский просп., 50). В РЯЗАНИ: аптека № 177 (ул. Вокзальная, 97). В ОМСКЕ: аптека № 28 (ул. Лермонтова, 20); аптека Медакадемии (ул. Ленина, 12). В КИРОВЕ: аптека № 1 (ул. Ленина, 15). В КРАСНОДАРЕ: аптека № 6 (ул. Шаумяна, 183).

Иногородние могут присылать заявки по адресу: 127560, Москва, а/я 90. Тел. для справок: (095) 576-63-45 (с 9 до 14).

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК "Московская правда, 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

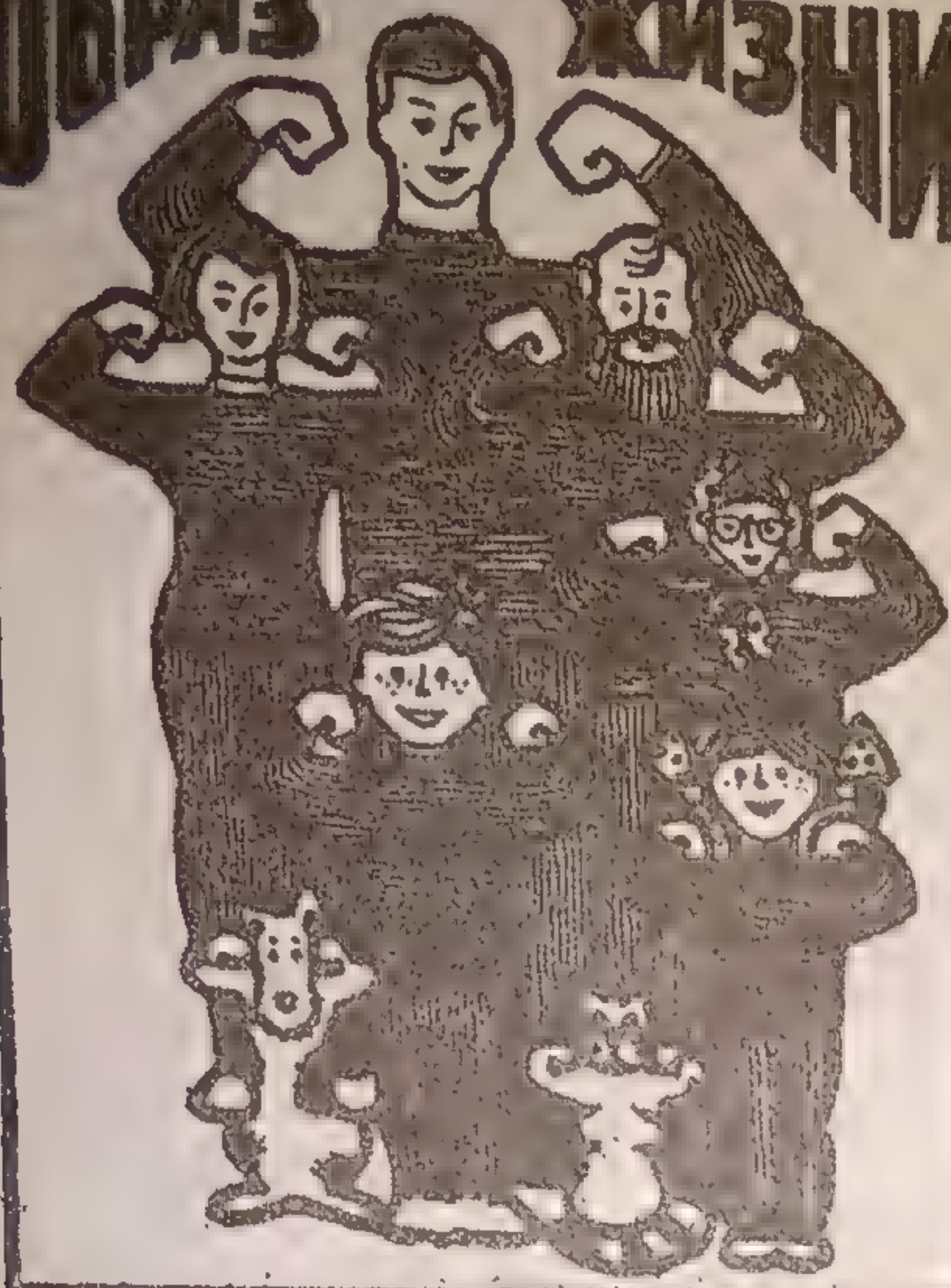
Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Тираж 128000 экз. Заказ № 1846. Подписано в печать 18.04.97 г.

При перепечатке ссылка на вестник "Здоровый образ жизни" обязательна.

Цена свободная. Объем 2 п. л. Рег. № 1189

Телефоны редакции: 923-88-23, 924-56-32

Редактор А. М. КОРШУНОВ



Сегодня в номере:

- Письмо целителя Владимира Андреевича Костина
- Почему хунзы и вакамба, морские черепахи и акулы живут долго и не болеют
- Один на один с трихомонадой. Как обнаружить паразита и победить
- Водка с маслом против рака. Не панацея, но хороший рецепт. Размышления Николая Шевченко и письма читателей
- Загорать надо с умом
- Желтый, красный, синий и зеленый — цвет определяет содержание



Наш индекс
50153

ЗОЖЕВЦЫ — ОДНА СЕМЬЯ

Во время-то бежит. Не успели подписаться, как снова беги на почту. Очередная битва, почти военная кампания — борьба за подписчиков. И тут же, конечно, наши собратья по средствам массовой информации идут на любые ухищрения — и льготы придумывают, и подарки, чего-то там разыгрывают — нечто подобное лотерее. Что и говорить: подписчик — ценная фигура. Ценная он и для нас. Конечно, и нам хочется видеть вестник процветающим. И в принципе, определенные шаги к этому с вашей помощью мы сделали. Однако нужно идти дальше, а грядущее лето — сложная в плане подписки пора. Дачи, огороды, отпуска, ... Тиражи изданий к лету падают. Но нам бы хотелось выиграть, как мы выигрываем все эти годы. Но дело здесь не только в процветании вестника. ЗОЖевцы — одна семья. На эту тему уже было много написано и многое подтверждено жизнью, и мы исходим из того, что вестник нужен в каждом доме. Это начинают понимать уже и почтовики, и врачи, и наши читатели. Отсюда просьба ко всем: не изменяйте тем, с кем вы уже несколько лет идете вместе по жизни и это содружество приносит вам несомненную пользу. Как был ни была сложна жизнь, подписка на «ЗОЖ» — это не выброшенные деньги. И конечно же, мы

напоминаем вам о нашем девизе «1+1» — подписался сам, подпиши товарища. И глубокая от имени Администрации благодарность тем, кто этот девиз постоянно выполняет, преумножая таким образом ряды единомышленников. Если нас станет больше, если нас станет очень много, мы все вместе, конечно же, сможем оказывать влияние на жизнь, борясь против нищеты, уничтожения природы, болезней и одиночества. Напоминаем наш индекс 50153. Ищите нас в каталоге АПР в разделе газет в алфавитном порядке — «Здоровый образ жизни».

Нам незачем пропагандировать себя. За нас это делают наши читатели. Вот только два письма, хотя рядом с ними могли бы поместиться сотни и тысячи отзывов.

«Не получать вестник «ЗОЖ» уже не могу. Я ваша постоянная пожизненная читательница. Стараюсь всем знакомым внушить мысль о том, что без «ЗОЖ» невозможно обойтись в жизни. Вестник необходим всем, кто задумывается о своем здоровье.

Самой мне в этом году исполнится 50, но я еще полна оптимизма, хотя в жизни было немало невзгод. Одна воспитала сына. Он учится на химическом факультете нижегородского университета. Тоже читает вестник, и многие процессы оздоровления объясняет с точки зрения химика. Мы вместе делаем первые

шаги на пути к здоровью».

Адрес: 603057, Н. Новгород, пр. Гагарина, д. 36, кв. 32. Шапошниковой Нине Ивановне.

«Вы не представляете, как велика ваша помощь. Особенно тем, кто живет в селах! Нам не то что в область — в район проблема попасть. Да и поездки эти мало что дают сельчанам. Мы на отшибе, предоставлены

сами себе. Поэтому «ЗОЖ» ждем всегда, много раз перечитываем, пересказываем родным и знакомым. Вольно или невольно увеличиваем число подписчиков. И этот процесс уже не остановить. «ЗОЖ» — наша Золушка. И одно только желание — хоть бы она жила всегда!»

Адрес: 461417, Оренбургская обл., Октябрьский р-н, село Буланово, ул. Степная, д. 14. Чепцовой Л.Н.



ХУНЗЫ И ВАКАБАМБА

В 91-м номере вестника мы начали рассказ о методе дыхания по Фролову, который осуществляется с помощью изобретенного им же тренажера ТДИ-01. Сегодня мы продолжим экскурс в этот метод и думаем, вас ждет в этом путешествии немало интересного.

А пока чисто практическое замечание. Мы дали для москвичей и жителей Московской области координаты, где и как можно приобрести тренажер Фролова. Сегодня те же сведения для иногородних. Вы можете получить прибор, переслав 75 тысяч рублей по адресу: 101913, Москва, Большой Спасоглинищевский пер. д. 8, с пометкой «ЗОЖ». Тренажер высылается в течение 10 дней.

В помещении по адресу: Армянский пер., 13 (телефон для справок 924-56-32) Фролов проводит ежедневные консультации с 10.00 до 17.00.

В субботу с 12.00 до 15.00.

А теперь продолжаем публикацию книги Фролова.

Не ошибусь, если скажу, что ключ к пониманию здоровья нужно искать в долгожительстве. Не правда ли, логично: кто живет дольше, у того и здоровье лучше.

Кстати, среди множества теорий старения нет ни одной достаточно убедительной. Парадокс — человек поднялся в космос, создал колоссальные средства разрушения, но не нашел возможности открыть для себя главную тайну жизни.

Однако известно, что для каждого биологического вида существует своя ее продолжительность. Кролик живет 7 лет, лошадь — 28, шимпанзе — 40, слон — 70. Но дольше всех среди млекопитающих живет человек. В 1953 году в «Известиях» был напечатан очерк о старейшем жителе Абхазии Тлабгане Кецба, которому тогда было 132 года. Он прожил более 140 лет. Английскими геронтологами в качестве примера долголетия рассматривается крестьянин Томас Парр, проживший более 153 лет. Имеется достаточно других примеров. Однако, если брать в расчет только правильно документированные данные, то рекорд долгожительства на настоящий момент принадлежит француженке Жанне Кельман (17.10.1995) — 120 лет 238 дней.

Информация о долгожителях — рекордсменах-одиночках может дать представление о предельных возможностях человека. Но для поиска надежных закономерностей нужны групповые случаи долгожительств. На земле имеется три места, наиболее известных в этом плане: Кавказ, Пакистан (Гималаи), Южный Эквадор.

На Кавказе долгожительством прежде всего славятся Абхазия и Дагестан. Таковые имеются в селениях, расположенных в среднегорье на высоте 1400—2000 метров над уровнем моря.

Заметим, что продолжительность жизни населения внизу, в долинах, значительно короче. Так, в солнечном Сухуми, расположенном на берегу Черного моря, средняя продолжительность жизни чуть больше 60 лет — абхазцы же горных селений выигрывают у горожан с равнин 25—30 лет.

Что характерно для кавказских долгожителей? Прежде всего скромное питание: преимущественно растительная, молочная пища. Мясо употребляется редко и в небольших количествах. Большое место в диете занимают фрукты и овощи. Все долгожители ведут активный образ жизни.

Британский врач Мак-Карисон исследовал условия жизни народа хунзы, живущего в горах Пакистана в провинции Кашмир. Наибольшее удивление вызвал тот факт, что у хунзов не обнаружилось ни одного из тех заболеваний, которые принимаются современной медициной за неизбежные болезни преклонного возраста. У стариков в отличном состоянии были все органы, в том числе зубы и глаза.

Хунзы независимо от возраста отличались высокой трудоспособностью и выносливостью, легко выполняли физическую работу, без видимых усилий взбирались на крутые горы, переносили грузы или почту. Теперь нам известно, что хунзы никогда не сердятся, не жалуются, не нервничают, не выказывают нетерпения, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят неприятности.

Причина такого здоровья и отличного расположения духа у хунзов, согласно мнению ученых, посещавших этот народ и изучавших его жизнь и быт, кроется в характере питания. Хунзы редко едят мясо и мало пьют молока. Они питаются неочищенными зернами злаков, картофе-

лем, различными бобовыми.

Но главный элемент питания хунзов — это фрукты, свежие и сухие. Даже хлеб занимает гораздо более скромное место в их скудном рационе, чем яблоки и все виды абрикосов, которые они едят целиком, включая и косточки.

Мак-Карисон приходит к выводу: ни климат, ни религия, ни обычаи, ни раса не оказывают такого заметного влияния на здоровье людей, как пища.

Американский ученый Мортон Уолкер (1995) изучал долгожителей племени вакабамба, обитающих в эквадорских Андах. Среди этих людей даже столетние выглядят живыми и подвижными и сохраняют все свои способности. Они практически не знают таких заболеваний, как рак, сердечные болезни, диабет, болезни печени и почек, катаракта, артриты, старческий маразм. И этому, считает Уолкер, главным образом способствуют их диета и физическая активность. Горцы посещают свои поля шесть раз в неделю, проводя там целые дни. Один из стариков говорил Уолкеру: «... у каждого из нас два врача — правая нога и левая».

Как и Мак-Карисон, американский исследователь отмечает особую роль пищи, которую потребляют горцы. Их питание несколько напоминает кавказское. Это преимущественно растительные и молочные продукты, иногда и в небольших количествах мясо. Однако преобладают свежие плоды: цитрусовые, папайя, авокадо, бананы, ананасы. М. Уолкер обращает внимание на низкую калорийность диеты, в среднем 1200 килокалорий в день. Кроме того, отмечается значение чистой воды, благоприятного набора в почве необходимых для здоровья жизни минеральных веществ и химических элементов.

Более всего исследователей удивила половая активность долгожителей. Даже в возрасте ста и более лет они ухитрялись зачинать детей. В одном из исследований здоровая сперма была получена от старика в возрасте 119 лет. Женщины сохраняют менструальную функцию до 70 лет.

Результаты, которых достигли хунзы и особенно вакабамба, впечатляют. Но неужели все так просто в природе человека? Питание и физическая активность... Сегодня в мире сотни ты-

сяч богатых людей, озабоченных здоровьем, могут достаточно времени заниматься спортом и позволить себе самый изощренный в плане долгожительства набор продуктов — тут вам и те самые овощи и фрукты, и самая чистая вода, и оптимальный набор химических элементов. В США, кстати, это может себе позволить не только богатый человек, но и со средним достатком. Однако вот незадача: эти люди, как и все прочие, болеют, стареют и раньше срока умирают...

К главному выводу прийти несложно: ответ на вопрос, почему хунзы и вакабамба живут долго, надо искать в комплексе условий, которые создаются в горах. Какие же это условия? Для ответа на вопрос нам потребуется немало новой информации. А пока давайте примем за аксиому тезис: в горах люди живут дольше. «Почему?» Об этом несколько позднее.

ЧЕРЕПАХИ И АКУЛЫ

А теперь «заглянем» в океан. Долгожителем номер один здесь считается морская черепаха, которая достигает возраста 150—200 лет. Долгожитель номер два — белая акула. Исследователи считают, что белая акула растет до 30 лет. Рост же человека прекращается до 25. Следовательно, человек и акула имеют примерно одинаковую календарную продолжительность жизни. Но жизненный ресурс акулы на целый порядок выше, нежели у человека. Понаблюдайте, насколько динамична и стремительна она.

Эффективность и скорость обменных процессов у акулы превосходит таковые у человека в десятки раз. В физиологическом плане за календарный срок акула проживает несколько жизней самых выдающихся долгожителей земли. Объективно с такой меркой к долгожителям можно отнести дельфинов, китов и других морских существ.

Но есть еще один важный феномен, который отличает обитателей океана от живущих на суше. Например, акула не болеет раком и другими болезнями. Практически не болеют раком морские черепахи, киты и дельфины. Заметим, что все без исключения обитатели суши, в том числе и насекомые, подвержены этому грозному недугу.

Таким образом, океан поставил еще две загадки:

1. Почему жизнь морских существ продолжительнее, чем у обитателей суши?

2. Почему морские существа практически не подвержены раковым заболеваниям, тогда как на суше эта болезнь не знает исключений?

Возможно, не было бы ответов на поставленные вопросы, если бы не появился феномен, названный Эндогенным Дыханием (ЭД).

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Когда меня спрашивают, долго ли создавался новый метод, я отвечаю: около тридцати лет. Столько времени отделяет мою первую серьезную болезнь от состояния наилучшего здоровья.

Туберкулез в 25 был неожиданным и на первый взгляд трагическим событием. Хотя все оказалось не таким страшным. Туберкулез нельзя вылечить за неделю или месяц. На лечение в стационаре ушло шесть месяцев, а с учета я был снят через три года.

Проблема многих больных, а также здоровых людей в том, что они не имеют четкого представления о зависимости между поведением, образом жизни и риском заболеть.

Теперь, владея новой теорией, я четко представляю главные причины собственного туберкулезного инфильтрата: южное солнце и стрессовая работа. Утверждают, что солнце возбуждает и активизирует туберкулезную палочку. Вопрос дискуссионный. Но бесспорно, что избыток солнечного облучения и стрессы резко снижают иммунитет. Для меня, жителя средних широт, последствия первой встречи с крымским солнцем оказались драматическими. Мне еще повезло, поскольку в конце концов болезнь сошла на нет. Я хорошо помню своих коллег по туберкулезному диспансеру, которые через некоторое время вынуждены были вернуться в то же учреждение, но в хирургическое отделение.

Мне пришлось подумать о корректировке образа жизни и режима. В 60—70-е годы с целью укрепления здоровья широко пропагандировались физкультура, туризм, йога, лечебное голодание. Я не стал изменять своей прежней привязанности к волейболу, но в перерывах, в межсезонье, много занимался бегом. В те годы идеология оздоровления предполагала напряжение и упорную, длительную работу. Таким способом я около пятнадцати лет старался поддерживать здоровье и физическую форму.

Однако все имеет начало

и конец. Наступило время, когда заниматься с прежними нагрузками стало невозможно. Надрыв во время тренировки седалищного нерва в 1978 году имел долговременные последствия: парез правой ноги, прекращение физических нагрузок, длительный период неэффективного лечения. И в моем сознании философию всепобеждающей физкультуры стали вытеснять идеи щадящих способов оздоровления.

Необходимо отметить, что информацию о новых средствах я стал отслеживать с 1970 года. Осуществлялся системный поиск новинок. Появляющиеся методы испытывал на себе и одновременно изучал и старался глубже познать человеческий организм. Перспектива бегать до самой смерти не казалась вдохновляющей. Я уже видел тех, кому со временем пришлось перейти на ходьбу. И все чаще в моем сознании возникал вопрос: «Неужели нет ничего лучшего для обеспечения здоровья, чем систематическая изнуряющая физическая нагрузка?» Этот вопрос тем более беспокоил меня, ибо пришлось перейти на работу, где почти не оставалось времени для физкультурных занятий.

Если человек увлекается определенными идеями, верит в свою систему оздоровления, субъективности избежать трудно. Обычно успехи и польза преувеличиваются, а негативные моменты сглаживаются. Как правило, в этом случае человек воспринимает себя более здоровым, красивым и молодым, нежели на самом деле. Но наступает момент, когда приходится оценить свое состояние объективно. Так и я в 1989 году подводил итоги своего 20-летнего физкультурного эксперимента. Увы, мне пришлось признать, что мой внешний вид практически соответствует возрасту, физические показатели достаточно снижены, в организме произошли изменения, которых не было или которые менее проявлялись 10—15 лет назад. Мое тело, внешне мало изменившееся, по внутренним мышечным ощущениям будто было скованно железобетонным каркасом, а суставы словно наполнены вязким составом. Кости, связки, мышцы вроде бы остались прежними, однако в них не ощущалось ни свободы, ни легкости движений, ни энергии. Требовались усилия для того, чтобы нагнуться, надеть обувь и завязать шнурки.

Значительные изменения отмечались и в состоянии здоровья: хуже функционировало сердце (брадикардия, снижение электрической проводимости), наблюдались атония, кровоточивость и нарушение проходимости кишечника (впоследствии был обнаружен рак толстой кишки). Недостаточная функция печени, простатит в начальной стадии, остеохондроз, ишиас, ухудшение зрения, начинающееся облысение головы, появление седых волос, повышение веса — все это тоже имело место.

Попутно приведу некоторые пояснения относительно болезни кишечника. Операция по поводу свища (парапроктит) в области заднего прохода была проведена в возрасте 22 лет. Но в месте рубца иногда возникали кровотечения. Это случилось редко и не осложняло жизнь, но к сожалению, маскировало также кровотечения из толстой кишки.

Резюмируя итоги эксперимента, я вынужден был прийти к выводу, что физические занятия не принесли мне особых преимуществ по обеспечению здоровья и продления жизни. Сегодня это заключение нуждается, по крайней мере, в двух дополнениях, значение которых ранее мною занижалось. Несомненно, важная роль принадлежит стрессовым условиям, которые в течение семи последних лет сопровождали мою работу. Ко второй причине я отношу любовь к солнцу.

БУТЕЙКО, СТРЕЛКОВ И НОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ

Как-то в одном из номеров «Комсомолки» я прочитал статью «Сережа затаил дыхание». Это был рассказ о методе Константина Павловича Бутейко. Судя по содержанию, главная цель публикации заключалась в том, чтобы привлечь внимание общественности к новому методу дыхания. В то время информация была крайне ограниченной. То есть, как дышать по Бутейко, читатель должен был только догадываться.

Вскоре мне удалось более подробно ознакомиться с методом Бутейко.

В чем главный смысл метода? Основа его — предположение о главенствующей роли углекислого газа в организме человека. По Бутейко, болезни начинаются при понижении концентрации углекислого газа в крови ниже определенного уровня. Чтобы этого не случилось, необходимо поддерживать в альвеолах легких (где газы граничат с кровью) повышенное содержа-

ние углекислого газа в пределах 6,5—7,5%. По авторской идее, указанная концентрация углекислого газа обеспечивает физиологические и биохимические процессы надежного наполнения кислородом клеток тканей.

Ценность метода заключалась в возможности избавиться от многих заболеваний, и прежде всего от тех, которые считались практически неизлечимыми: астмы, эпилепсии, гипертонии, стенокардии, геморроя, экземы и других. И все же широкий диапазон использования и эффективность дыхания Бутейко убедили меня в ограниченности применения метода в связи со сложной методикой его освоения.

Анализ достоинств и недостатков метода Бутейко имел вполне конкретную цель. Все глубже в мое сознание проникала идея о создании прибора для каждого человека. Это должен быть недорогой и одновременно эффективный индивидуальный прибор, с помощью которого можно действительно обеспечить хорошее здоровье. Метод Бутейко мог присутствовать в качестве идейной основы такого прибора. Поэтому нужно было разбираться в этом дыхании по существу.

Впрочем, в 1989 году меня больше интересовали практические результаты метода и способы его реализации. Теорией процесса я не владел и первое время относился к Бутейко так, как может относиться к учителю его прилежный ученик.

Знакомство с методом утвердило меня в мысли, что поиск новых технологий наиболее перспективен в области дыхания. Важно было отобрать из арсенала дыхательных методов и систем наиболее полезные элементы. По Бутейко это было сопротивление на выдохе. Однако, ознакомившись с физиологией дыхания, я пришел к выводу, что небольшое сопротивление на выдохе также может оказать полезный эффект. Я еще не знал конструкции будущего прибора, но предполагал возможность обеспечения в этом приборе сопротивления на выдохе и вдохе.

Дальнейшие поиски привели к знакомству с методом нормобарической гипоксии, автором которого является московский профессор Р. В. Стрелков. Здесь эффект достигался за счет дыхания воздушной смесью с пониженным содержанием кислорода. Известно, что в воздухе находится около 21 процента кислорода.

(Окончание на 4-й стр.)

Хунзы и вакабамба

(Окончание.
Начало на 2-3-й стр.)

В гипоксическом методе Стрелкова в дыхательной смеси концентрация кислорода постепенно уменьшалась от 15 до 9 процентов. Поскольку дыхание сопровождается выделением углекислого газа, в аппаратуре было предусмотрено поглощающее устройство.

Оказалось, что гипоксический метод проявляет такое же эффективное и универсальное воздействие на организм, как и дыхание по Бутейко.

Чем же не устраивал меня гипоксический метод? Аппарат для гипоксического дыхания применяется в стационаре. Это довольно дорогая вещь и большинству не по карману. Кроме того, периодически требуется менять поглотители углекислого газа, что также требует затрат. (Правда, в 1994 году появился индивидуальный и более дешевый гипоксикатор Стрелкова. Но к этому времени уже был освоен выпуск тренажера ТДИ-01).

В июле 1989 года была сформулирована концепция прибора для каждого человека:

- воздействие на организм осуществляется через дыхание;

- дыхание должно обеспечивать умеренный гипоксический эффект (пониженная концентрация кислорода);

- дыхание должно обеспечивать умеренный гиперкапнический эффект (повышенное содержание углекислого газа);

- дыхание должно обеспечивать гидромеханические действия в дыхательном тракте за счет сопротивления на вдохе и выдохе.

Согласно этой концепции, новая технология должна обеспечивать эффект Бутейко и Стрелкова при одновременном использовании в процессе дыхания сопротивления на выдохе и вдохе. Такая комбинация должна была обеспечить создание прибора с надежным лечебно-реабилитационным воздействием. С помощью этого прибора только за счет изменения режимов становилась возможной реализация полезных эффектов известных дыхательных средств. Приобретая такой прибор, человек фактически находит для себя верного друга, готового в любую минуту прийти на помощь.

Советы на каждый день

11 шагов к долгой, энергичной и прекрасной жизни

Нижеследующие советы основаны на мнениях специалистов, на научных данных и просто на здравом смысле. Если вы станете им следовать, то они наверняка продлят вашу жизнь, улучшат здоровье и определенно придадут вашей жизни, какой бы долгой она ни была, больше смысла и радости.

1. Сведите к минимуму стрессы. Прежде чем решить **добавить** какую-то новую нагрузку к вашей жизни, подумайте о том, от чего вы могли бы избавиться. Вы что — так перегружены работой, что пользуетесь сотовым телефоном в супермаркете и проверяете почту на ходу? Стресс — это убийца, поэтому найдите способы свести его к минимуму, будь то медитация, перемена работы или новые радости.

2. Снижайте свою открытость химическим веществам и загрязнителям. Они увеличивают нагрузку свободных радикалов на ваш организм, что явно является фактором преждевременного старения. Избегайте всеми силами сигаретного дыма и загрязненного воздуха, а также химических веществ в домашних вещах и в пище.

3. Обогащайте ваш ум и душу. Многие психологические и социальные факторы могут или укорачивать, или продлевать жизнь. Достаточный сон, чувство юмора, развитая духовная жизнь, налаженные долговременные отношения с людьми, посещение культурных мероприятий, домашнее животное — все это способствует продлению жизни.

4. Потребляйте натуральную пищу с большим количеством овощей и фруктов. Это может быть или средиземноморская, или японская диета (с малым содержанием жиров, морскими, соевыми, растительными и цельнозерновыми продуктами) или диета вашего собственного

приготовления. Свежие продукты содержат более высокий уровень витаминов, чем обработанные (консервированные, упакованные, замороженные). Овощи и фрукты — самый богатый источник защитных антиоксидантов — витаминов С и Е, каротинов, флавоноидов. Поддерживайте потребление рафинированных углеводов (включая хлеб и сахара) на низком уровне, чтобы избежать «инсулиновой переносимости».

5. Не переедайте. Это относится к каждому человеку, независимо полный он или худой. Снижение калорий на 30 процентов может резко увеличить продолжительность вашей жизни. Но для большинства это довольно суровое испытание. Все же и скромное 10-процентное уменьшение калорий, возможно, поможет продлить вашу жизнь и улучшить здоровье. Даже самое малое — вы станете лучше себя чувствовать — уже оправдывает цель.

6. Упражняйте свое тело. Для огромного числа занятых работой людей физические упражнения — не шутка. Они требуют времени. Но даже ежедневная получасовая прогулка улучшает здоровье и продлевает жизнь. Но и не перенапрягайтесь с упражнениями, ибо слишком большое их число может ускорить процесс старения. Хатха-йога — сама умеренность — на протяжении тысячелетий поддерживала в людях молодость и гибкость.

7. Упражняйте свой мозг. Поддерживать свой ум острым так же важно, как крепким тело. Различные питательные вещества вроде витамина В, X-ацетилцистин, как выяснилось, являются важными для функционирования мозга. Но тренирует ваш мозг также и новый опыт — в путешествиях, чтении, творчестве.

8. Делайте добавки разумно. У каждого, видимо, свой рецепт витаминов. Если вы хотите сделать его

простым, придерживайтесь какого-то одного сильного мультивитамина. Если же вы хотите еще большего, подумайте об увеличении некоторых антиоксидантов, которые защищают ваш ДНК от свободных радикалов.

Впрочем, вы можете обойтись малым количеством витаминов-добавок или вообще без них, если имеете богатую, сбалансированную овощами диету и снижаете уровень ваших стрессов.

9. Будьте осторожны в отношении веществ, претендующих на борьбу со старением. Вы слышите о все большем числе чудесных добавок и лекарств, способных «навечно оставить вас молодыми». Почти в каждом таком случае не доказаны ни их безопасность, ни эффективность на длительное время. Один из гормонов — ДНЕА — ассоциируется с повышенным риском получения рака, другой — гормон роста — может фактически укоротить жизнь, а не продлить ее.

10. Имейте в своей жизни цель. Долгожители часто ощущают, что у них какая-то миссия или особая цель в жизни. Лауреат Нобелевской премии, скончавшийся несколько лет назад в возрасте 93 лет, Лайнус Полинг никогда не переставал учиться, работать или находить новые стимулы для своего совершенствования. Если вы уходите на пенсию, найдите новые цели в жизни, чтобы поддерживать активными свое тело и ум.

11. Примите мысль о своей смертности. Немногие наслаждаются мыслью о смерти. Но, увы, это факт жизни. Не позволяйте себе быть одержимыми мыслью о смерти и не становитесь навязчивыми с представлением о возможности ее избежать. Добавление лет к вашей жизни должно быть средством для чего-то радостного и удовлетворяющего, а не самоцелью.

Перевод
Льва ВЛАДИМИРСКОГО.

ЦВЕТ ВМЕСТО КАЛЬКУЛЯТОРА

Конечно же, составление рациона питания с учетом наличия всех необходимых витаминов, минеральных веществ и волокон — дело очень нелегкое. Многие читатели обращаются к нам с просьбой помочь в случае различных заболеваний кожи избавиться от тех или иных болезней, совершенно не подозревая о том, что болезни эти — следствие недостатка каких-то витаминов или минералов. Именно поэтому сегодня мы публикуем статью из журнала «Мужское здоровье» (США), которая любознательным поможет составить правильную диету.

Оказывается, путеводителем здесь может стать цвет продуктов, который говорит о наличии в них тех или иных необходимых для организма веществ. Материал, конечно же, может вызвать у вас немало вопросов. Если есть возможность, вооружитесь справочником. Ну, а если такого не имеется, спрашивайте. Постараемся ответить.

Джентльмены, перестаньте считать количество калорий, витаминов, минеральных добавок и волокон, содержащихся в вашем рационе. Для достижения правильного сочетания питательных веществ в вашем ежедневном меню достаточно просто внимательно следить за цветовой гаммой продуктов, которые вы употребляете.

На первый взгляд составление сбалансированной диеты представляется довольно трудным делом. Если вы серьезно увлечены проблемой, то приходится подсчитывать граммы, запоминать ежедневно калории, балансировать пищевые сочетания. Это напоминает решение математической задачи каждый раз, как вы становитесь к плите или идете в супермаркет. Но отложите в сторону калькулятор и забудьте обо всех этих таблицах и графиках. Мы нашли более легкий путь наполнения вашей диеты всеми необходимыми важными питательными элементами, в которых вы нуждаетесь. Просто сделайте каждый ваш прием пищи как можно более красочным. Наполните тарелку продуктами самого разного цвета — особенно красного, зеленого и желтого, и вы уже автоматически на пути к здоровой и содержательной диете. Следуйте простым советам, которые мы вам предлагаем, и у вас никогда не появится сожаления, что вы «проспали» математический класс вашей диетологии.

1. Голубые. Это, конечно же, баклажаны — прекрасный заменитель мяса, источник калия, который помогает удалять излишний натрий из организма, способствует снижению кровяного давления (калий также необходим для укрепления нервной и мышечной систем). Далее — чернослив — великолепный источник

растительного волокна, содержит очень много магния и калия, поддерживающих нормальное кровяное давление. Черника, голубика (а также другие синие и фиолетовые ягоды, фрукты и овощи) — содержат антоцианины, флавоноиды, способствующие предотвращению рака. Черная смородина и ежевика содержат (в чашке) до 7,2 грамма волокна, или в два с лишним раза больше, чем в чернике и голубике, а также значительное количество витамина С. Кстати, эти ягоды также прекрасный источник кальция и железа.

2. Красные. «Король» здесь — красный перец, содержащий очень много витамина С (в чашке — 158% суточной нормы). Красный перец еще и хороший источник витамина А, ускоряющего лечение и усиливающего сопротивляемость организма. Яблоки, клубника, земляника подобно другим красноватого цвета растительным продуктам содержат противораковые антоцианины, а также витамин С, нерастворимое волокно (предотвращающее запоры и рак толстого кишечника) и пектин (растворимое волокно, устраняющее высокий уровень холестерина). Помидоры (и кетчуп) имеют высокое содержание каротина «ликопин», способного снизить риск рака толстой кишки и простаты. Хороша фасоль — там огромное количество волокна и фолата (фолиевой кислоты). Фасоль также отменный источник калия и магния. Красная рыба, говядина, свинина — хорошие источники белков и железа.

Лосось также содержит много жирных кислот «омега-3», которые могут помочь снизить высокий уровень холестерина и предотвратить заболевания сердца. Пейте красное вино. Оно со-

держит флавоноиды, способные предотвратить образование тромбов в крови, вызывающих инсульты и сердечные болезни.

3. Зеленые. Фрукт «киви» — отличный источник витамина С, может предохранять от определенных видов рака, содержит некоторое количество магния и волокна. Брокколи, шпинат, цуккини — поставляют питающую кровь фолиевую кислоту, витамин С и бета-каротин. Зеленая капуста — один из лучших источников витамина Е, а также магния и калия. Виноград богат веществом, называемым «эллагической кислотой», которая способна убивать канцерогенные соединения в организме. Зеленый салат имеет высокое содержание фолиевой кислоты, витамина С и бета-каротина. Лук-порей, лук-резанец, петрушка — недооцениваемые источники витамина С. Зеленый горошек — все тот же витамин С, фолиевая кислота, магний, железо, цинк. Наконец, оливковое масло. Оно имеет высокое содержание мононенасыщенных жиров и витамина Е — натурального укрепителя иммунной системы.

4. Белые. Цветная капуста и прочие белые крестоцветные овощи содержат большое количество индол-глюкозинолатов — соединений, предположительно оказывающих разнообразный противораковый эффект. Лук и чеснок — кладовая витаминов и селена, природных разжижителей крови; «французский хлеб» — хороший источник кроветворного железа, содержит достаточно много ниацина, рибофлавина и тиамина, комплекс витамина В как источник энергии в организме; овсянка обеспечивает растительным волокном, тиамин и магнием, оздоравливающими кровяную, нервную и мышечную системы; йогурт, деревенский сыр, сметана, молоко — все это белки и кальций (однако предпочитайте нежирные или маложирные сорта); тунец, устрицы и головоногие животные (кальмары) содержат много полезных для сердца жирных кислот «омега-3» и цинка.

5. Коричневые. Сушеный инжир — «тяжеловес» по количеству волокна, хороший источник кальция и калия; грибы — в них много волокна и сложных углеводов, это — отличный выбор для тех, кто следит за своим весом, ибо в грибах почти нет калорий; хлеб из грубой непросеянной ржаной муки («памперниккел») содержит тиамин и комплекс витамина В.

Коричневый рис, прочие злаки — полезны своими сложны-

ми углеводами и волокном; чай и темное пиво — это флавоноиды, защищающие сердце; орехи — там много жиров, большинство которых, однако, мононенасыщенные, способные контролировать уровень холестерина, это также хороший источник укрепляющих иммунную систему витамина Е, железа и фолиевой кислоты плюс цинк для поддержания здоровья простаты.

6. Желтые. Прежде всего бананы — много витамина В₆, способного бороться с инфекцией, а высокое содержание калия и низкое содержание натрия предохраняют от высокого кровяного давления; ананасы, лимоны, грейпфруты — снабжают растворимым волокном, а также витамином С, укрепляющим иммунную систему; картофель имеет почти в два раза больше калия, чем банан, плюс большое количество сложных углеводов и волокна; макаронные изделия содержат полезную дозу железа, достаточно тиамина и ниацина — веществ, производящих энергию, а также магний, рибофлавин и фолиевую кислоту; сыр — источник белка, калия, жиров (отбирайте сорта с низким содержанием жира); яйца — содержат белки, некоторые витамины группы В, витамин А. Но не употребляйте их слишком часто и в большом количестве.

7. Оранжевые. Морковь относится к числу лучших источников витамина А, способствует предотвращению рака и укреплению иммунной системы, снабжает количеством волокна, достаточным для снижения холестерина, контроля над диабетом, ускоренного понижения веса и предотвращения рака желудочно-кишечного тракта.

Апельсины (фрукт и сок) содержат витамин С, волокно, фолиевую кислоту; манго — витамин В₆, необходимый для оздоровления крови, антиоксидант витамин А, С, Е; чечевица — исключительный источник фолиевой кислоты, а также калия, магния — двух минералов, способствующих преодолению усталости и слабости, снижают высокое кровяное давление; тыква, кабачки содержат много витаминов С и А, помогающих исцелению от ран и укреплению иммунитета; абрикосы, персики, манدارины — источники витамина С, растительного волокна; креветки (и другие ракообразные) содержат много низкожировых белков, укрепляющего нервную систему витамина В₁₂, большое количество железа и ниацина.

Перевод
Льва ВЛАДИМИРСКОГО.

Вероятно, нет нужды представлять нашим читателям Григория Михайловича Семилетова. С ним знакомы очень многие люди, которым волею судьбы пришлось обращаться к нему за помощью. Вероятно, нет и человека, которому бы Семилетов в ней отказал. Но присланный им материал, конечно же, необычен. Мы долго размышляли: давать его или не давать, и дело не в том, стоим мы на атеистических позициях или нет — просто до сих пор мы все-таки лишь сообщали о тех или иных методах лечения, и, по сути, единственным материалом, связанным с духовным, была «Детка» Порфирия Корнеевича Иванова.

В данном случае мы подумали: а почему бы и нет? В конце концов, что такое настрои Сытина? Те же молитвы. Кстати, в письмах читателей частенько упоминаются случаи при тех или иных болезнях, в том числе и при раке, весьма полезных обращений к Богу. Так с Богом!

РЕЦЕПТ С МОЛИТВОЙ

Когда вы прочитаете письмо Владимира Андреевича, вам станет понятным именно такой мой шаг —

опубликовать его полностью в авторской редакции. Во-первых, обращаясь ко мне, Владимир Андреевич взывает ко всем нам. Во-вторых, очень надеюсь, что сохраняя атмосферу разговора автора, тем самым передаю вам ауру добра Владимира Андреевича, которой теперь окружен я. Григорий СЕМИЛЕТОВ.

Здравствуйтесь, уважаемый Григорий Михайлович!

Это хорошо, что Вы мне написали, так как то, чем я поделюсь с Вами, может помочь многим. Дело в том, Григорий Михайлович, что специальные исследования показали природу болиголов. Его действие исцеления строится на воздействии находящихся в болиголове токсичных веществ на весь организм в целом. Онкологическая опухоль не может быть побеждена. Но вот в организм, то есть в те места, которые еще практически здоровые, попадает новый, так называемый враг, то есть яды болиголов. Имунная защита тут же «изучает» и моментально вырабатывает нейтрализующие вещества.

Она уничтожает яды болиголова и выводит их,

связывая, из организма. Вот в тех веществах, которые организм выработал для защиты своей от яда болиголова, и есть вещества, которые могут и заодно уничтожить раковую опухоль, а сам вирус рака, защищаясь, уходит в свою оболочку и увеличивает слои этой оболочки, которую уже ничто не берет.

Человек может долго не болеть, но вот у человека появился нервный стресс, и вирус вновь начинает свою губительную работу. Лечение болиголовом показало, что практически все люди, которые подвержены результатам стресса или у кого нарушена имунная защита, не излечиваются ни болиголовом, ни моими рецептами, ни иными средствами — это практика показала, ужасная практика, где подопытный — человек. И все из-за сложившихся предрассудков. Вот мой дед лечил любой вид онкологических заболеваний, но только с применением молитв. И у него излечивались все и даже признанные безнадежными, по мнению врачей.

Когда я посылал свои рецепты в газеты, то их печатали без молитв, и я не знаю, скольким они помогли, но вот те, кто слушался меня в индивидуальной переписке и так, те исцелились и у меня есть их подтверждения, написанные в письмах, и заключения врачей, сде-

ланные в историях болезни. Знаю уже двоих, кто излечился от СПИДа на основании молитв специальных и снадобий, которые играют роль начального толчка для получения больному организму природных сил, но само снадобье исцеление не приносит полностью, а только дает силы для тела, все остальное лечит молитва, и не просто мо-

литва, а составленная так, как я был научен, когда мне это открыли.

Я поначалу не придавал значения молитвам. Но когда обратился к Богу с просьбой и молением о том, что надо людям делать и почему болезни так обрушились на людей. Вот мне и сказали, как правильно людям надо обращаться к Богу и это их обращение в молитвах исцелит.

Вы, Григорий Михайлович, если имеете какое сомнение, примите то, что я Вам напишу, и увидите чудо исцеления. И не надо больше применять болиголов — так как и сбор его, и применение требует осторожности и предварительного анализа состояния больного. Я в газету последний раз написал с основными подробностями. Может, напечатают полностью, так сколько это людей спасет!

Из снадобий, как показала практика, лучше всего дают силы организму, это сок из проросших зерен пшеницы и смесь из простокваши и вареного белка куриных яиц. Сок из ростков пшеницы пьют 40 дней.

Чтобы сок был у Вас на каждый день, проращивайте пшеницу так: в теплом месте постелите на стол доски, чтобы у Вас был квадрат 1х1 метр и сверху мешковина, которая должна быть постоянно влажной — ее опрыскивайте, набрав воду в

рот. Мешковину разделите рейками на 3 части.

На ночь в стакане воды замочите 2 столовые ложки зерна и утром в 7 часов рассыпьте зерно в 1-й участок, потом на ночь замочите новые 2 столовые ложки зерна в стакане воды и утром в 7 часов рассыпьте его во 2-й участок и снова на ночь замочите 2 столовые ложки пшеницы в стакане воды и утром рассыпьте его в 3-й участок. Вы «зарядили» все участки, снова на ночь замочите 2 столовые ложки зерна в стакане воды.

На следующее утро в 1-м участке проросшее зерно пускайте на соковыжимание (так как оно трое суток проращивалось и готово уже), а на его место рассыпьте замоченную накануне новую порцию. Ростки отделите от зерен и, выжав сок, выпейте сразу, запив чайной ложечкой виноградного вина. Если нет вина, то можно запить натошак за полчаса до еды, а зерна, залив стаканом воды, сварите себе на ночь и съешьте перед сном. Воду для замачивания зерна и для опрыскивания мешковины применяйте комнатной температуры. Если вода хлорированная, то пусть постоит несколько часов.

Попили Вы сок 40 дней и сразу же можно приступить к приему следующего снадобья, которое готовят так: 3 литра коровьего молока (сухое нельзя) подержите в тепле — пусть получится простокваша. Для снадобья Вам понадобится сыроворотка со дна. Слейте ее в неповрежденную эмалированную кастрюлю и накройте.

Туда же поместите белок сваренных вкрутую 30 куриных яиц. Перемешайте и, завязав сверху марлей в 1 слой, поставьте на трое суток в теплое место. Температура соприкосновения теплого места с кастрюлей не должна превышать 40 градусов и не опускаться ниже плюс 36 градусов. Через

...покараство гото-
во и его можно употреб-
лять.

Держите его в стекло-
посуде, завязав сверху
материей, в холодильни-
ке или в ином холодном
месте, но не заморозьте.

Доза: утро. За 30 минут
до еды 3 столовые лож-
ки. Каждую ложку залить
2—3 глотками сладкого
чая.

Обед. Так же.

Вечер. Так же.

Как лекарство кончится,
еще раз 40 дней попейте
сок ростков. И все.

Теперь о главном — о
молитвах.

Следующую молитву Вы
произносите: в первый
день, когда начнете лече-
ние, потом ее уже не надо
произносить:

Господь, Иисус Христос,
я верю, что ты сын божий
умер за меня на кресте,
ты взял на себя, Господи,
все мои грехи, немощи,
болезни и проклятия. Но
как ты, Господи, воскрес
на третий день силою
отца небесного, так и я
буду жить в тебе вечно,
ибо принимая тебя, Гос-
поди, моим господином и
спасителем, благодарю
тебя, Господи, что ранами
твоими я исцелился (ис-
целилась).

Слава тебе, Господи, во
веки и веки. Аминь.

Затем каждый день с
утра во все время лече-
ния Вы произносите мо-
литву благодарения:

Господи, благодарю тебя
во имя Иисуса Христа за то,
что ранами Христа я исце-
лился (исцелилась).

Слава тебе, Господи, во
веки и веки. Аминь.

Молитву повторять не
менее 30 раз, можно боль-
ше.

Перед тем, как что-то
съесть или что выпить,
необходимо в мыслях ска-
зать Богу:

Господи, благодарю
тебя за то, что ты даешь
мне, ибо Господня земля
и что наполняет ее.

Слава тебе, Господи, во
веки и веки. Аминь.

Эта молитва должна
быть у Вас после исцеле-
ния постоянно в употреб-
лении.

Следующую молитву
также следует произно-
сить после исцеления
каждый день перед тем,
как Вы хотите что-то сде-
лать, работу какую, или
дело:

Господи, благодарю
тебя во имя Иисуса Хри-
ста, что это я делаю во
имя Иисуса Христа.

Слава тебе, Господи, во
веки и веки. Аминь.

Не ссорьтесь, не желай-
те никому зла, никого не
ругайте, а если случилось,
то в тот же день обратит-
есь к Богу в мыслях так:

Господи, прошу тебя во
имя Иисуса Христа, про-
сти мне грехи мои перед
тобою и очисти меня от
всякой неправды, ибо все,
что я делаю, говорю или
мыслю не по слову твое-
му, есть грех перед тобою.

Затем верой принимая,
что Бог прощает Вас, про-
должаете:

Благодарю тебя, Госпо-
ди, что ты слышишь меня
и во имя Иисуса Христа
прощаешь мне грехи мои
перед тобою и очищаешь
меня от всякой неправды.

Слава тебе, Господи, во
веки и веки. Аминь. Эта
же молитва перед сном,
каждый день.

Молитву можно произ-
носить стоя или сидя —
то не имеет значения, так
как Бог смотрит на наше
сердце.

В Новом Завете, в 1-м
послании к коринфяни-
нам, глава 6, стих 19, чи-
таем: «Не знает ли, что
тела ваши суть храм жи-
вущего в вас святого
духа, которого вы имеете
от Бога».

Поэтому в молитвах
свои мысли-слова на-
правляйте внутрь вашего
сердца, прикрыв глаза, а
когда говорите: «Во имя
Иисуса Христа» — пред-
ставляйте в воображении
Христа, распятого. Как
можете, так и представь-
те, так как на этот образ
будут уходить Ваши грехи,
немощи, болезни и
проклятия, которые могут
быть на Вас в виде пор-
чи, сглаз, неудач.

Постоянно читайте Но-
вый Завет или Библию, а
перед тем, как их читать,

обратитесь к Богу с такой
молитвой-благодарени-
ем:

Господи, благодарю
тебя во имя Иисуса Хри-
ста, за то, что ты даешь
мне разумение во всем по
воле твоей, откровение
слов твоих просвещает и
вразумляет меня. Слава
тебе, Господи, во веки и
веки. Аминь.

Кто исцелился, тот най-
ди Библию и прочитай вто-
розаконие, глава 18, стих 10
и далее — и никогда не
делайте того, что там на-
писано и от чего предуп-
реждает Бог. Смотрите,
особенно не нарушайте 2-
ю заповедь Божию, которая
гласит: «Не делайте себе
кумира и никакого изобра-
жения того, что на небе
вверху и на земле внизу, и
что в воде ниже земли. Не
поклоняйся им и не служи
им ибо я Господь Бог твой,
Бог ревнитель, наказываю-
щий детей за вину отцов
до третьего и четвертого
рода, ненавидящих меня».

Вот тут и смотрите, не
оскорбляйте Бога, покло-
няйтесь ему как Богу жи-
вому, находящемуся свя-
тым духом в нашем теле,
так как и 2-й раз в Новом
Завете в 1-м послании к
коринфянам, глава 3, стих
16 читаем: «Разве не зна-
ете, что храм Божий и дух
Божий живет в вас? Если
кто разорит храм Божий,
того покарает Бог, ибо храм
Божий свет, а этот Храм —
вы».

Поэтому, если человек
сам убедит себя в обрат-
ном и будет отрицать, что
он — не храм Божий, то,
конечно, дух Божий не бу-
дет в нем жить, и тогда в
его тело пройдут немощи,
болезни и всякое зло. А
если будем каждый день
говорить в мыслях или
вслух Богу:

Господи, благодарю тебя
во имя Иисуса Христа, что
я есть храм Божий и дух
Божий живет во мне. Сла-
ва тебе, Господи, во веки и
веки. Аминь.

А что Вы — храм Божий,
то и должны каждый день
читать Новый Завет или
Библию. Вот, Григорий Ми-
хайлович, очень надо лю-
дям иметь веру в слово

Божие. В Библии написа-
но: «Вера же есть осуще-
ствление ожидаемого и
уверенность в невиди-
мом».

Некоторые люди не мо-
гут поверить, но им необ-
ходимо представить себя
маленькими детьми, когда
они во всем верили папе
и маме и вот в таком со-
стоянии люди должны по-
верить слову Божию.

Я сам сколько раз видел,
как некоторые люди исце-
лялись от тяжелых болез-
ней в течение дня, а те, у
кого вера в то, что Бог их
исцелит очень сильная, ис-
целяются в течение не-
скольких минут и только от
одних молитв. Впрочем,
меня этим, конечно, не уди-
вишь. Но некоторые люди
не могут принять исцеле-
ние, так как не верят, и не-
обходимо к таким людям
подходить осторожно.

Тот метод, о котором я
Вам написал, лечит практи-
чески все болезни, если
принимается с верой в
исцеляющую силу Бога на
основании правильного
обращения к Богу с Верой.

Григорий Михайлович,
порядок применения сна-
добий может быть начат и
со смеси простокваши и
белка яиц. Но при таких
болезнях, как проказа, ра-
диоактивное облучение,
СПИД, сильная парализа-
ция, душевные болезни,
снадобье применяется в
таком порядке:

40 дней сок цветов, смесь
из простокваши и белка
яиц, 40 дней вновь смесь, 40
дней сок, последний раз
смесь.

Ну вот, у меня все. Я напи-
сал Вам о том, Григорий Ми-
хайлович, что есть самое эф-
фективное в исцелении лю-
дей, и поверьте мне, люди не
найдут что-либо более суще-
ственное, чтобы исцеляло
без всяких последствий и
навсегда — даже тайная ти-
бетская медицина.

Адрес Костина Влади-
мира Андреевича:

654801 Россия,
Кемеровская область,
г. Новокузнецк,
пос. Абагур-Лесное,
РД-30/16.
Костину Владимиру
Андреевичу.

ДОКТОР МЕЛЬНИКОВА ОДИН НА ОДИН С ТРИХОМОНАДОЙ

В прошлом году в двух номерах — 18-м и 19-м (79, 80) мы опубликовали материал Тамары Яковлевны Свищевой о воронежском враче-гинекологе докторе Мельниковой, которая в большой степени разделяет взгляды Свищевой на трагическую роль трихомонады в жизни современного человека. Материал так и назывался «Доктор Мельникова один на один с трихомонадой». Свищева рассказывала о трудностях выявления трихомонады, о той разрушительной работе, которую она незаметно ведет в организме на протяжении многих лет, пока деятельность эта не проявится в виде какой-то тяжелой, подчас неизлечимой болезни. Речь также шла и о враче-гинекологе Мельниковой, которая научилась распознавать трихомонаду и главное — успешно бороться с ней. Как и Свищева, между прочим, Мельникова пока безрезультатно обивает пороги высоких медицинских инстанций с одним только желанием обучить медиков способу распознавания трихомонады, а затем и ее излечения.

Увы, инстанции остаются глухи. Незаметный паразит не представляется этим самым инстанциям столь крупным злом, на которое немедленно нужно было бы бросить мощные медицинские силы. Трихомонада продолжает творить свою разрушительную работу. Она — причина многих женских болезней, бесплодия, импотенции, различных новообразований, в том числе, что несомненно, и некоторых злокачественных. Если добавить к этому моральные страдания, которые испытывает человек, зараженный трихомонадой или подозревающий об этом, то зло не так уж безобидно, как представляется нашим инстанциям.

В свое время мы обещали опубликовать методички Мельниковой. Однако они оказались очень сложны не только для рядовых наших читателей, но и для медиков. Некогда мы попросили Тамару Свищеву адаптировать эти методички, что она и сделала. Насколько удачно, нам трудно судить. Буквально на днях мы говорили с Мельниковой. Она обещала подготовить материал для «общего пользования». При условии, что выкроит на это время. Будем надеяться и ждать. А пока методички Мельниковой в интерпретации Свищевой. Конечно же, читатели не смогут воспользоваться материалом для самостоятельного лечения. Но вы вполне можете прийти с ним к врачу, лечащему гинекологу и вступить в единоборство с паразитом общими силами. И да простите нас за то, что материал не является захватывающим чтением — больным трихомонозом не до того.

Администрация «ЗОЖ».

Трихомоноз часто, особенно у мужчин, протекает скрытно. Поэтому они считают себя совершенно здоровыми, но в то же время являются носителями трихомонад. Выявление паразита возможно лишь при назначении серии комбинированных провокаций с ежедневным забором мазков. Но даже в этом случае из 15-20 стекол лишь в 1-2 будут выявлены трихомонады, ибо возбудитель нахо-

дится в закрытых очагах, например, в глубоких гереновских карманах. Из этих закрытых очагов паразиты могут прорываться в уретру во время полового акта или под влиянием других факторов.

У тех же больных, особенно женщин, где трихомоноз проявляется, он имеет клинику острого кольпита: бели, зуд во влагалище и в области наружных органов.

Местное лечение, начатое

самой больной либо назначенное врачом, в течение 2-3 недель приносит значительное облегчение, и женщина начинает считать себя здоровой, не обращаясь в дальнейшем на прием, возможно, месяцы и годы.

На самом деле такое «лечение» только ухудшает ситуацию, ибо острое начало болезни переходит в хроническое, вялотекущее или просто в трихомонадоносительство.

Именно необычайная трудность в обнаружении трихомонад сделала данное заболевание в современную эпоху широко распространенным: люди, не зная о своем трихомонадоносительстве, заражают друг друга.

Обычно в клиниках процент обнаружения трихомонад чрезвычайно мал и составляет всего 5-7 процентов.

Мешают обнаружению трихомонад в мазках из вагины женщин большое количество лейкоцитов и грибков Кандида, которые вынуждают паразитов переходить в цистоподобную, клеточную стадию и становятся неузнаваемыми.

Все это заставило врача-гинеколога Валентину Александровну Мельникову разработать свой способ активного выявления трихомонад. Он основан на подавлении грибков Кандида, что приводит к нарушению равновесия микрофлоры. В результате трихомонада заметно активизируется, и это упрощает ее выявление.

Рекомендуемый способ заключается в том, что с середины менструального цикла Валентина Александровна назначает прием нистатина по 500 000 Ед 4 раза в день (или леворин по 500 000 Ед 3 раза в день) в течение 12-14 дней с одновременным спринцеванием 2-процентным раствором пищевой соды и последующим смазыванием стенок влагалища левориновой мазью.

Одновременно обязательно назначается алоэ 2,0 внутримышечно ежедневно до 15 раз и электрофорез с 1-процентным раствором сульфата цинка до 15 раз.

При наличии рубцово-спаечных процессов в малом тазу рекомендуется вместо электрофореза ультразвук на низ живота по методике Старцевой до 15 раз.

Во время ожидаемой менструации физиопроцедуры, алоэ и местное лечение влагалища прекращаются.

С окончанием очередной менструации алоэ и ультразвук (электрофорез) продолжают, а повторный курс лечения влагалища назначается спустя неделю после окончания менструации и заключается только в том, что больная закладывает на ночь глубоко под шейку матки свечи с нистатином, а утром производит спринцевание влагалища теплым содовым раствором на протяжении 12-14 дней до очередной менструации.

Мазки у женщины берутся, начиная с 4-го дня от начала менструации, и обязательно из трех точек: уретры, цервикального канала и влагалища. Мазки рекомендуется брать обязательно 4 дня подряд, так как трихомонады могут выявиться только в одном из них. Взятие мазков в какие-то иные дни нецелесообразно, так как трихомонады вновь уходят в глубокие очаги и вышележащие органы.

Такой способ активного выявления трихомонад позволил установить, что не 5-7 процентов женщин, а все 55 инфицированы трихомонадой. При более скрупулезном выявлении это процент в дальнейшем гинекологом Мельниковой был доведен до 90 процентов. Это значит, что в обычных клиниках, где выявляемость трихомонад составляет не более 5-7 процентов, остальные женщины, считаю-

щие себя здоровыми, на самом деле трихомонадоносительницы. Не ведая того, они заражают своих партнеров. Спустя какое-то время многие из них рискуют заболеть «неизлечимой» болезнью — раком, инфарктом, диабетом или инсультом.

Разработанный Мельниковой метод диагностики трихомонад, при котором вместо вредной провокации она использует леворин, является одновременно начальной стадией лечения. Ее опыт работы показал, что в практике своей гинекологи обычно имеют дело не с острым, а с хроническим трихомонозом. При этом обострения, как правило, трактуются врачами как острое начало болезни. Но это именно хроническая форма. И коли так, значит, иммунитет подавлен. Поэтому Валентина Александровна рекомендует способ лечения трихомоноза с применением средств, улучшающих тканевый обмен и стимулирующих защитные силы организма, что также улучшает проникновение лекарственных веществ в очаги поражения.

При выявлении у женщин хронического трихомоноза без сопутствующей тяжелой патологии органов гинеколог рекомендует полный половой покой, обследование и лечение партнера. Терапия при этом следующая.

I курс лечения начинается с внутримышечного введения алоэ через день 8-10 раз, чередуя его с внутримышечным введением гонораксина с 0,25 мл/250 млн. мик. тел/ до 1,25 мл в количестве 4-5 инъекций через день, при этом доза каждой инъекции повышается на 0,25 мл.

Лечение можно начинать с внутримышечного введения пирогенала по общепринятой методике (Машковский М.Д., 1988 г.). Одновременно назначается физиолечение в виде электрофореза с 1-процентным раствором сульфата цинка до 15 раз на низ живота.

Одновременно же назначаются противотрихомонадные препараты ряда имида-

зола — трихопол по 1 табл. (0,25) 3 раза в день после еды в течение 10 дней (на курс 7,5 грамма).

Параллельно назначается нистатин по 500 000 Ед. 4 раза в день (или леворин по 500 000 Ед. 3 раза) до 14 дней перорально (то есть в рот) на фоне десенсибилизирующих препаратов.

Наряду с общим проводится местное лечение: во влагалище глубоко под шейку матки закладываются осарбоновые свечи, утром производится спринцевание теплым 2-процентным раствором пищевой соды с последующим глубоким смазыванием стенок влагалища и половых губ левориновой мазью 14 дней.

На время менструации делается перерыв в инъекциях и физиолечении. После окончания курса — контрольный осмотр.

Опыт показал, что во время проведения I курса лечения часто возникает обострение. Это свидетельствует о том, что человек страдает не только трихомонадной, а протозойно-бактериальной инфекцией (гонококком, микоплазмами, уреаплазмами, дрожжевыми грибами, гарднереллами, вирусами, хламидией и так далее), клинические проявления которой на фоне трихомоноза были стертыми.

Под обострением следует понимать: появление гнойных выделений из половых путей, болезненность матки при пальпации, появление дизурических расстройств, болезненность в области почек, боль в области желчного пузыря, поджелудочной железы, явления колита.

В этом случае необходимо пройти анализ на определение этой инфекции (обычно он проводится путем посева на питательные среды) с тем, чтобы врач мог выписать соответствующее лечение — на подавление выявленных микробов.

Только после этого — через 2-2,5 недели — можно приступить ко II курсу противотрихомонадного лечения. Он назначается независимо от того, были ли обнаружены трихомонады в

мазках больных.

С началом менструации обязателен прием тинидазола (фасижина) по 4 таблетки за 1 прием (по инструкции) в течение 2-3 дней, нистатин 500 000 Ед. 4 раза (или леворин 500 000 Ед. 3 раза) в течение 10-14 дней. Сразу после окончания менструации проводят местное лечение влагалища и нижнего отдела прямой кишки в течение 14 дней. Рекомендуется спринцевание влагалища 2-процентным раствором поваренной соли (1 чайная ложка на 0,5 л кипяченой воды) с последующим глубоким смазыванием раствором окталина вечером перед сном и одновременно обработка слизистой прямой кишки этим же раствором.

Утром больная смазывает все стенки влагалища и половые органы левориновой мазью.

Соответствующая антибактериальная терапия назначается при возникновении обострений.

III курс противотрихомонадного лечения начинается с приходом третьей менструации и состоит в назначении 4-х таблеток тинидазола однократно с расчетом на возможный выброс трихомонад из глубоких отдаленных очагов, одновременно назначают нистатин по 500 000 Ед. 4 раза в день в течение 10 дней.

После окончания менструации в течение 7-10 дней производится обработка влагалища 3-процентным раствором окталина вечером и смазыванием его левориновой мазью по утрам.

При наличии спаечного процесса в малом тазу по окончании менструации назначается ультразвук по 15 раз на низ живота по Старцевой.

Хронический трихомоноз — это ТЯЖЕЛОЕ СИСТЕМНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, трудно поддающееся лечению, особенно при несвоевременном выявлении (при давности заболевания более 10 лет).

Но лечиться надо. Особенно это касается молодых людей, которым предстоит рожать здоровое потомство.



Отзовитесь!

Кто может выслать мне семена голосеменной тыквы и сладкого картофеля батат, отзовитесь.

Адрес: 306470, Курская обл., Советский р-н, станция Мармыжи, ул. Ленина, д. 60. Болотскому А.Д.

* * *

Для лечения нужен корень аира — 1 стакан. Вышлите, кто может. Стоимость и пересылку оплачу.

Адрес: 462428, Орск, ул. Машиностроителей, д. 6, кв. 202. Васильеву В.К.

* * *

Выписываю вестник с 1993 года. Мне 55. Уже 10 лет как бегаю, занимаюсь гимнастикой, подтягиваюсь на перекладине, несколько дней голодала на воде, но постепенно стала практиковать сухое голодание по 2-е — 3-е суток.

Меня беспокоит герпес на губах. Уже 13 лет. Отзовитесь, кто знает о лечении этого заболевания.

Адрес: 301630, Тульская обл., г. Венев, мкр-н Южный, д. 38 «А», кв. 24. Кондратьевой Н.П.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто может выслать мне сушеную морскую капусту, нерафинированную морскую соль, зеленый чай. Необходимую сумму денег вышлю.

Адрес: 634040, Томск, Иркутский тракт, 200-100. Володе.

* * *

Третий год выписываю вестник. Уговорила подписаться соседку. Работаю в библиотеке и всегда своим читателям предлагаю познакомиться с подшивкой вестника.

Ну, а теперь просьба. Мне очень нужна трава сушеница топяная (у меня больное сердце и высокое давление). Вышлите, кто может. Расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 462252, Оренбургская обл., г. Медногорск, п. Блятамак, ул. Соавхозная, д. 29, Батлуковой Любови Васильевны.

* * *

Более 10 лет читаю «Здоровый образ жизни». Сначала в «Советском спорте», потом — вестник.

У меня сердечно-сосудистая дистония. Прочитала о лечении хвоей еще в вестнике № 13 за 1993 год. И с тех пор пью настой хвои. В рецепте не написано, сколько времени надо пить. Кто знает, ответьте, пожалуйста.

И еще. Нужны семена турнепса. Это моему племяннику. Если кто сможет выслать, не волнуйтесь, расходы оплачу.

Адрес: 310002, Украина, Харьков, ул. Костомаровская, д. 18, кв. 13. Пенашевой Тамаре Семеновне.

СОЛНЦЕ — И ДРУГ, И ВРАГ

Да здравствует неизбежное! Грядут весна и лето, и соскучившиеся по солнцу граждане смогут вдосталь понежиться в его лучах. И все же соблюдайте умеренность и осторожность. Специалисты отмечают, что иммунитет землян, а россиян — тем более, сильно сдал по сравнению с тем, что мы имели в начале века. Причины? Конечно же, бездумная, потребительская жизнь человека на земле. В итоге нездоровая экология, загрязненная различными добавками и химикалиями пища, отравленный воздух и вода. А тут еще эти озоновые дыры... Статья, появившаяся в американском журнале «Главное — здоровье и готовность», предупреждает об опасности. И это не просто из желания на всякий случай напугать вас.

Согласно данным Фонда исследований рака кожи, злокачественная меланома является наиболее распространенной и наиболее быстро растущей смертельно опасной формой рака кожи в США, где в этом году диагностировано 38 300 случаев этого заболевания. Если пятна на коже не похожи на возрастные, тогда они могут означать начало рака. Подавляющему большинству из тех, кому поставлен диагноз злокачественной меланомы, как правило, — за сорок. Следствие постепенного накопления повреждения из-за длительных обнажений кожи солнцу при неэффективном функционировании иммунной системы.

За последнее десятилетие число заболеваний раком кожи в США увеличилось вдвое. «Среди заболевших мужчин на треть больше, чем женщин, ибо мужчины обычно обращаются к врачам не столь часто, как женщины, в результате рак у них более запущен», — говорит доктор медицины, ассистент профессора дерматологии Р. Мой.

Хотя меланомы и самые серьезные, но не единственные из кожных раков. Внутри клеток рождаются карциномы — полупрозрачные узелковые утолщения, способные покрываться коростой, изъязвляться и иногда кровоточить. Это наиболее распро-

траненный тип кожного рака, который чаще всего появляется на лице и на других открытых участках кожи. Рождаются и чешуйчатые карциномы — розовые и непрозрачные узелки или пятна, которые изъязвляются в центре. На них приходится около 20 процентов кожных раков, и они почти всегда излечимы.

В любом случае не поддавайтесь панике и ипохондрии, поскольку многие состояния, которые выглядят, как кожный рак, таковыми не являются. Среди состояний кожи, которых вам вовсе не обязательно пугаться, — ровные одноцветные «печеночные» пятна (веснушчатая пигментация кожи — лентиго), темный цвет которых может напоминать меланому.

Себоррейный кератоз (ороговение) является другим доброкачественным состоянием возникших пятен, которые обычно появляются на торсе, иногда на лице. Еще одним из распространенных видов является актинический кератоз, при котором кожа утолщается и появляются белые или красноватые пятна. «Фактически это предраковые поражения кожи, — разъясняет дерматолог Поль Левинз. — Они редко превращаются в карциномы, а при регулярной защите от солнца и маложировой диете исчезают».

С актиническим кератозом связан себоррейный дерматит — сухое,

чешуйчатое и восковое состояние кожи, которое распространено в среднем возрасте. Он выглядит ужасно, но излечивается с помощью кортизоновой мази. «Угри, иногда называемые «взрослыми прыщами», можно спутать с раковыми повреждениями кожи, — замечает доктор Левинз. — Как это отличить? Обращайтесь к дерматологу с регулярными обследованиями. Лишь опытный глаз наверняка это определит. Но независимо от этого ежедневно защищайте свою кожу. Если не хотите получить вред от солнца, то старайтесь умеренно пользоваться солнечными лучами, особенно от 10 часов утра до 4 часов полудня. Не забывайте и о солнечном козырьке — он защитит ваше лицо», — заключает Левинз.

Проверка на состояние кожи. Злокачественные образования в большинстве случаев при раннем обнаружении излечимы. А регулярное самообследование является лучшим способом ознакомления со многими родинками и пятнами на коже и легко достижимо на глаз:

— асимметрия: обычные родинки должны быть круглые и ровные;

— границы: ранние меланомы имеют неровные или зазубренные края;

— цвет: различные оттенки коричневого или черного цвета могут говорить о злокачественности;

— диаметр: если он больше ластика, на конце карандаша, то это может указывать на проблему;

— струпного вида пятно: злокачественная меланома может на поверхности покрываться коростой и даже кровоточить.

Перевод
Л. ВЛАДИМИРСКОГО.

ЖИЗНЬ

В двух номерах вестника — 89-м и 90-м — мы опубликовали материалы Алевтины Степановны Походяевой об очистке желудка и печени. Конечно же, давним нашим читателям эта тема не нова и, возможно, даже наскучила. Но войдем в положение «новичков» — для них она крайне важна. Наконец, очищение организма — это азбука здоровья и повторять ее никогда не лишне, тем более что при этом всякий раз появляются новые нюансы.

На собственном опыте убедилась, что подписчики «ЗОЖ» — особенные люди. Метод очищения я пропагандирую без устали: печаталась в местных газетах, была передача по Шахунскому и областному каналам телевидения, но поток писем шел жиденький.

А вот после публикации в «ЗОЖ» по пятнадцать писем в день! Я всем стараюсь ответить, но... многие письма без конвертов. Представьте, сколько стоит сегодня переписка. Поэтому прошу: посылайте письма с конвертами, подписанными вашей рукой.

Но меня вот что заставило срочно сесть за машинку: кое-что нужно уточнить в процедуре очищения кишечника и печени.

1. Мочу собираете в одну банку минимум два литра — это на две клизмы, но так как первые клизмы желательно делать по три, чтобы быстрее размыть завалы, то нужно собирать три литра. Вам в этом деле могут помочь домашние: женщинам — женская половина семейства, мужчинам — мужская. Если все же мочи мало, то первые клизмы я делаю так: беру кипяченой остуженной воды и добавляю туда мочи. Если мочу собираете три дня, то стоять ей не надо.

2. В последних трудах Геннадий Малахов советует мочу, которая постояла больше суток, кипятить. Я это сразу же взяла на вооружение и сейчас рекомендую всем: прокипятите, а затем остудите до температуры 40°.

СТАНОВИТСЯ ЦВЕТНОЙ И РАДОСТНОЙ

3. Процедуры очищения кишечника делаются через день, чтобы дать отдых и вам, и кишечнику. Как долго делать — зависит от состояния кишечника — насколько он забит каловыми камнями. Одной бабушке я «распечатала» кишечник только с девятой клизмы! И потом еще целый месяц отмывала от завалов. Но все-таки отмыла, и сейчас бабушка имеет нормальный стул ежедневно. А то ходила, как коза, орехами на пятый-шестой день и так все болело, что собиралась уже умирать.

Еще, правда, не все поправили, но появилось настроение, шустрость, по дому бегает быстро. Поэтому мой всем совет: не надо доводить себя до такой степени, что жизнь становится не мила.

4. Комплексное очищение кишечника делают два раза в год — весной и осенью. В остальное время по мере надобности. Летом клизмами пользуются меньше, особенно если вы едите много зелени и овощей. Зимой в меню преобладает вареная пища и к клизмам приходится прибегать чаще. Наладившись содержать кишечник в чистоте, вы сами прекрасно будете чувствовать, когда требуется клизма. Но после 50 лет раз в неделю советовала бы делать всегда.

Надо мной дети смеются: «Ну, мама, от всех болезней у тебя одно лекарство — клизма!» А что делать, если это так! Сколько раз было: болит голова. Порастираю, помучаюсь. Ведь с клизмой не всегда хочется и мне возиться.

Но пойду, сделаю — и головная боль проходит. Сколько раз болело сердце. Ноет, щемит, давит. А так как таблеток я принципиально не пью, а пользуюсь аппликатором Кузнецова, массажем, травами, то в конце концов, если боль ничем этим не могу снять — иду делать клизму. Мочу на такие случаи всегда держу. И еще ни разу не было, чтобы мне не помогло. А если уж настроение начинает падать — то это верный признак того, что я давненько не чистилась.

5. Много пришло писем относительно очищения печени. Из практики убедилась: если плохо подготовишь печень, то хорошего результата не жди. Поэтому выберите для себя: или тщательная подготовка и великолепный результат или подготовка спустя рукава и малюсенький итог. Пить масло — процедура не очень приятная. Поэтому я давно решила для себя: плохо подготовилась — лучше не чиститься. Даже при хорошей подготовке результат у всех разный, особенно первый раз. Помню, прошлое лето чистила сразу пятерым за один вечер: разместила кого на кровати, кого на диване, на кушетке, раскладушке. А результат у всех пятерых был разный, так как все мы разные. Чем больше масса тела — тем больше нужно пить масла. И мужчинам больше, чем женщинам. Были случаи, что печень отдавала свои залежи только с третьего раза.

Я пользуюсь такой методикой:

1-й день: клизма и борщок. Его состав: свежая капуста, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 картофелина, 1/2 чайной ложки укропа.

Капусту мелко шинкуете (не очень много), морковь и свеклу тщательно моете, но не чистите, а только обрезаєте с обоих концов и трете на терке, картошку тщательно моете и режете. Лук я тоже не чищу, так как луковая шелуха прекрасно действует на почки. Когда сварится, шелуху выбросите. Положите семена укропа, овощи, все заливаете 0,5 л кипятка — и на огонь. Варите 12 минут — и под шубу. Это все делаете до клизмы. Клизму сделали, борщок съели желательнее без хлеба и соли, масла я немного допускаю. Но если уж совсем строго, то и без масла. Поели — и четыре часа не есть и не пить. Если вы водохлеб, попить можно до борща, а после — нельзя. Этот борщок чистит, открывает закупорки в печени, хорош для почек, и как метла действует на кишечник. Когда будете собирать мочу в дни приема борща, обра-

тите внимание на появление в ней песка.

Через четыре часа можете покушать вегетарианскую пищу.

Обычно такую диету я назначаю на три дня, но если вам не хочется возиться так долго, то можете сократить до двух дней. Ну а здесь я дам так, как обычно практикую, ко мне ведь обращаются в основном старенькие дедушки и бабушки, у которых накоплено много чего за долгую жизнь.

2-й день: клизма, борщок.

3-й день: клизма, борщок.

4-й день: клизма, борщок. Одновременно с борщом делаете компот из одного лимона и одного апельсина: режете их после мытья как можно мельче, заливаете 1 л кипяченой теплой воды и ставите в теплое место на 4 часа. Поели борщок, прошло 4 часа, начинаете пить компот до вечера. И больше ничего. Но этот компот сытный и, как правило, никто от голода не страдает.

5-й день: клизма и с 12 часов начинаем пить желчегонные травы. В сбор ввожу: бессмертник, кукурузные рыльца, березовые почки, зверобой, ромашка, тысячелистник, пижма, льнянка. Делаю сбор всегда из нечетного числа трав. Пропускаю через мясорубку и на литр воды смеси три столовые ложки с небольшой горкой. Заливаю холодной водой и на маленьком огне довожу до кипения. Ставлю томиться минут на 30-40. Процеживаю и вот этот отвар пьется в 12, 14, 16 и 18 часов.

А затем все так, как описано в вестнике № 5 (90), но одно уточнение: масло я пью три раза через полчаса, поэтому в общей сложности получается час. Очень люблю постукивать по печени рукой и приказывать ей отдать все камешки. Дышу при этом правой ноздрей. Многие спрашивают: зачем пить но-шпу? Чтобы расширить протоки. Хочу обратить также внимание на травы льнянку и пижму. Пижма обладает желчегонным действием, вызывает расслабление гладкой мускулатуры желчевыводящих путей и

кишечника, устраняет спазмы различного происхождения. А льнянка обладает желчегонным, слабительным и мочегонным действием.

6. Печень можно чистить и летом, до осени, но позже уже нельзя: биоритм печени ослаблен, и очищением вы ее можете еще сильнее ослабить. Кстати, самые хорошие чистки у меня приходились на июнь и июль. Но много значит еще желание очищения: чем больше вы хотите освободиться от своего добра, тем лучше результат. Настрой — большое дело!

Сейчас готовлюсь к седьмой чистке печени, а заодно готовлю еще шесть человек.

Очень многие спрашивают меня о питании. Обязательно напишу на эту тему, так как перечитав гору литературы, у меня сложился свой взгляд на питание.

Большое спасибо всем за письма. Они показали мне, что я не зря живу, не зря занимаюсь своим делом. Было очень много теплых слов и пожеланий.

Многие спрашивают о моей книге «Азбука огородника». Она разошлась очень быстро и ни одного лишнего экземпляра не осталось.

Ну, а сейчас вперед — за здоровьем. Жизнь становится цветной и интересной, когда чувствуешь себя в хорошей форме.

Адрес: 606910 г. Шахунья Нижегородской обл. ул. ген. Веденина, 21. Походяевой Алевтине Степановне.

Уважаемая редакция «ЗОЖ»! Я на самом деле очень тронута письмами: в них столько тепла и заинтересованности!

Приятны строки о том, что моя статья, как «бальзам на душу». И много советов по поводу ушей. К сожалению, ни один мне не подходит. У меня неврит слухового нерва и плюс еще что-то сосудистое, но даже современная аппаратура не помогла выяснить диагноз.

Спасибо вам за газету. И так держать! Я со своей стороны всем пропагандирую «ЗОЖ» и думаю, что подписчиков прибавится.

(Продолжение на 16-й стр.)

Как я вылечила остеохондроз

Вообще-то он у меня давно. Особенно тяжело бывало летом, когда на даче поднимаешь ведро с водой, или сделаешь неловкое движение. Приступы боли бывали такие сильные, что каталась по полу. Дочь делала мне массаж — она закончила специальные курсы. Внук подходит бывало по спине — вроде становилось легче. Но это до поры до времени. Спасалась еще тем, что висела на перекладине, что была приспособлена у соседки в парилке.

Летом прошлого года попала мне в руки газета «Милосердие», приложение к газете «На грани невозможного». Там я обнаружила заметочку некоего Г. Онезашвили «Спасительный бульон», в которой говорилось о том, как он вылечился от отложения солей бульоном из говяжьей ляжки. Заметочка напомнила мне публикации Бориса Болотова, что были несколько лет назад в вестнике «ЗОЖ». Помните, он писал, что если, к примеру, болит печень, то надо поесть печени. И так далее. Я подумала, что, наверное, остеохондроз — это не просто отложение солей. Не хватает в организме какого-то вещества, которое «смазывает» позвонки. Я пошла на рынок и купила телячьи кости — их у нас по пять тысяч за килограмм продают для собак. Мне попался

коленный сустав вместе с белым мясом, о котором и пишет Г. Онезашвили.

Сварила его — варила долго, 8 часов. Жир снимала. Выпила этот бульон и с тех пор готовлю его один раз в неделю. Причем ест его с удовольствием вся семья. Через полгода я забыла про свой остеохондроз.

В вестнике № 23/24 за 1996 год прочитала в рубрике «Отзовитесь» письмо Лии Васильевны Киселевой из Вологодской области, в котором она спрашивает, как избавиться от остеохондроза. Так вот пусть моя история будет ей ответом.

У меня же в свою очередь тоже есть вопрос к читателям. Как можно столь же простым способом избавиться от гипертонии?

Адрес: 236016, Калининградская обл., ул. 9 апреля, д. 46, кв. 13. Мироненковой Нине Петровне.

Два рецепта, которые пригодились моей семье

Уже несколько лет собираю народные рецепты, делаю вырезки из газет. Моей семье пригодились два рецепта от таких серьезных заболеваний, как камни в желчном пузыре и аденома предстательной железы. В обоих случаях обошлись без операции. Лечились так.

От камней в желчном пузыре. 3 дня есть вегетарианскую пищу, на 4-й день не есть ничего. Пить можно все, кроме молочного. К 19.00 часам четвертого дня приготовить 200 граммов оливкового масла и 200 граммов лимонного сока. Ровно в 19.00 выпить три ложки масла и три ложки сока и лечь на грелку правым боком. Ровно через 15 минут снова выпить по три ложки масла и сока, через 15 минут снова повторить и так до конца, то есть, пока не кончится масло и сок. До 21.00 часа лежать на грелке, потом ее можно убрать и спокойно спать. Под воздействием масла камни размягчаются и выходят, даже крупные, величиной с фасолину. Все четыре дня до лечения и один день после него обязательно делать клизмы. Лечение лучше всего проводить, когда Луна находится под знаком Близнецов (в отрывных календарях все знаки Зодиака расписаны по числам и дням).

Аденому муж лечил таким способом. В 1-й день за час до еды съесть луковицу. На 2-й день тоже за час до еды — полстакана семечек подсолнуха. На 3-й день за час до еды — полстакана грецких орехов. И так чередовать все три месяца без перерыва. Лук ничем не заедать. Можно пожевать хлеб, но не глотать. На время лечения противопоказаны мясо, яйца, консервы. Рыбу, вегетарианскую пищу, молоко — можно.

Желаю здоровья всем, кто его ищет.

Адрес: 442550, Пензенская обл., Лопатинский р-н, п. Борец, Шалаевой Антонине Андреевне.

Капустный сок против язвы

В вестнике № 3 за 1997 год А. Абдурахманов из Хабаровска просит совета, как лечить язву 12-перстной кишки. Хочу поделиться своим опытом. В 1990 и в 1992 годах я с этим диагнозом лежала в больнице. Каждый день 1 — 2 раза проводили зондирование. Процедура тяжелая. Осенью 92-го года появилась у нас в продаже капуста в изобилии. Я тут узнала, что капустный сок помогает при язве. Взялась за лечение. Покупала крепкие вилки любого сорта капусты. Каждое утро на протяжении 10 дней отжимала полтора стакана капустного сока. Полстакана выпивала за 20 минут до еды, а остальное ставила в холодильник и выпивала также в обед и ужин, только чуть подогретый в миске с теплой водой. После этого язва меня больше не тревожит. Кстати, капустный сок надо готовить ежедневно, чтобы он был свежий.

Адрес: 420091, Казань, Татарстан, ул. Гудованцева, д. 37, кв. 9, Гартман Л. Т.

Волнует всех мужчин

По профессии я биолог. Работаю научным сотрудником При-

На вашем столе

ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА

Отварить свеклу и натереть на крупной терке. Мелко нарезанный репчатый лук растереть с солью и перцем, мелко рубленым чесноком. Сырую морковь натереть на мелкой терке. Овощи соединить, перемешать, добавить толченые орехи, заправить майонезом или сметаной. Подавая на стол, украсить зеленью и ломтиками огурца.

На 500 г свеклы — 2 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, 2 моркови, 40 г ядер орехов, 20 г майонеза или сметаны, соль, перец по вкусу.

ЗРАЗЫ ИЗ КАПУСТЫ И ЯИЦ

Капусту нашинковать, потушить в молоке, вымешать с манной крупой и прогреть 10 минут. Сняв с огня, массу охладить и соединить с сырыми яйцами. Сформовать лепешки, положить на них фарш из рубленых яиц. Края защипать. Запанировать зразы в сухарях и обжарить.

Зразы можно также фаршировать тушеной морковью, вареным рисом, яблоками, творогом и т.д.

Белокочанная капуста —

170 г, молоко — 50 г, манная крупа — 15 г, 0,5 яйца, сухари — 15 г, сливочное масло — 15 г.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ

Вареный картофель пропустить через мясорубку, соединить с мукой и яйцами. Разделить лепешки. Приготовить фарш: нашинкованную морковь и капусту потушить в масле и вымешать с рубленой зеленью, рублеными яйцами, мукой. Фарш положить на лепешки. Сформовать зразы, запанировать их в муке и обжарить.

Картофель — 150 г, мука — 15 г, 0,5 яйца, морковь — 20 г, белокочанная капуста — 20 г, зелень петрушки — 4 г, сливочное масло — 20 г.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ ИЛИ ПЕРГАМЕНТЕ

Картофель, мяту, укроп и сливочное масло завернуть в куски алюминиевой фольги или пергамента таким образом, чтобы масло из свертков не вытекало. Положить свертки на решетку в предварительно хоро-

шо нагретую (до 200 градусов) духовку на 35 минут.

Испеченный таким образом картофель имеет приятный запах. Крупный картофель следует предварительно разрезать. Подать со сметаной.

20 мелких картофелин, очищенных от кожицы и вымытых, 60 г сливочного масла, укроп, мята, сметана, соль.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

В протертый горячий вареный картофель добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать.

Переложить половину всей массы на сковородку, смазанную маслом, разровнять, положить на него слой поджаренного лука и закрыть остальной частью массы, снова разровнять, смазать сметаной или сбрызнуть маслом, поставить в горячую духовку и запекать 20-25 минут.

К запеканке подать молочный или сметанный соус.

1 кг картофеля, 2 яйца, 3 головки лука, 1 стакан молока, 3 ст. ложки масла.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ

Картофель приготовить так же, как для запеканки. Для фарша овощи нарезать в виде соломки и тушить до готовности. Сняв с огня, добавить в них соль, сырое яйцо и размешать. Подготовленное картофельное пюре разложить тонким слоем (2 см) на влажную салфетку, на середину поместить фарш.

Края лепешки (при помощи салфетки) плотно соединить, придав форму рулета, который переложить швом вниз на противень, смазанный маслом. Смазать яйцом или сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, проколоть в нескольких местах поварской иглой или вилкой и поставить в горячую духовку на 25-30 минут, чтобы рулет подрумянился.

Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и полить растопленным маслом. К рулету можно подать молочный или сметанный соус.

Для фарша: 200 г свежей капусты, 100 г моркови, 30 г корня петрушки, 100 г лука репчатого, 100 г масла сливочного.

защитника. Моей задачей было ознакомить народное население с проблемами об издании «Земляника». Хочу предложить Владимиру Николаевичу Голубцову несколько рецептов от аденомы предстательной железы, с которыми о которых он обращается в вестнике № 4 за 1997 год.

1 чайную ложку листьев кипрея узколистного (иван-чая) залить стаканом кипятка, настоять полчаса и пить утром и вечером до еды по 200 граммов настоя. Курс лечения — 15 дней. После небольшого перерыва повторить. На ночь во время лечения делать микроклизмы из 200 граммов горячего молока.

Знаменитая Ванга советовала растереть в порошок уголь сгоревшей липы, заварить, как кофе, и пить 7 дней подряд.

Доктор Заровецкий считает, что петрушка — хорошее средство и профилактики, и лечения аденомы предстательной железы.

Он, кроме того, советует следующие рецепты.

В период сокодвижения снять кору с веток осины диаметром 6 — 8 см и посушить ее. Приготовить сбор из 1 чайной ложки коры осины, 2-х чайных ложек цветков календулы и 2-х столовых ложек хорошо измельченного корня лопуха. Две столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка и настаивать 4 — 6 часов, укутав или в термосе. Пейте по 1 столовой ложке три раза в день за 20 минут до

еды. Курс лечения 3 — 4 недели. Повторите через 15 дней. Проведите три таких курса и сделайте перерыв на три месяца.

При задержке мочи измельчите один средний корешок петрушки, залейте одним стаканом кипятка, прокипятите 5 минут, долейте воды до объема стакана и 30 — 40 минут настаивайте. Пейте настой по 1 — 2 столовые ложки за 20 минут до еды 3 — 4 раза в день и на ночь.

Сидячие ванны на ночь. Пол-стакана коры осины, спорыша и лепестков календулы залейте 3 — 4 литрами кипятка, прокипятите 4 — 5 минут и настаивайте 30 — 40 минут.

Продолжительность ванны 20 — 40 минут. Принимайте ее через день до улучшения состояния или месяц, после чего надо сделать перерыв на 15 дней. Всего нужно провести три курса.

Адрес: 142274, Московская обл., Серпуховский район, с. Данки, д. 48, кв. 33. Алферовой Юлии Алексеевне.

Про гастрит и катаракту

Уже 15 лет живу без лекарств и понимаю, что за здоровье надо бороться. Свои болезни перечислять не буду. Приведу для начала два рецепта, которыми спаслась от гастрита и катаракты.

В первом случае вам понадобятся алоэ и мед. Всего по 200 граммов. Алоэ перед употреблением надо выдержать в холодильнике три дня. Затем мелко нарезать его ножом и смешать с

медом. Поставить в темное место на 48 часов. Принимать по столовой ложке за полчаса до еды. Питание обычное. Но когда алоэ кончится, переходите на молочную диету на целый месяц. Варите молочные супы, каши на молоке, пейте чай с молоком и даже картошку варите в молоке. Желательно, конечно, чтобы молоко было свое, домашнее.

Ну, а что касается катаракты, то в медицине принято почему-то считать, что катаракта — это болезнь старческая. Но лично я знаю, что она у меня началась после перенесенного стресса, связанного с внезапной кончиной мужа. Так вот лечила я свою катаракту по народному рецепту — червями. Копать червей надо в апреле — мае. Промыть. Отобрать живых. Положить их в банку и засыпать сахаром в пропорции 1:1. Скажем, на стакан червей — стакан сахара. Поставить в темное место. Как только сверху образуется желтая жидкость, слить ее, несколько раз отфильтровать, перелить в баночку и поставить в холодильник. Каждый раз перед употреблением отлить в маленькую емкость, прогреть ее в руках, после чего закапывать по одной капельке в каждый глаз по утрам. Лечение болезненное, но эффект наступает быстро. Я прокапала, к примеру, полтора месяца, и когда через полгода пришла к врачу, никакой катаракты у меня не обнаружилось.

В заключение хотела бы еще сказать несколько слов. Если хотите быть здоровыми, полюбите себя. Полюбить — это не значит

хныкать и жаловаться: ах, как у меня то болит, се болит, какая я несчастная, бедная и все такое прочее. Прежде всего подумайте о том, что вы едите. Откажитесь для начала от жирной пищи. Если уж не можете жить без мяса, то ешьте его отварным, в холодном виде и обязательно с зеленью, салатом. Для салата я использую дикорастущие.

Весной, скажем, всякий раз возвращаясь с пробежки домой, я собираю по дороге листья березы, подорожника, одуванчика. Летом в пищу идет вся зелень с огорода, даже листья редиса. Зимой готовлю салаты с добавлением пророщенной пшеницы. Уже 10 лет пью чай из трав — мята, листья смородины, малины, лимонника китайского, душица, земляника, мелисса — соединяя их в равных пропорциях. Завариваю сбор в пол-литровом чайнике, добавляя туда 1 чайную ложку зеленого чая.

Только подбором нужных вам продуктов можно существенно поправить здоровье. Но обязательно 1 раз в неделю делать разгрузочные дни. Ну, а тем, кому еще трудно перестроиться и кто любит много и вкусно поесть, тоже могу дать совет. Ешьте все, что стоит на столе, но без хлеба. Уже на следующий день вы будете чувствовать себя лучше.

Ну, и в конце о себе. Скоро мне 60. 10 лет уже на пенсии. 35 проработала ткачихой. И очень жалею, что раньше не обращала внимания на свое здоровье.

Адрес: 433510, Димитровград, Ульяновская обл., ул. Западная, д. 34, кв. 62. Малевой Екатерине Ивановне.

го, перец, соль, зелень, картофеля — 1 кг.

ГОРОШЕК С КАПУСТОЙ

Горошек полностью залить водой, после закипания варить 3-5 минут. Капусту нашинковать, влить немного молока и тушить до мягкости в отдельной посуде, затем соединить с горошком, залить сметанным соусом (муку развести в небольшом количестве молока, добавить сметану и, помешивая, довести до кипения), после закипания снять с огня, заправить сливочным маслом и зеленью.

4 ст. ложки зеленого горошка, четверть кочана капусты, полстакана молока, столовая ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сметаны, столовая ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль.

КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ

Целый кочан капусты отварить, удалив кочерыжку. Рубленый лук спассеровать с кореньями, соединить с вареным рисом и сырым яйцом. Развернув капустные листья, переложить их фар-

шем, придать изделию вид целого кочана, положить его в сотейник основанием книзу, залить сметанным соусом и запечь.

Перед подачей к столу кочан нарезать на порции, полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Белокочанная капуста — 120 г, зеленый лук — 15 г, морковь — 40 г, белые коренья — 20 г, сливочное масло — 15 г, рис — 15 г, 0,5 яйца, сметанный соус — 40 г, зелень — 5 г.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ФАСОЛИ В СУХАРИХ

Замоченную на ночь сваренную фасоль провернуть через мясорубку, добавить муку, яйца, соль или сахар и растопленное сливочное масло. Хорошо вымешанную массу разделить на части, обваливать каждую в толченых сухарях (особенно вкусны котлеты, запанированные сдобными сухарями), придать форму котлеты и обжарить на жире с обеих сторон. Подать шницели со сметаной. Если фасолевая масса суховата, в нее можно добавить немного молока.

На 2 стакана фасоли — 4 ст.

ложки пшеничной муки, 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,25 стакана молока, 8 ст. ложек сухарей, соль, сахар по вкусу, жир для обжаривания.

БИТОЧКИ ИЗ СВЕКЛЫ

Сваренную или запеченную в кожуре свеклу очистить, нашинковать и припустить в молоке с маслом (если есть — добавить изюм). Затем, осторожно помешивая, всыпать манную крупу. Массу проварить 10 минут, остудить и вымешать с яйцами. Разделать биточки, запанировать их в муке и обжарить. Подать с маслом или сметаной.

Свекла — 180 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 15 г, манная крупа — 15 г, пшеничная мука — 15.

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ ФАРШИРОВАННЫЙ

Крупные картофелины обмыть, завернуть в фольгу и испечь в духовке. Сняв фольгу, срезать верхушки и чайной ложкой вынуть мякоть. Протереть ее горячей через сито и соединить с желтком, маслом и сметаной. Приготовленным фаршем заполнить кожуру. Отверстия закрыть

срезанными верхушками. Прогреть картофелины в духовке 10-15 минут и подать с маслом.

Картофель — 20 г, 0,5 желтка, сливочное масло — 15 г, сметана — 40 г.

ОВОЩНОЙ ОМЛЕТ «СЮРПРИЗ»

1 кг капусты, желательно вилок, слегка обварить, очистить от кочана и нарезать тонкими ломтиками. Очистить и мелко нашинковать вареную морковь, поджарить лук в растительном масле. Всю эту смесь выложить на сковороду и 15 минут потушить на слабом огне. Чтобы не было резкого запаха капусты, можно сверху положить кусочек свежего хлеба. После окончания тушения хлеб надо убрать.

В овощной омлет можно добавить зеленый горошек, мелко нарезанную редьку или репу. Когда жидкость испарится из сковороды, надо добавить еще растительного масла, а приготовленную смесь из 3 яиц, молока и ложки пшеничной муки вылить на овощи и жарить 3 минуты на сильном огне. Снять, разделить на порции.

НЕ ВСЕ ЕЩЕ ПОЛУЧИЛОСЬ, НО МЫ НА ВЕРНОМ ПУТИ

Хочу рассказать, как я лечила своего 17-летнего сына от дисбактериоза, который начался у него 10 лет назад вследствие лечения антибиотиками. Помимо дисбактериоза у него еще полиноз, пищевая и лекарственная аллергия и нейродермит. Два года назад было сильное обострение — с головы до ног все тело было покрыто язвами, чесалось. Мучился страшно. Два раза лечился в стационаре. Применяли гормональные мази. В школу он в тот год почти не ходил и в 9-й класс его перевели без экзаменов.

Больше всего он переживал из-за лица. Губы постоянно опухали и были похожи на лепешки, в углах рта «красовались» язвочки. Словом, лечение почти не помогало. Улучшения были незначительные и временные.

С книгой Надежды Семеновой «Излечись сам» знакома давно, но, наверное, не решилась бы на ее «шаги» очищения, не прочитай многочисленные отклики читателей вестника об успехах этого пути. Подумала: раз другие излечивают себя от многочисленных недугов, то почему бы не попробовать и нам? Правда, уговорить сына мне стоило большого труда — он уже ни во что не верил.

Начали мы лечение в ноябре прошлого года. Правда, не все еще сделали. Лимфу и кровеносные сосуды очищать пока не стала, так как у сына аллергия на некоторые продукты, с помощью которых это очищение про-

водится. Но зато очистила желчный пузырь по методу И.А. Буровой, опубликованному в 16-м вестнике «ЗОЖ» за 1996 год.

Кроме этого занялись закаливанием: ходили босиком по снегу, принимали контрастный душ. И конечно же, упражнения — с гантелями, просто утренняя гимнастика.

С первого же дня очищения перевела его на раздельное питание. Во время зимних каникул он через каждые два дня сутки голодал. На язвы накладывала аппликации из глины. И — ни одной таблетки.

Теперь уже можно подвести итоги. Кожа очистилась почти полностью, спит по ночам хорошо — прекратился мучительный зуд. Стал спокойнее. Губы больше не опухают. Зимой ни разу не простужался.

Говорить о полном выздоровлении, конечно, еще рано. Остались кое-где язвочки на пальцах, и стоит ему нарушить установленную диету, как они начинают увеличиваться, и снова появляется зуд. Анализы показывают, что и дисбактериоз до конца еще не вылечен. Теперь со страхом ждем августа. Именно в августе у него начался полиноз.

Читала у Малахова о лечении дисбактериоза упаренной мочой. Но сын категорически отказывается от этого метода. Может, кто поделится своим опытом?

Адрес: 443086, Самара, ул. Ново-Садовая, д.175, кв. 48. Бабяковой Нине Васильевне.

Вопрос — ответ

Где взять декоп

Нет случая, чтобы в редакционной почте не оказалось письма с просьбой еще раз указать адрес Виктора Александровича Тулакина. Причина его популярности известна: Виктор Александрович живет в поселке Торфяной, где в болотах полным-полно декопа или сабельника бо-

лотного, который хорошо помогает больным ревматоидным полиартритом.

Одним словом пишите по адресу: 613306, пос. Торфяной, Кировской обл., ул. Юбилейная, д. 30, кв. 15.

Надеемся, что декоп вам обеспечен.

Приглашаю в деревню

Поклонников здорового образа жизни, людей, ценящих и уважающих крестьянское хозяйство, приглашаю на активный отдых в глухую деревушку Тверской области. Есть чистая река, в лесах грибы и ягоды. Неограниченные возможности пахать, сажать, выращивать, косить, доить и сеять. Безусловно, и пользоваться пло-

дами своих трудов.

Если отсутствуют необходимые навыки, всему можно обучиться. Комфорта, особенно, правда, не ждите. Есть баня по-черному, дома-рубленные, с печками.

Телефон в Москве: 955-05-29. Спросить Маргариту Александровну или Сашу.

Клуб знакомств

Москвичка, 32 года, веселая, активная, ищет единомышленников по ЗОЖ из Москвы. Прошу также откликнуться тех, кто интересуется уринологией.

Адрес: 111558, Москва, ул. Молостовых, д. 14, корп. 1, кв. 469. Людмиле Моревой.

Буду рада знакомству с добрым и порядочным мужчиной, способным стать верным, заботливым другом и отцом 6-летнему сыну.

Мне 26. Рост 165. Симпатичная. Разведена. Интересуюсь шейпингом. Люблю лес, море.

Адрес: 353180, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Кирова, д. 98. Руденко Л.

Одинокая женщина 57 лет, рост 162, вес 65, хочет получить письмо от спокойного одинокого человека, поклонника ЗОЖ.

Адрес: 420039, Татарстан, г. Казань. До востребования. П/п 570018.



Люблю лес, природу, цветы, выращиваю лекарственные травы, занимаюсь огородничеством, увлекаюсь народной медициной.

Мне 44 года, но до последнего года не встретила свое счастье. А так хочется, чтобы рядом был душевный, добрый человек, с которым и горе — не горе, и беда — не беда. Устала от одиночества.

Очень хотелось бы, чтобы откликнулся мужчина не старше 50 лет, ростом не ниже 170 см, без вредных привычек, желающий создать семью. Имею хорошие жилищные условия, но согласна и на переезд.

Адрес: 165400, г. Котлас, Архангельской обл., ул. Маяковского, д. 43, кв. 55, Донниковой Надежде.

Рецепты на каждый день

УНИКАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

НАРОДНОГО ЦЕЛИТЕЛЯ ТИЩЕНКО

служит профилактикой многих заболеваний, в том числе и рака, прекрасно восстанавливает сосудистую систему.

5 столовых ложек мелко измельченных иголок сосны этого года (год считается от весны до весны) плюс две столовые ложки измельченных плодов шиповника плюс две столовые ложки луковой шелухи на 1 литр воды. Довести до кипения. Варить на малом огне 10 минут. Настоять ночь в тепле. Процедить и принимать вместо воды от 0,5 до 1,5 л в сутки в теплом виде.

При инсультах одновременно принимать лимоны. По 0,5 лимона на прием 3-4 раза в день за 30 минут до еды или через час после нее.

Кроме того, очистить кожуру лимона, измельчить, залить отваром хвои и выпить залпом. Принимать две недели. Повторить после месячного перерыва. И так 3-4 раза. Однако хвою принимать постоянно.

СЕКРЕТ ТИБЕТСКИХ ЛАМ

Замечательный рецепт для очистки организма от шлаков с помощью риса.

Рецепт прост, эффективен и не может никому принести вреда. Годятся именно округлые зерна — не продолговатые. Наберите риса столько столовых ложек, сколько вам лет. Залейте холодной кипяченой водой, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Утром воду слейте, возьмите столовую ложку с верхом риса, варите без соли 3-4 минуты и съешьте натощак до половины восьмого утра. Оставшийся рис снова залейте водой и поставьте в холодильник. Так каждое утро, пока рис не закончится.

Секрет метода в том, что рисовое зерно имеет кристаллическую решетку. Замачивая его, а потом сливая воду, удаляем и крахмал. На зернышках образуются ячейки. Рисовая каша не переваривается в желудке и быстро втягивают в себя все то, что мы называем шлаками. Таким образом происходит очищение не только всего кишечника, но и всего организма.

ЧУДЕСА ТВОРЯТ УПОРСТВО И ВЕРА

Мы понимаем, что эти материалы не для всех, и дай Бог, чтобы они негодились вам. Но опрe-
нуждается, ибо это их последняя надежда.

Писем раковых больных идет великое множество. Читаешь эти письма, и волосы дыбом. Создается впечатление, что вся страна — сплошная раковая опухоль. Еще более страшно всеобщее бессилие перед болезнью номер один. Да, да, мы не оговорились — номер один, ибо ни в каких других слyбe, как в онкологии. Страх перед раком — это убий-
моральных сил, которые необходимы для борьбы, лишает веры, без которой невозможно выздоро-
ление. Вот почему мы из номера в номер продол-
жаем эту тему: рак можно победить.

Это не голословное утвержде-
ние. Примеры и факты убеждают в том, что и при раке у человека не меньше шансов на победу, нежели во всех других самых тяжелых бо-
лезнях. Наша сегодняшняя публика-
ция — еще один тому пример. Но прежде предоставим слово Нико-
лаю Шевченко, ибо назрела необ-
ходимость ему выступить с коммен-
тарием. Повод для него дало пись-
мо женщины, больной раком молоч-
ной железы. Вот что пишет ее под-
руга:

«Ей предлагали операцию. Но она испугалась и решила обратиться к знахарям и эк-
страсенсам. Результатов, есте-
ственно, никаких. В конце 1995 года у нее начались боли в руках, и она уехала в Екате-
ринбург в онкоцентр, где и была прооперирована. Во время операции были, кста-
ти, обнаружены метастазы в печень. Ей было попробовали провести химиотерапию, но из-за очень плохого анализа крови отказались и от нее, и от облучения.

Подругу мою выписали из больницы почти как безна-
дежную. Но тут она получила материал о лечении смесью водки с маслом и стала ле-
читься по вашему методу (письмо адресовано Николаю Шевченко. — Прим. Адм.). Че-
рез два месяца сделали комп-
ьютерную томографию, и врачи не поверили своим гла-
зам: печень стала чистой, опухоль в груди уменьши-
лась, руки перестали болеть, в них полностью восстано-
лась работоспособность».

Далее история совершенно за-
путанная. Каким-то образом и по-
чему-то больная вдруг начала ле-
читься глиной. В итоге на правой груди образовался свищ, состоя-
ние вновь ухудшилось и стало близ-
ким к критическому. Автор письма

обратилась к Шевченко с вопро-
сом: что делать?

Мы публикуем ответ Шевченко.

ЗАБУДЬТЕ О ГЛИНЕ

Последнее время в читатель-
ских письмах много вопросов отно-
сительно применения при раковых
опухолях голубой глины. Спраши-
вают, можно ли ее прикладывать к
опухолям и пить.

Ответ считаю необходимым дать самый решительный: ни в коем случае нельзя. При раке — нико-
гда и никому. Я понимаю, что бла-
годаря ряду авторов вокруг це-
лебных свойств голубой глины
создался определенный ажиотаж. Я не собираюсь бросать тень на подобное «лекарство». Возможно, в каких-то случаях оно эффектив-
но и даже очень. Но хотел бы по-
знакомиться хотя бы с одним че-
ловеком, который избавился от
рака с помощью глиняных аппли-
каций. А теперь теория. Наложение глины, как и любой компресс, примочка, — греющая процедура. Она препятствует отводу тепла от опухоли, переполняет ее кровью, а любой онколог скажет вам, что при раке никакие греющие процедуры не-
допустимы: ни бани, ни грелки, ни ванны с горячей водой. Обман за-
ключается в том, что от греющих про-
цедур опухоль размягчается на ко-
роткое время и боль, если таковая была, как бы стихает. Но рак в по-
добных случаях «растет» еще быст-
рее. Самая выгодная для рака тем-
пература 38,0—38,5 градуса. Даже «на ощупь» опухоли всегда более горячие, нежели близлежащие здо-
ровые ткани.

Масло с водкой — и это еще одна сторона эффекта смеси — сильно расширяет поры кожи, ее площадь увеличивается и излишнее тепло «сбрасывается». Все по за-
кону теплообмена.

Тем более очень рискованное занятие — пить глину. В зависимо-

сти от местности в глине может ока-
заться очень большое количество
известковых примесей, то есть, со-
единения кальция, нежелательного
для онкобольных. Подчеркиваю —
для онкобольных, ибо моя заметоч-
ка «Кальций вам не нужен» надела-
ла немало переполоха среди тех, к
кому это не относится.

А теперь вернусь к письму, с ко-
торого начинался разговор. Мета-
стазы в печень исчезли, опухоль в
груди заметно уменьшилась. Поче-
му, отчего женщина вдруг стала ак-
тивно применять глиняные аппли-
кации и пить глиняный раствор? Как
часто мы ищем от добра добра. Я
не устаю повторять больным, что
пить водку с маслом можно долго,
подчас очень долго. 8 месяцев —
это средний срок. И пить надо с
верой именно в этот метод, не при-
меняя никаких других лекарств, даже
если они выверены практикой дру-
гих людей.

А с женщиной этой просто беда. Да, грудь размягчилась. Но на опухоли вскрылась язва, потекли
гной и кровь. Это никакое не очи-
щение, а самый что ни на есть рост
рака. Боль охватила все кости,
дошло до наркотиков, испортились
анализы крови. СОЭ вырос до 74,
а гемоглобин упал в два раза. Затем парализовало всю нижнюю
часть тела. Состояние больной
сейчас критическое.

Я знаю и другие подобные при-
меры, когда больные, попив какое-
то время масло с водкой и до-
бившись хороших результатов, бук-
вально за неделю-другую проце-
дур с глиной «добивались» быст-
рого роста опухоли, и самое
страшное — у них бурно начинал-
ся процесс метастазирования,
прежде всего в кости.

Но ведь масло с водкой дает
самый важный эффект как раз тем,
что лечит метастазы где угодно. И в костях тоже! Препятствует
метастазированию с первых же
дней лечения!

Еще раз хочу предупредить: на-
чали пить водку с маслом — все
другие методы «противораковых»
лечений надо забыть навсегда. Ни
«кламин», ни «акулий хрящ», ника-
кие иммунные стимуляторы при-
менять нельзя!

Масло с водкой — ерш для со-
судов. И быстро налаживает ра-
боту всех органов, не только пе-
чени. Поэтому иммунитет восста-
навливается параллельно, без
всяких ухищрений.

* * *

Ну а теперь посмотрим,
что пишут читатели, которые
применяют водку с маслом.

Я ДАЖЕ БОЮСЬ ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ

У меня очень болен брат. Диаг-
ноз: рак языка и горла. Инвалид
второй группы. Убедила его ле-
читься по методу Шевченко. К со-
жалению, в онкобольнице Екате-
ринбурга его уже успели облучить
и произвести пять сеансов хими-
отерапии. Я приехала по просьбе
его жены, которую предупредили,
что жить осталось брату очень не-
долго. Однако после первого кур-
са приема водки с маслом — бо-
юсь даже говорить — произошло
чудо. Брат стал спокойнее спать.
Почти не пользуется обезболива-
ющими, стал кушать, свободно пить
и ходить. Он ожил, воспрянул ду-
хом и поверил, что выживет.

Сагида Шарипова.
Белгород.

«ЗОЖ»: Мы не приводим
полного адреса этой женщи-
ны. У ее брата есть пробле-
мы, связанные прежде все-
го с облучением и химиоте-
рапией, но мы верим, что он
на верном пути.

МЕНЯ МОГЛО УЖЕ НЕ БЫТЬ НА СВЕТЕ

(письмо Шевченко)

«Все началось с того, что у меня
была родинка величиной с вишню
черного цвета в области живота с
левой стороны. Врачи поставили
диагноз: меланома. Убрали ее
27.06.95. Я сразу же прошла хи-
мию. Спустя месяц была вторая
операция — лимфоузел в правом
паху. Сразу же химия. Спустя два
месяца — еще одна операция, те-
перь лимфоузел в левом паху, и
опять химия. Затем была и четвер-
тая операция и что случилось бы
далее, просто не представляю, но
сестра забрала меня из больницы
и начала лечить вашим методом:
смесь водки с маслом 30 на 30, лю-
стра Чижевского. Я провела шесть
курсов, затем у меня началась ал-
лергия, возникли страшный зуд и
изжога. Я перестала пить смесь и
сделала перерыв почти на два ме-
сяца. У меня снова образовался
лимфоузел, но теперь уже на шее
около челюсти размером с голуби-
ное яйцо. И я с 14.02.97 снова
стала принимать смесь.

За 10 дней буквально все пропа-
ло. Я закончила курс и теперь две
недели отдыхаю. Сейчас чувствую
себя хорошо, но когда начинала, то

(Окончание на 16-й стр.)

ВЕДРО ВОДЫ НА ЗАБОЛЕВШЕГО

Решила и я поделиться своим опытом очищения печени. Немало об этом пишут на страницах «ЗОЖ», и это понятно, ведь чистая печень — основа основ. Да еще меня подтолкнула статья Алевтины Походяевой «Почистили кишечник, беремся за печень». Немало людей колеблется — чистить печень или оставить все как есть. Я могу сказать только: чистить без сомнения!

Несколько лет я мучилась болями в желудке. Ходила по врачам, но сдвигов в положительную сторону не было. Вскоре выяснилось, что кроме хронического гастрита у меня еще и хронический гепатит, а также переполненный камнями желчный пузырь. Кроме этого, болела поясница, мучили частые ОРЗ, естественно, настроение мое было, мягко говоря, не из лучших. Я собирала вырезки о здоровом образе жизни из «Советского спорта», но претворить советы в жизнь все как-то не хватало времени.

На первом месте у меня стоял вопрос, как освободиться от камней в желчном пузыре. Все медики, естественно, утверждали, что нужна операция. И я почти было настроилась на нее. Но судьба уготовила мне подарок. Я попала в группу здоровья, которую ведет у нас Галина Таланова (по-больше бы таких людей!). Все мои теоретические знания были приведены в систему, и я начала новую жизнь.

За чисткой кишечника последовала чистка печени. 5 раз я чистила по методу Малахова, каждый раз выходили мелкие зеленые камушки, а 6-й раз решила попробовать почистить печень, как описал Ю. Золин во 2-м (87-м) номере «ЗОЖ» за 1997 год. Этот способ мне больше понравился и камушки выходили гораздо крупнее — до 2 см. Конечно, лучше всего чистить печень весной, но тем, кто долго собирался, можно руководствоваться тезисом: «Лучше поздно, чем никогда». Хотя людям с больной печенью нежелательно проводить чистку осенью.

Очень эффективно перед чисткой печени провести дюбаж. Он заключается в том, что вечером нужно выпить 1 бутылку минеральной воды (без газа). Утром выпить 1 стакан минеральной воды (без газа) с одной чайной ложкой ксилита или магнелии и положить грелку на печень на 30 минут, потом допить минеральную воду. Через два дня повторить. Сделать 10 раз. Это дополнительно подготовит

печень к чистке и послужит сильнейшему ее очищению.

Так вот после последней чистки у меня в правом боку стало как-то свободно, чисто и легко. Я забыла о болях. Перестала болеть и поясница — оказывается, причиной был грязный желчный пузырь.

Самое главное заключается в том, что, очистив организм, человек совсем по-другому смотрит на жизнь: улучшается настроение, становятся светлее мысли, меняется в лучшую сторону отношение к происходящим событиям, более здраво решаются многие проблемы.

Кроме того, что мы выгоняем из организма все «богатство», накопленное в результате «ударного труда» по употреблению вредных продуктов питания, мы еще и перестраиваем свое сознание в отношении питания. Это не так трудно, как кажется. Прежде всего замените мясо растительными белками, более легкими для усвоения, такими, как семечки, орехи, горох, фасоль. Исключите из рациона жиры, белый хлеб, сахар, соль, чай, кофе. В конце концов значительно сократите их употребление. Больше ешьте сырых и тушеных овощей, каш на воде, фруктов, овощных супов. Этого достаточно, чтобы вылечить многие хронические болезни.

Только в результате такого питания у моего мужа исчезла гипертония. И вообще наша семья стала реже болеть ОРЗ. Если и случается такая неприятность с кем-нибудь, то на заболевшего выливается ведро холодной воды, включая и маленького ребенка, которому нет и двух лет. Правда, ему достаточно и полведра. Кроме того, маленького я обливаю постепенно. С пожеланием ему: «Свет да любовь» плещу холодной водой на попку, потом на спинку и затем и на головку. Так же можно обливаться и начинающим.

Словом, еще раз хочу напомнить читателям, особенно тем, кто, перечисляя кучу своих болезней, спрашивает: «Что делать?». Наше здоровье — в наших руках.

Делать себя здоровыми должны мы сами, а не врачи. Но лучше всего близко не подпускать болезни, ведя здоровый образ жизни, а уж если пришла болезнь, то постараться очистить себя, чтобы впредь жить счастливо.

Адрес: 613013, Кировская обл., Кирово-Чепецкий р-н, п. Радужный, ул. Конституции, д. 11, кв. 4. Наталья Зурабовой.

ЧУДЕСА ТВОРЯТ УПОРСТВО И ВЕРА

(Окончание.
Начало на 15-й стр.

испытывала очень сильные боли, тошнило, болели суставы, был плохой сон, никудышный аппетит. Сейчас я восстановила вес, боли прошли. И спасибо, что вы меня вылечили, а не то меня бы уже не было на свете».

УЛЬЯНОВСК

В. ЕВДОКИМОВ

СЛУЧАЙНО УЗНАЛА О ЖЕНЩИНЕ

Это тоже письмо Шевченко. Женщина больна раком. В судьбе ее ничего не известно, кроме того, что очень молодой врач поставив красным карандашом на ее карточке номер, сказал: «У вас гепатит и опухоль толстой кишки. Вы обратились слишком поздно. Помочь вам ничем не можем». А дальше в письме следующие строки: «Случайно узнала о женщине с таким же приговором. Сначала она пила чистотел, потом гриб веселку. Это ей не помогло. Кто-то посоветовал ваш метод и она стала принимать водку с маслом. Люстру, правда, не достала, но и без нее уже год и три месяца как она выздоровела. Анализ крови хороший. РОЭ и гемоглобин восстановились, но идти в онкодиспансер на обследование не хочет, говорит: «Меня трясет от воспоминаний, как врач вытолкнул меня из больницы умирать».

«ЗОЖ» И уже банальное. Мы могли бы цитировать и цитировать письма. Точные адреса людей есть в редакции и мы будем следить за их судьбами и это хоть какая-то статистика. И уже по традиции об альтернативных, так сказать, методах. В прошлом выпуске мы рассказали о человеке, который с помощью Беллы Яковлевны Качугиной, пользуясь ее методом, избавился от рака языка. Каемся, как-то походя упомянули о том, что нет никаких свидетельств об излечении рака с помощью настойки болиголова. Тут же получили письмо от человека, которому именно болиголов принес победу над болезнью. А сегодня совсем

необычная история. Нам прислала письмо Зоя Петровна Богомазова, которая проживает по адресу: 163060, Архангельск-60, ул. Тимме, 2, кв. 252.

«В 82-м номере вестника «ЗОЖ» за 1997 год есть адрес Ларисы Девяткиной, которая излечилась от рака матки. Я хотела бы познакомить вас с письмом ее матери.

«В 1991 году у моей дочери обнаружили опухоль. Был поставлен диагноз рак матки с метастазами. Она вынесла две операции, 8 капельниц химиотерапии, после чего однажды при мытье головы все волосы дочери остались в тазу. Затем стали болеть печень, сердце, суставы. Появились аллергические высыпания на лице. Анализ крови был просто страшный. Дочь поняла, что врачи бессильны. И вот случайно в руки мне попал материал «Подарок Судьбы», где говорилось, о многом, связанном с Космосом и в том числе о сухом голодании. Дочь сразу стала голодать по режиму три дня сухого голодания, два — питания кашей на воде (рис, овес, гречка) и соками, а потом перешла на режим 5 — 2 (5 дней голода — 2 питания).

После того как было набрано 10 голодных дней, дочь почувствовала сильную резь в животе, начался озноб. Это продолжалось около часа. Затем почти безболезненно пошел песок, началась чистка организма.

Режим питания соблюдался очень строго. После того, как было набрано 40 голодных дней, был сделан анализ крови. Врачи удивились: у них еще не было случая столь быстрого улучшения состояния организма. Это было в июле 1993 года. Я, кстати, тоже голодала вместе с дочерью. Было время отпуска. Я старалась поддерживать ее морально и сама избавилась от многих хронических болезней, шлаков. сбросила вес на 15 кг. Сейчас посещаю поликлинику только для сдачи анализов, которые прекрасны. Очень хочется, чтобы люди поверили в этот метод.»

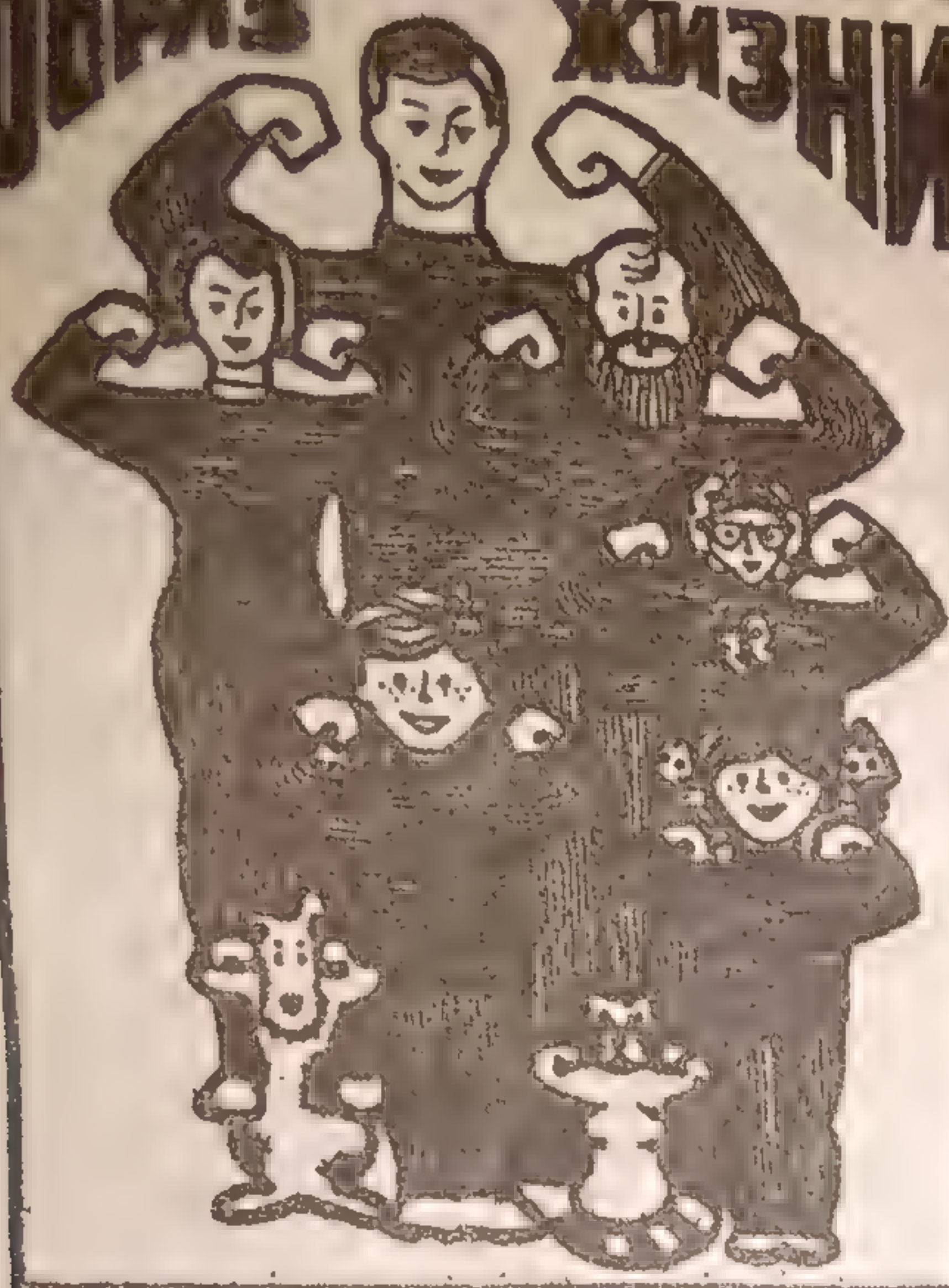
«ЗОЖ» Что ж, поставим точку. Еще раз напоминаем, если вы решили лечиться по методу Николая Викторовича Шевченко, то вам нужно строго соблюдать его рекомендации и очень верить в победу.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда», 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Тираж 128000 экз. Заказ № 1966. Подписано в печать 28.04.97 г. При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

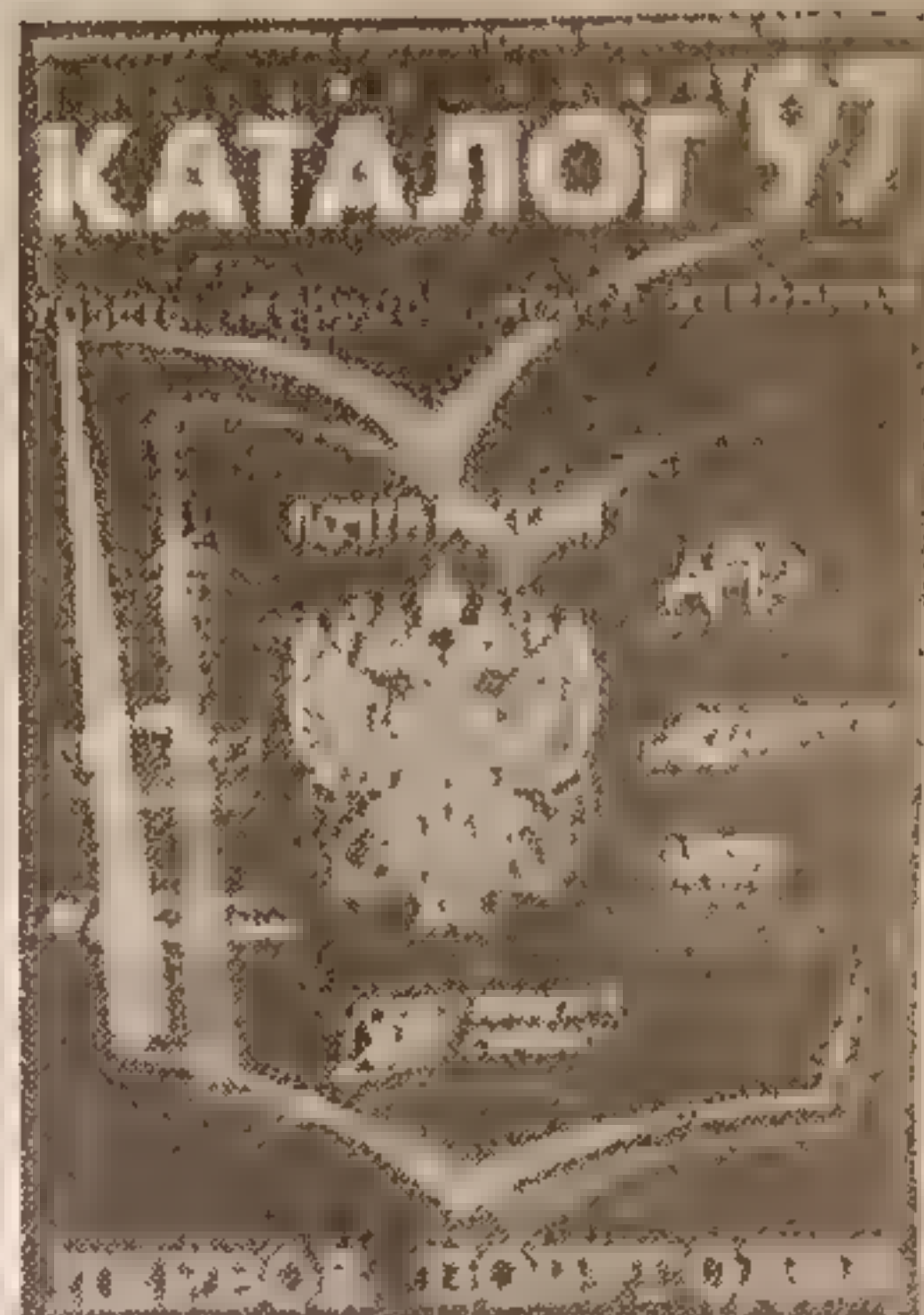
Цена свободная. Объем 2 п. л. Рег. № 1189. Телефоны редакции: 923-88-23, 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ



Сегодня в номере:

- Доктор Эндрю Уэйл отвечает на вопросы читателей журнала «Природное здоровье»
- Про сахар и диабетических мышей
- Супы и салаты для укрепления иммунитета
- Вас ждут в Ниймигене и в Хигасимацуяма. Но это не дешево
- Овсяный кисель — изобретение северян
- Владимир Фролов раскрывает секреты долгой жизни вилкамба. Новый взгляд на энергетику клеток
- Водка с маслом: пути назад нет



Наш индекс
50153

Спасибо, Зайнап Казыховна!

В Башкортостане подписчиков стало в двое больше

Это письмо мы получили довольно давно, и все как-то откладывали:

«Я узнала о вестнике «ЗОЖ» только во время подписной кампании на 1996-й год. Выписала. И вот уже год читаю. «ЗОЖ» для меня - домашний доктор. Пользуюсь советами, даю читать соседям, помо-

гаю всем, кто обращается за помощью. Уговорила подписаться на вестник пятерых знакомых. Кроме того, в нашей местной газете «Юлдаш» опубликовала рекламную заметочку о «ЗОЖ». Наверное, сделала поздна-то, но надеюсь, что хоть кого-то сагитирую... Самой мне «ЗОЖ» очень нра-

вится. Большое спасибо всем, кто делает эту газету.»

Большое спасибо и вам, Зайнап Казыховна. Со своей стороны рады вам сообщить, что подписчиков в Башкортостане стало почти в двое больше. В этом частичка вашего труда несомненно!

Ну а сейчас - новая кампания. Надеемся, что наши подписчики не разочарованы и поддержат нас. А как приумножить ряды читателей «ЗОЖ» известно: подписался сам - подпиши знакомого. Наш девиз: «1 плюс 1! Наш успех - это на 100 процентов успех наших читателей. Спасибо всем!



ЦВЕТУЩИЙ «ЖЕНЬШЕНЬ»

**Как трудно в жизни
компромисс
и меру соблюсти:
В физических нагруз-
ках, в работе,
отдыхе и размышлениях,
И не поранить личнос-
ти — осколком
крайности глубокой.
А коллектив, друзья
укажут верный
путь тебе
К Улыбке, Счастью и
Здоровью!**



Расскажу о замечательном коллективе единомышленников — Дальневосточной лиге ходьбы «Женьшень». Все началось с обращения японцев в 1987 году в спорткомитет города Владивостока с просьбой подготовить маршрут. Совместный поход 200 японских любителей «АРУКЭ» и приморских поклонников ЗОЖ прошел с огромным успехом, который отметили краевая администрация и общественность. Наглядно было продемонстрировано, что можно создать потрясающее по массовости оздоровительное движение.

На следующий год марши стали уже традиционными. Одним из первых энтузиастов нового дела был Вячеслав Китаев. Он быстро понял и оценил все преимущества и достоинства этого самого доступного, коллективно-го вида оздоровления. Вячеслав взялся за каторжный труд — создать в Приморье Лигу ходьбы, хотя прекрасно понимал, что помощи ждать неоткуда. Ни помещения, ни средств, ни помощи в агитации. Визиты к администрации, конечно же, ничего не дали. Было от чего «опустить руки». Но Китаев начал... работать. Искать людей, убеждал, объединял различные небольшие коллективы, разрабатывал схемы трасс, тиражировал их, вкладывая даже личные средства.

Постепенно Лига росла, мужала и вбирала в себя любителей бега трусцой, гимнастики, велосипедистов, «моржей», лыжников, экологов, травников, грибников, поклонников икебаны. Сейчас это крупнейший центр ЗОЖ на Дальнем Востоке с красивым названием «Женьшень».

Бесценное его богатство — люди, преданные своему делу. Владимир Май, ответственный за секцию лыжников, прекрасный человек, ходок с огромным опытом, участник юбилейного марша в Голландии, где прошел за 4 дня 200 км. Нина Чижилова, душа и организатор всех проводимых мероприятий, руководи-

тель травников и экологов. Нона Прокопишина отвечает за методический центр и агитацию всех оздоровительных направлений.

В год Лига проводит до 50 маршей по живописнейшим трассам южного Приморья. Наиболее интересные из них — к старинным, построенным еще до 1917 года фортификационным укреплениям, к источнику «Живая вода», к Смольным водопадам и «Черным» скалам, на острова Путятин и Русский.

Самый экзотический поход — к Ботаническому саду, где растет уникальный эндемик — дальневосточный лотос.

Походы... По стандартам Всемирной Лиги ходьбы по готовому маршруту должны свободно пройти 3 человека. Поэтому активисты из года в год расчищали тропу, посыпали гравием, убрали старый валежник и кустарник, изготавливали мосты через ручьи и наводили гати на болотах. Для того, чтобы подняться на обзорную площадку, вырубил 150 ступенек в скальном грунте! Солнечная тропа здоровья — так владивостокцы с нежностью и любовью называют свое детище. Думаю, она пока единственная в России.

Главное мероприятие Лиги, к которому готовятся долго и основательно, — «Гран-При» Владивостока. Марш 2-дневный и по традиции проходит в 1-ю неделю октября. Дистанции: 10, 20 и 30 км. Около 3 — 4 тысяч ходоков участвовало в первых приморских маршах. 5 и 6 октября 1996 г. 7-й «Гран-При» собрал 10135 любителей «арукэ»!

Среди них были японцы, корейцы, китайцы и американские студенты. Наконец-то помогают городские власти, руководители здравоохранения и народного образования. Праздник здоровья поддержали многие организации, почти все школы, детские дома и сады, инвалиды. Даже учредили крупные денежные премии тем предприятиям, которые выставили наибольшее число ходоков. Каждый участник получил красивую эмблему, оригинальный диплом, а некоторые — памятные

медали. В выигрыше оказались все, и сейчас это уже значительное событие в крае, которого ждут каждую осень.

Кропотливая и постоянная работа Лиги не могла остаться незамеченной. 7-й «Гран-При» Владивостока был включен в календарь элитных маршей Всемирной Лиги. В 1999 г. на 10-й юбилейный Фестиваль господин Виктор Маделла (президент ВЛХ, Голландия) обещал помочь пригласить 20—22 зарубежные делегации, а 220 японцев приедут отдельным пароходом! Будущие энтузиасты нового дела, помните, с чего одиннадцать лет назад начинал Вячеслав Китаев...

ходьба	г. Хигасимацуяма	— 87 \$
марафонский бег	г. Фукуока	— 230 \$
гимнастика	г. Нагано	— 280 \$
лыжи	г. Обихиро	— 300 \$

Потомки Аматэрасу (богиня солнца) давно поняли все выгоды организаций оздоровительных маршей. В Японии ходит каждый третий, в США ходьба вышла на 1-е место по популярности (около 60 млн.), опередив знаменитый «джоггинг»; европейские страны, особенно законодатели — Голландия и Бельгия, «дружат» с ней с начала века. Можно предположить, что этот замечательный вид оздоровления должен развиваться в России.

Команда российской Ассоциации ходьбы в честь 850-летия Москвы примет участие в 81-м марше Мира серии «Гран-При» в голландском г. Ниймеген с 15 по 18 июля. Костяк составят опытные участники. Это главный марш в мире ходьбы, организуемый Всемирной Лигой. Сорок три страны пришлют свои делегации. При комплектовании сборной приоритет будет отдаваться оздоровительным центрам, отдельным подготовленным ходокам и энтузиастам ЗОЖ. Ас-

Инициативу поддерживают и развивают. Замечательные организаторы Олег Истомин и Нина Перцева-Каракетова создали Лигу ходьбы в Майкопе. Уже проведен 1-й марш. Летом планируют стокилометровый поход к Черному морю. Кстати, в Австралии и Германии давно практикуют многокилометровые переходы. Константин Мальцев, старший офицер, опытный марафонец, пытается объединить ходоков в столице.

Ходьба — самое рентабельное и эффективное по результатам средство. Ответственный секретарь японской Ассоциации ходьбы Юкинобу Нишимура-сан представил статистику: суммы, в которые обходится участие одного иностранца в различных оздоровительных и спортивных мероприятиях.

социация «Здоровье и Спорт» ждет Ваши заявки: 119034, Москва, ул. Остоженка, д. 11.

Родионову Владимиру Николаевичу, раб. тел. 201-30-82.

Любителям комфорта по этому адресу лучше не писать. Напомним, на родине гезов Вас ждут: 30, 40 и 50 км четыре дня подряд. Вы должны пройти эти километры.

Длительная, многочасовая ходьба в быстром темпе — удивительное средство!

Выражу это так:

**«Какое счастье знать и
понимать
Свой организм, частицу
каждой клетки,
И сердца стук, движение
лимфы,
И чувствовать свой орган,
Что хочет он, потребности
его.**

**И самый лучший Ум во
всей Вселенной
Не нужен в доктора тебе!»**

**Евгений ЩЕРБАКОВ.
Владивосток — Москва.**



Про сахар, льняное семя и многое другое

Доктор Эндрю Уэйл отвечает на вопросы читателей
журнала «Природное здоровье»

Доктор Эндрю Уэйл в США стоит в одном ряду с наиболее читаемыми пропагандистами натуральной гигиены. Он сотрудничает с целым рядом оздоровительных журналов, в том числе ведет переписку с читателями журнала «Природное здоровье», отвечая на их вопросы. Не удивляйтесь при этом, если ответы доктора Уэйла вас разочаруют, и вы обнаружите, что знаете о предмете гораздо больше, чем сообщает Уэйл. Просто он ориентируется на публику, которая в вопросах натуральной гигиены эрудирована значительно слабее наших читателей. Почему? Мы полагаем, что виной тому, как это ни выглядит парадоксально, значительно более высокий уровень жизни американцев. Среднестатистический американец искренне уверен в том, что в случае чего он запросто купит себе и здоровье, точно так же, как покупает какие-нибудь джинсы, кроссовки или «хот-догс» в «Макдональдсе».

Впрочем, послушаем ответы доктора Уэйла.

Вопрос: В течение двенадцати лет я страдаю от беспокойств и приступов паники. Что мне делать, кроме того, что иметь здоровую диету и избегать сахара и кофе?

Ответ: Единственная и самая важная рекомендация, которую я вам могу дать, — это практиковать контроль над своим дыханием. Цель — сделать дыхание более глубоким, более медленным, более спокойным и более регулярным. Невозможно находиться в беспокойном или паническом состоянии, пока дыхание сохраняется именно таковым. С помощью умения регулировать дыхание вы развиваете мощное средство контроля над беспокойством и преодоления эмоционального расстройства. Этот метод — бесплатный, не требует приборов, может применяться повсеместно и использует нечто такое, что находится буквально у вас под носом.

Вопрос: Что такое в точности сахар? Почему я должен избегать его?

Ответ: Главный вид рафинированного сахара, с которым вы сталкиваетесь, — это белый столовый сахар или химически чистая сукроза, отделенная от сока сахарного тростника или свеклы. Рафинирование удаляет «нечистоты» — следы минера-

лов и вещества, придающие отличительные вкусовые качества сахару-сырцу и мелассе. Одно из возражений рафинированному сахару заключается в том, что легко съесть его слишком много именно из-за отсутствия его других вкусовых качеств. Труднее (но не невозможно) потреблять такое же количество нерафинированных сладостей вроде меда-сырца, кленового сиропа, рисового или ячменного солода. Другая озабоченность — чистая сукроза вызывает большой приток сахара в кровоток, что приводит к перенапряжению поджелудочной железы, нарушению равновесия обмена веществ, возникновению диабета, а с ним — различных сердечно-сосудистых болезней.

Вопрос: Много слышал о глубоких клизмах для толстого кишечника. Можно ли полностью очистить толстый кишечник?

Ответ: Толстый кишечник, предположительно, нельзя очистить полностью — он по своей природе «грязный». Если ваша диета содержит большое количество растительного волокна, вы пьете достаточно много воды, делаете физические упражнения и у вас регулярный стул, то вам нет необходимости вливать воду в свой толстый кишечник. Для некоторых

людей глубокие клизмы приятны и даже привычны. Но я не считаю, что люди нуждаются в них для поддержания и улучшения своего здоровья. Существует и небольшая опасность заражения гепатитом или другими инфекциями, если приспособление для этого недостаточно чистое.

Вопрос: Я встречал большое количество противоречивой информации об остеоартрите. Что вы могли бы порекомендовать для профилактики?

Ответ: Остеоартрит — распространенная дегенеративная форма воспаления суставов, поражающая пожилых людей. В большинстве случаев он — следствие недостаточного количества нужного вида физических упражнений или же чрезмерного количества неправильных упражнений. Лучшей предохранительной мерой является программа регулярных, разумных и умеренных упражнений. Для суставов особенно хороши движения в воде. Поэтому я бы советовал плавание или водную аэробику в случаях, когда вы подозреваете у себя риск такого заболевания. Поддерживайте также гибкость своей скелетно-мышечной системы регулярными упражнениями на растяжение или йогой. Важно и питание: имейте диету с малым содержанием жиров и животных продуктов, с большим количеством сложных углеводов, фруктов и овощей. Добавляйте в диету специи и такие продукты, которые обладают природным противовоспалительным свойством, особенно имбирь и куркума, жирную (маслянистую) рыбу.

Вопрос: Вот уже год носовые выделения каждый день измучили меня. Врач посоветовал антибиотик. Но лекарства не помогли. Можете ли вы

посоветовать что-то еще?

Ответ: Попробуйте совсем отказаться от молока и молочных продуктов хотя бы на пару месяцев. У многих это вызывало заметное улучшение. Кроме того, сделайте привычкой промывание носовых пазух раз в день соленой водой: четверть чайной ложки соли на чашку теплой воды. Зажмите одну ноздрю и осторожно втяните раствор другой. Я делаю это с ладони. Втяните такое количество раствора, чтобы можно было потом выплюнуть его через рот. Прodelайте это по два-три раза с каждой ноздрей. Если так не получается, примените маленькую резиновую грушу. При небольшой практике это станет приятной привычкой.

Вопрос: Я очень чувствительна к брожению и заменила хлеб на кукурузные лепешки. Но беспокоюсь, что кальций в лепешках может быть вреден, учитывая количество съедаемых мной лепешек.

Ответ: Кальций в лепешках — это кальциевое соединение, используемое в растворе для насыщения высушенной кукурузы с целью расщепления шелухи. Это — древнее прекрасное открытие, сделанное первобытными людьми американских тропиков, сильно повышающее питательную ценность кукурузы и добавляющее необходимый кальций в диету. Этот кальций нетоксичен, и его остатки в лепешках никак не должны вас волновать.

Вопрос: Я слышал, что рыба полезна от экземы. Но я вегетарианец и хотел бы знать, существует ли что-нибудь еще для решения этой проблемы?

Ответ: Купите цельное льняное семя в магазине здоровых продуктов. Положите его в холодильник, намолотите в кофемолке или

(Продолжение на 4—5-й стр.)

Про сахар, льняное семя и многое другое

(Продолжение.
Начало на 3-й стр.)

в смесителе на несколько дней. Ежедневно съедайте одну-две столовых ложки или посыпайте им салат, вареный картофель и так далее. Это семя недорогое, имеет приятный вкус. Оно — источник жирных кислот «омега-3», которые являются полезными компонентами некоторых видов жирной рыбы. Используйте также добавки из масла вечерней примулы, масла огуречника аптечного или масла черной смородины для снабжения организма гамма-линолевой кислотой, также полезной при экземе.

Вопрос: Читал о пользе диеты с большим количеством белков для снижения веса. Но я всегда считал, что основную часть калорий получают из сложных углеводов. Каково ваше мнение?

Ответ: Многие годы говорят о высокобелковых диетах для снижения веса. Но они оказывают быстрый диуретический эффект (потерю жидкости через мочеполовую систему), который может показаться полезным. Однако эти диеты возлагают тяжелое бремя на почки и печень и со временем становятся неэффективными и вредными для здоровья. Гораздо лучший подход: рацион с очень малым содержанием белков, с большим содержанием сложных углеводов, овощей, некоторых фруктов в сочетании с регулярными энергичными аэробными упражнениями, и не в качестве «диеты», а образа жизни.

Вопрос: Я мужчина, 29 лет, имею хламидию. Существуют ли естественные средства избавления от этого и прочих передаваемых половым путем болезней?

Ответ: Я не верю в такие средства. Принимайте соответствующее лечение антибиотиками.

Вопрос: Слышал, что голодание полезно, но не

знаю, почему. Не могли бы вы рассказать о его пользе? Я — диабетик. Существует ли какой-то особый способ голодания для меня?

Ответ: Не голодайте, если вы — диабетик. Это может вывести болезнь из-под контроля и уложить вас в больницу. Голодание может быть полезным для людей с некоторыми хроническими болезнями вроде астмы, язвенного колита, ревматоидного артрита. Оно может также принести пользу при простуде или флюсе, ибо оно высвобождает энергию для лечения, которую обычно потребляет пищеварительная система. Но оно определенно не полезно для диабетиков.

(Примечание переводчика: Уэйл не прав. Мой брат, 48 лет, долго болевший диабетом, с инсулином, избавился от болезни после 17 дней голодания в клинике профессора Ю. С. Николаева и сейчас находится в здоровом состоянии.).

Перевел
Лев ВЛАДИМИРСКИЙ.

«ЗОЖ»: Мы не уверены, что ответы Эндрю Уэйла целиком и полностью удовлетворили наших читателей. Особенно это касается проблемы потребления сахара. Действительно, почему сегодня сахар, а вместе с ним и соль, называют белыми врагами человечества? Может быть, это очередное заблуждение? Оставим в покое соль, а вот о сахаре поговорим.

Надо заметить, что в США отношение ученых-медиков к сахару однозначно отрицательное. Однако наиболее агрессивную позицию здесь занимает доктор Р. К. Аткинс — личность не менее популярная, нежели Эндрю Уэйл, Дипак Чопра и иже с ними.

Справка: Р. К. Аткинс — выпускник Мичиганского университета и медицинского колледжа при Корнеллев-

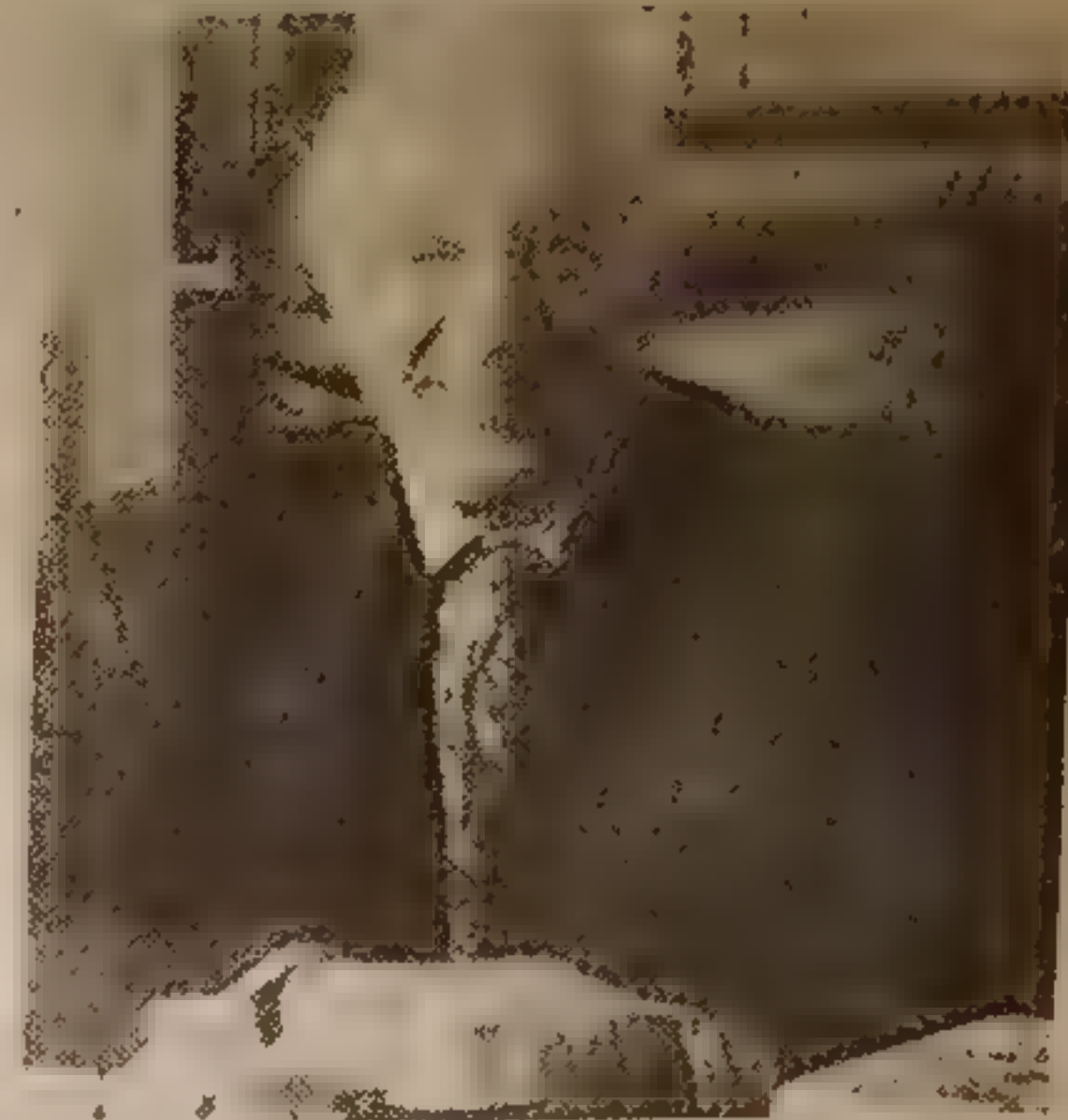
ском университете. Работал в качестве врача-кардиолога при больницах-филиалах Колумбийского и Рочестерского университетов. Затем создал «Лечебный центр Аткинса», где занимается в основном проблемами диабета и его последствий. В руки нам попала одна из книг Аткинса с весьма длинным названием: «Революционный подход врача Аткинса к вопросу о здоровье: как дополнительный медицинский подход способен продлить Вашу жизнь».

А теперь давайте посмотрим, о чем пишет Аткинс в главе «Диабет и его эпидемиология». В силу многих причин мы не можем привести главу целиком. Поэтому позволим себе лишь наиболее важные, касающиеся сахара купюры.

Аткинс рассматривает две формы состояний: гипогликемические (недостаток сахара в крови) и диабетические (избыток), утверждая, что эти сдвиги содержания сахара в крови — проявления одной и той же патологии. «Гликопатии (он объединяет состояния общим термином) в большей мере, чем иные недуги, — основные заболевания XX века. Есть все основания предполагать, что атеросклеротические изменения в значительной мере совпадают со сдвигами содержания сахара в крови. Многие в нарушениях у этих двух патологических процессов является общим.

Если это так, то погрешности в рационе питания становятся причиной едва ли не главной болезни века со смертельными исходами, и лечение в таком случае соблюдением диеты обязательное и однозначное».

Необходимая сноска: в России отношение к гипогликемии — недостатку сахара в крови — более чем снисходительное. Считается, что это совершенно не смертельная вещь. Вам по-



Р. К. АТКИНС

советуют просто принимать побольше углеводистой пищи, возможно, внутривенно глюкозу.

Совершенно по-иному рассматривает проблему Аткинс.

Сахар — главный виновник

Первое, что приходит на ум при мысли о классических случаях сдвига содержания сахара в крови, — так это, конечно, представление о диабетических состояниях. С такой точки зрения определение «классические случаи» интересно в том отношении, что в действительности о диабетических состояниях стало широко известно лишь в прошлом веке, и то под таким определением имелось в виду нечто неконкретное. На основе даже приближенного изучения медицинских историй болезней более раннего периода можно выявить лишь толлику случаев, которые в клиническом отношении действительно весьма напоминают диабетические состояния.

Возникает вопрос: почему? Ответ прост: диабетические состояния — прямое следствие неразумного потребления сахара. Ведь до XIX века, пока благодаря Наполеону Бонапарту в Европе не наладили сахарных заводов, рафинированный сахар не был важным компонентом рациона человека.

Потрясающее сравнение: если в 1815 году среднее потребление сахара в год англичанином, например, составляло около 3,4 кг, то в

1976 году американец в среднем потреблял уже около 54,4 кг. Автор намерен убедить читателя в том, что подобное обстоятельство — если не самоуничтожение в масштабах нации, то что-то очень на это похожее.

Роковое несоответствие

Краткое определение диабетических состояний состоит в том, что имеет место несоответствие между уровнем содержания в крови и продукцией в организме такого гормона, как инсулин. Конечный итог несоответствия может оказаться роковым, если этому не уделять внимание. В типичных случаях заболевание осложняется поражением небольших кровеносных сосудов (артериол) в области сетчатки глаз и почек или же, всецело поражая сердечно-сосудистую систему, способно привести к ишемической болезни сердца, иным сердечно-сосудистым осложнениям.

Это начинается с гипогликемии

У отдельных лиц диабетическое состояние развивается обычно в течение нескольких десятилетий, перед тем как оно становится настолько выраженным, что у обратившихся за медицинской помощью диагностируют сахарный диабет как таковой (здесь автор имеет в виду более обычные формы заболевания в виде проявлений у взрослых диабета II-го типа). Что происходило ранее — так это то, что обычно у больного была гипогликемия.

Пояснение механизма заболевания заключается в следующем. Гипогликемия (термин греческого происхождения и означает попросту сниженный уровень содержания сахара в крови) — состояние, обычное у значительного числа несовершеннолетних, а также у совершеннолетних, уже страдающих сахарным диабетом. Автор на основании личного опыта врачевания установлено, что в 40 процентах случаев лица, обращающиеся за медицинской помощью с жалобами, начиная с головных болей и кончая сердечным заболеванием, страдают выраженной гипогликемией.

Однако «сниженное содержание сахара в крови» — не совсем точное определение состояния, поскольку оно представляет собой ответную реакцию организма на присутствие в крови, напротив, избыточного количества сахара. Механизм до слез прост. Если человек потребляет довольно значительное количество сахара, то, чтобы урегулировать положение, в его организме продуцируется, и в значительном количестве, инсулин.

Справка: инсулин — гормон, вырабатываемый и выделяемый поджелудочной железой, — доставляет глюкозу из крови в тканевые клетки организма, где она переводится в гликоген (животный крахмал), отлагаемый прозапас или, в случае избытка, превращающийся в жир в виде так называемых триглицеридов.

Собственно, это обычная «работа» инсулина. Но если человек регулярно перегружает себя сахаром (и другими углеводами, которые вскоре после введения в организм расщепляются до сахара), то организм в конце концов начинает слишком остро реагировать на это. Вместо продуцирования инсулина в количествах, необходимых для урегулирования положения, происходит его перепроизводство. Переизбыток инсулина и снижает уровень содержания сахара в крови ниже нормальных значений. Таким образом, неумеренное потребление сахара, как ни парадоксально, ведет к снижению его содержания в крови в сравнении с исходными значениями, а вместе с тем и к ощущению истощенности. Обычно на это реагируют усиленным приемом пищи, включающей в себя сахар и другие углеводы, а в организме в порядке ответной реакции все больше и больше вырабатывается и выделяется инсулин. Круг замыкается! Впрочем, только до поры до времени. Пока не происходит поломка механизма углеводного обмена.

Когда звучит сигнал «SOS»!

Только спустя несколько десятилетий организм заболевшего сахарным диабетом оказывается неспособным справиться с по-

требностью во все большем производстве инсулина. В отдельных случаях происходит истощение функции поджелудочной железы, которая перестает вырабатывать инсулин в необходимом количестве. В других случаях по-прежнему имеет место перепроизводство гормона, но клеточные рецепторы в тканях и органах организма становятся как бы дефектными, и инсулин, необходимый для перевода (сахара крови) в гликоген, связывается клетками в недостаточном количестве или попросту — не усваивается. При этом и другом положении организм больного сахарным диабетом начинает «сбрасывать» сахар крови с мочой. Заболевание достигает той стадии развития, когда его наконец диагностируют как сахарный диабет, хотя врач еще за 20 лет до этого мог бы распознать неизбежность начала развития этого заболевания, исследуя толерантность организма к глюкозе у заболевшего сахарным диабетом. Далее Аткинс, рискуя повториться, задается двумя вопросами.

Почему сдвиги в содержании сахара крови оказались столь широко распространенными именно среди последних поколений людей?

Почему представители ортодоксальной медицины оказались, мягко говоря, неважно подготовлены к тому, чтобы справиться с ситуацией?

На оба вопроса Аткинс отвечает однозначно: да потому, что в основе ситуации лежат погрешности в питании людей. Причем это такие погрешности, которые не связываются ортодоксальной медициной с представлениями о болезненных состояниях. Между тем у 95 процентов больных, прошедших через Центр Аткинса, главным действующим фактором нарушения рациона питания стало неразумное, неумеренное потребление сахара.

Еще доводы против сахара.

Характерное по теме эссе — труд главного хирурга Т. Л. Клива «Сахарная болезнь. Состояния, вызванные употреблением высокоочищенных углеводов, таких, как ра-

финированный сахар и белая мука». Клив приводит пример за примером, когда включение сахара в рацион питания различными группами населения стало началом развития сахарного диабета и атеросклероза в эпидемических масштабах, в частности, для западных индейских племен в США. Два поразительных примера в исследовании глобального масштаба касались также Исландии начала 1920 года и кочующих племен йеменских евреев. При этом ни сахарным диабетом, ни атеросклерозом люди не страдали до тех пор, пока сахар не стал постоянным компонентом их пищевого довольствия. Два десятилетия спустя после такого довольствия, уподобившегося американскому, частота выявления вышеупомянутых заболеваний стала почти столь же, по-американски, высокой.

Другим вкладом Клива в доводы против потребления высокоочищенных углеводов стало открытие так называемого закона двадцати лет. В любом из изученных им эпизодов выплывали точно отрезанные двадцать лет для появления первых случаев диагностированных сахарного диабета и атеросклероза. В американском понимании это означало рост потребления сахара и высокоочищенной пшеничной муки в период с 1895 по 1910 гг., что могло легко привести к объяснению механизма возникновения сердечных приступов и возрастания числа случаев выявления сахарного диабета, по данным регистрации в период с 1915 по 1980 гг. Процесс этот и по сей день все более усугубляется.

Любопытные эксперименты на животных.

В 1972 году А. М. Кохен, ведущий ученый данного направления в Израиле, в авторитетном американском журнале «Метаболизм» опубликовал статью, оставившую глубокий след в развитии представления относительно этиологии (причинный фактор) сахарного диабета. В статье «Генетика и рацион питания как факторы развития сахарного диабета: эксперимен-

(Окончание на 6-й стр.)

Про сахар,
льнаное семя
и многое другое

(Окончание. Начало
на 3—5-й стр.)

тальная модель» Кохен привел экспериментальные данные. В условиях скормливания крысам сахара и искусственного отбора путем избирательного скрещивания крыс, наиболее чувствительных к сахарным перегрузкам, Кохену и его сотрудникам удалось создать целую генетическую линию лабораторных крыс, которые в шестом поколении уже родились больными диабетом. Вполне возможно, что и мы сегодня уподобляемся крысам из эксперимента Кохена, представляя уже четвертое поколение в процессе подобной генетической мутации. Кстати, при поразительном сходстве экспериментальных результатов это исследование подтвердили своими опытами ученые из Ульмского университета в Германии Г. Лаубе и Р. Пфейффер. Таким образом, вряд ли есть необходимость запутывать читателя дальнейшими и излишними доказательствами того, что сахар нужно рассматривать как фактор, главным образом причастный к механизму развития сахарного диабета на фоне генетической предрасположенности к такому заболеванию и страшным, порой смертельным его последствиям.

И не только сахар

Однако есть еще второй диетический фактор — высокоочищенные углеводы в виде белой пшеничной муки, хлебного крахмала, рисовой муки и другие, на которые можно распространить определение «одним миром мазаны». Эпидемиологические доказательства здесь в общем впечатлительны, хотя и не выверены экспериментальными исследованиями на лабораторных животных. Тем не менее вполне установлено, что чрезмерная очистка (рафинирование) сырья для изготовления из него продуктов питания приводит к тем же вредоносным недостаткам, что и употребление в пищу большого количества сахара.

Рецепт овсяного киселя на Севере России знали с давних времен

С большим интересом читаю вашу газету. Многое мне в ней близко и понятно. Сама являюсь сторонницей здорового образа жизни, много лет живу по системе Ю. А. Андреева — обливаюсь холодной водой, провожу регулярные чистки организма по методике Семеновой, приучила обливаться свою маленькую дочку.

Но причина моего письма к вам не эта. Живу я на Севере — в Архангельской области, но корни мои в Вологодской, в поселке Чагода, где жила горячо любимая моя бабушка Бабкина Анфиса Елисеевна и откуда родом мой отец, и где, я надеюсь, еще помнят и меня.

Меня глубоко затронула публикация о «русском бальзаме» — овсяном киселе. (Вестник «ЗОЖ», 1997, № 3, 5). Вы пишете о Владимире Кирилловиче Изотове, якобы создателе овсяного киселя. Я ничуть не умаляю заслуг овсяного киселя, действительно — он вкусен и полезен, но как можно говорить об Изотове, как создателе киселя? Рецепт его давно известен, истоки теряются в глубине веков.

Может быть, в средней полосе России и не знают рецептов северной кухни, но у нас овсяный кисель повсеместно распространен и до сих пор готовится, особенно жителями деревни.

Маленькой я часто гостила у бабушки. Она готовила кисель точно таким же способом, какой вы описываете на страницах газеты — овсянка заливалась теплой водой, туда же добавлялась корка ржаного хлеба, и все это ставилось на сутки в теплое место (на русскую печь), когда смесь закипала, все промывалось чистой водой, отстаивалось, и полученный осадок варился в кастрюле — если нужно было получить жидкий кисель — осадок разбавлялся водой. Если его не разбавляли водой, то получался очень густой кисель, который после застывания можно было резать ножом. Ели мы его, как вы и советуете, с рас-

тительным маслом, а также с сахарной водичкой, молоком и брусничным квасом (соком моченой брусники с сахаром).

Бабушка моя была глубоко верующей, поэтому соблюдала посты, и в постные дни овсяный кисель был одним из основных блюд на нашем столе. С той поры минуло почти 30 лет, бабушки давно уже нет в живых, но рецепт киселя, как и рецепт зеленых щей (из квашенных зеленых листьев капусты), которые варят, наверное, только в Вологодской области, я запомнила на всю жизнь.

После вашей публикации я взяла с полки книгу Черемухиной Л. А. «Северная кухня» (Архангельск, 1992) и внимательно прочитала предисловие. В нем автор подробно анализирует книги исследователей Севера 18 — 19-го века. В частности, книгу известного русского этнографа П. С. Ефименко «Материалы по этнографии русского населения Архангельской губернии», которая была издана в 1877 — 1878 годах. В частности, он пишет о постной кухне крестьян Русского Севера: «Праздничная постная пища улучшается против обыкновенной очень на немного и только разве тем, что бывает побольше блюд и кушанья из той же провизии, они приготавливаются как бы повкуснее и приятнее. Прибавляются тогда: палтусина — свежая и испеченная рыба, каша из простого пшена, гречухи (гречихи) и перловой крупы, иногда белый кисель из овсяной муки (заквашенной на отрубях) с ягодами и маслом...»

Там же, в книге «Русская кухня» в разделе «Каша — матушка наша», на с. 184 читаем: «Овес и ячмень (жито) были самыми распространенными злаками на Севере. Из того и из другого получали не только крупу, но и муку, из жита — еще и солод, а из овса варили вкуснейший кисель, такой, из которого в русских сказках поднимаются берега над молочными реками».

Все это я привела к тому, чтобы не быть голословной.

Я не думаю, что В. К. Изотов сам изобрел этот рецепт, нового, как вы видите, в нем ничего нет, возможно, он слышал его от кого-то из моих дорогих земляков — жителей Архангельской или Вологодской области, где, я повторяю, овсяный кисель распространен широко и повсеместно до сегодняшнего времени. И, наверное, изобретение В. К. Изотovým этого рецепта является просто изобретением велосипеда, того, что давно и хорошо известно.

Пишу это письмо не в надежде уличить уважаемого человека, просто хочу воздать дань памяти моим предкам — поморам и вологжанам, которые из глубины веков донесли до нас рецепт этого действительно очень вкусного и полезного продукта. И тысячу раз права автор статьи «Чудо-кисель» Иванова Н. В. (вестник «ЗОЖ», 1997, № 3), когда пишет: «Все новое — это хорошо забытое старое. Еще наши предки применяли «чудо-кисель» (или «русский бальзам»...) В кулинарных книгах, датированных аж 16-м веком..., приводятся рецепты простых кушаний, в том числе и овсяного киселя...»

Так что вы в своей статье «Еще раз о русском бальзаме», мягко говоря, не правы, называя В. К. Изотова изобретателем овсяного киселя. Скорее всего, он просто переработал опыт прошлых поколений и экспериментально доказал полезность киселя. Тем более, я повторяю, у нас на Севере овсяный кисель до сих пор готовят и любят.

До свидания. С уважением к вашей газете и к тому доброму делу, которое вы делаете, пропагандируя здоровый образ жизни.

Адрес: 164100, Няндомы, Архангельской обл., ул. К. Маркса, д. 7. Центральная библиотека. Алферовой Надежде Александровне.

«ЗОЖ»: Со своей стороны, мы просили бы Надежду Александровну прислать нам рецепт самых, уверенны, замечательных щей.

При дефиците кислорода

Мы продолжаем рассказывать читателям о дыхателитренажера ТДИ-1, а так же о разных разностях, назах, вилкабамба, эритроцитах, энергии клеток и многом другом.

Возникает вопрос, с какой целью мы это делаем, если сама природа запрограммировала для нас оптимальный режим вдоха и выдоха. Так стоит ли городить огород, тем более, что, вдруг, никакой такой проблемы дыхания не существует вообще?!

В таком случае читателю остается предположить, что всю эту кутерьму мы затеяли исключительно в коммерческих целях — продажи тренажера. Но ведь в таком случае нам было бы достаточно дать обыкновенную рекламу на 16-й страничке: сделать парочку сенсационных анонсов, сообщить, какие недуги с помощью тренажера можно излечить... А далее привести составленный автором список, насчитывающий 64 болезни по разделам: заболевания органов дыхания, пищеварения, почек, заболевания сердечно-сосудистой системы, обменные, кожные, гинекологические, сексуальные расстройства, различные болезненные состояния (психиатрические), и, наконец, профилактика онкологических заболеваний.

Конечно же, в разговорах с Фроловым я пытался усомниться прежде всего в этом списке.

— Вы с ума сошли, — кричал я, горячась, в споре. — Излечивается псориаз, диабет, рак... Да вам памятник во весь рост из золота впору ставить!

— Извините, — горячился в свою очередь Фролов и оттого переходил на малопонятную скороговорку. — Но вы читайте внимательней. Написано: «рекомендуется лечить с использованием дыхательного тренажера». С использованием! А не «лечит тренажер».

Не могу сказать, что я полностью избавился от сомнений. Но в последнее время мне довелось участвовать в некоем подобию «Круглого стола» вместе с постоянным автором вестника, специалистом в области йогического дыхания Анатолием Андреевичем Лощининым, доктором медицинских наук, хорошо известного нашим читателям, Михаилом Петровичем Анисимовым, ну, и, наконец, с самим, как говорится, «автором» Владимиром Федоровичем Фроловым.

Возможно, в будущем я подготовлю материал этого «круглого стола», а пока же скажу, что после него многое встало на свои места, и я понял, что дыхание — это не такая простая штука, как нам кажется... Существует ведь что-то вроде аксиомы: «Мы то, что мы едим». Некоторые, выдвигая на первый план духовное начало в человеке, отстаивают другую версию: «Мы то, что мы думаем». Но сейчас я склонен поставить на первое место тезис: «Мы то, как мы дышим». Во многом это понимание пришло ко мне после повторного прочтения весьма сложной книги Фролова «Эндогенное дыхание — настоящее и будущее человечества» и запальчивых споров с автором, из которых и «состряпано» это интервью.

— Владимир Федорович, термин «эндогенное» свидетельствует о внутренних процессах. Когда мы связываем этот термин с процессом дыхания, то, вероятно, имеем в виду использование каких-то внутренних резервов. Но ведь ребенку известно, что мы дышим кислородом, который получаем из воздуха.

— И гемоглобин эритроцитов разносит его по всему телу, выдавая каждой клетке свою порцию... Увы,

это в свете последних открытий и новых теорий энергетике организма не совсем так.

— А как же в таком случае?

— Мы действительно, дышим смесью, именуемой воздухом, но столь необходимый нам кислород при этом сгорает в альвеолах.

— Ничего не понимаю. А обмен?

— Он происходит. Только не совсем так и не совсем тем, как принято считать. В обмене участвуют эритро-

циты крови. Они поступают в альвеолы «обессточенными» — скажем так, получают там в результате реакции горения энергию, которую затем, двигаясь по кровяному руслу, по капиллярам, сбрасывают клеткам, запуская в их мембранах реакцию свободно-радикального окисления, в результате которого мы получаем и энергию, и кислород. Повторяю, все это очень примитивное объяснение. Схема.

— Но во всем мире принято считать, что источник энергии — это аденозинтрифосфорная кислота.

— А я и не спорю. Но не главный источник.

— Вы меня окончательно сбили с толку. Объясните мне, зачем нам в легких дефицит кислорода? И если хунза и вилкабамба дышат при дефиците кислорода, то почему это хорошо, и мы должны стремиться к тому же?

— Что ж, давайте попробуем разобраться. Когда мы делаем мощных вдох, наполняя легкие воздухом, то и кислорода получаем много. И сгорание его — читай взрыв — происходит соответственно эдак мощно. Эритроциты при этом получают массу энергии и перевозбуждаются. Попав в артерии, в аорту, они тут же стремятся «сбросить» энергию. Она как бы их распирает, заставляя освободиться от излишка энергии. Для нас здесь важно то, что перевозбужденный эритроцит сбрасывает энергию взрывным образом и в короткий срок, нередко при этом повреждая стенки артерий и аорты. В капилляры же приходит «обезжизненная» кровь, неспособная обеспечить клетки энергией, и те — а это 2/3, если не больше, от общего числа клеток — просто-напросто не участвуют в обменных процессах.

— Давайте уточним: если я правильно понял, то наши клетки сами производят необходимый для обеспечения жизнью кислород?

— В принципе да. За счет сочетания химических реакций свободно-радикального окисления и физических процессов, в которых важнейшую роль играют электронные орбиты атомов железа. В итоге последнего мы получаем еще и отри-

цательно заряженные ионы, которые связывают свободные радикалы, от которых по современным представлениям все наши беды, в том числе и рак.

— Хорошо, а если мы сократим доступ кислорода в легкие? Создадим ситуацию относительно разряженной атмосферы, в которой живут вилкабамба и хунза — что тогда?

— Вот, вот — мы и подходим к истине. При том недостатке кислорода, который мы имеем на высоте 1200 — 2000 м над уровнем моря, процесс сгорания кислорода воздуха в легких происходит не столь энергично. Эритроциты получают оптимальное возбуждение, при котором сбрасывают энергию многократно — десятки и даже сотни раз — не повреждая стенок сосудов, наконец, еще не растеряв энергию, они добираются до капилляров, вовлекая в работу все клетки нашего организма. На этот счет есть любопытные эксперименты, в которых подсчитано, что при обычном дыхании возбуждение (но мощное) получают лишь 3 процента эритроцитов, а при дыхании на указанной высоте — до 75-и процентов. С помощью тренажера ТДИ-1 мы моделируем примерно те же условия.

— Слава Богу, мы добрались до тренажера. Предположим, я приобрел тренажер — кстати, инструкция к нему не очень-то, на мой взгляд, вразумительная и дополнительные консультации не помешают — что с ним делать?

— Гм, тут я, вероятно, должен прочесть вам небольшую лекцию... Предположим, вы приобрели тренажер и познакомились, что к чему. Начинайте тренировки. Они должны занимать 30 — 40 минут в день. Причем лучше поработать 30 минут, нежели 2 раза по 15. В чем смысл вашей работы? Во-первых, научиться создавать дефицит кислорода в легких. Во-вторых, стремиться всемерно удлинить дыхательный акт за счет мягкого выдоха. И еще: вам предстоит освоить два этапа дыхания — гипоксический и эндогенный. Последний, разумеется, наиболее сложный.

(Окончание на 16-й стр.)

Для профилактики?

Сколько уже времени прошло после публикации в 58-м номере вестника за 1995 год методики Шевченко лечения рака смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом?

Полтора года! Нет, мы не скажем, что Николаю Викторовичу пришло время вручать Нобелевскую премию за победу над самым страшным недугом XX века и в перспективе XXI. Страшным по крайней мере в связи с ореолом, которым он окутан в России, — молчаливая безысходность. И, конечно же, не все на этом пути борьбы обходится без потерь, и потерь может быть больше, чем побед, хотя и победы тоже есть, но самая главная, на наш взгляд, состоит в том, что метод Шевченко дает людям шанс на борьбу, оставляя таким образом людей людьми.

Конечно же, за время, прошедшее с первой публикации, кое-какие взгляды изменились. Шевченко постоянно вносит корректировки в свой метод. Вестник завален письмами читателей. Это и просьбы выслать методику Шевченко, и вопросы к нему. Есть вопросы и у нас. И мы подумали, что было бы совсем неплохо завести в вестнике рубрику «На вопросы читателей и администрации «ЗОЖ» отвечает Николай Шевченко». Для начала мы отбираем самые распространенные вопросы. Можно ли пить масло с водкой для профилактики? Почему масло рафинированное подсолнечное, а не какое-нибудь другое? Можно ли пить смесь детям? Почему не вносятся коррективы в связи с различным весом больных?

Сегодня мы начинаем. Продолжение — в следующих номерах.

Можно ли пить смесь масла с водкой для профилактики рака?

Обычно я отвечаю: нельзя. Не потому, что эта смесь может на что-то плохо повлиять. Как раз наоборот, во время лечения рака у больных очищаются и оздоравливаются этим «лекарством» все органы и ткани, все сосуды. Но, как показывает статистика, почти никто из начинающих пить смесь «для профилактики» не выполняет методику полностью, а 9 из 10 — просто «бросают» это дело через месяц-два.

Так вот это-то «бросание» и может сыграть роковую роль. Для того, чтобы небольшие раковые опухоли или их метастазы полностью рассосались, требуется принимать масло с водкой не менее семи-восьми месяцев подряд, то есть не менее 4-5 циклов из 3-х декад. У меня есть этому подтверждение: есть письмо от врача об одной из его бывших онкобольных. У той удалена была злокачественная опухоль яичника, но весь кишечник оказался «усеян» метастазами с рисовое зерно.

Вместо «химиотерапии» больная пила полгода масло с водкой, как положено, а затем попала в ту же больницу с острым аппендицитом. Во время операции врачи на кишечнике больной никаких метастазов не обнаружили. С тех пор прошло уже два года, женщина жива-здоровая, работает, ни на что не жалуется.

Есть и еще один точно такой же пример, когда подобная история произошла с больным после 8 месяцев лечения маслом с водкой и с тем же исходом.

А что будет с тем, кто прекратил пить масло с водкой через месяц-другой?

Может ли кто-то быть на 100 процентов уверен, что у него рака — пусть самого крохотного, в зачатии — нет? Ему бы еще многие, может, годы зреть и зреть до проявления и обнаружения. А то и вообще исчезнуть: описаны во множестве ведь случаи спонтанного излечения от рака. Но вы его растревожили...

Пройдет месяц-полтора после преждевременного отказа от смеси, и рак начнет расти в несколько раз

ПИСЬМА: ЕЩЕ НЕ ПОБЕДА, НО ШАГ ВПЕРЕД

Одна женщина, которая опубликовала в вестнике свою историю исцеления — нет, нет, речь там шла не о раке, просто выиграла у достаточно тяжелого и противного недуга — прислала письмо, в котором есть и такие строки: «Завалена письмами больных, страдающих людей, теперь я понимаю вас, понимаю, что значит читать письма больных».

Это действительно ужасно. Ужасно потому, что не всегда под руками есть методички Шевченко. Иногда хочется позвонить, поговорить с людьми, но почти никто никогда, указывая на конверте адрес, не сообщает свой телефон. Ужасно потому, что, к сожалению, не всегда смеси водки с маслом, упрямства, счастья и веры хватает для того, чтобы выиграть свой шанс у жизни. Ужасно потому, что порой мы ощущаем свое бессилие и это самое унижительное ощущение, ибо как это так: венец природы — человек — не может справиться с каким-то мерзостным бесконтрольным делением клеток, способных оборвать жизнь в любой момент. Кто дал право! Почему медицинская наука не в состоянии выиграть этот смертельный бой?

И все же даже в чтении «ЭТИХ» писем есть радостные минуты. И нам, конечно же, хочется поделиться этими минутами с вами. Хотя в целом ряде случаев речь еще не идет о победе, а лишь об успехах, как говорится, местного значения. И все же послушаем, что пишут, кто лечится по методу Шевченко смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом.

Большинство этих писем приходит в адрес Шевченко. В каждом указан точный адрес, имя, фамилия, то есть за каждым стоит реальный человек. Все эти адреса, имена и фамилии есть в редакции вестника, но мы не имеем права обнародовать их, пока не получили на то разрешение больных. Поэтому обращаемся к лечащимся: кто способен дать такое разрешение, дайте. Оно будет великой помощью тем, кто находится в тупике, в сомнениях, в раздумьях и просто на краю гибели.

«У меня опухолевое образование на шейке матки. IV стадия. На «скорой» увезли в больницу с кровотечением. Вливали кровь, но все бесполезно. Я уже лежала вся желтая, двигаться не могла. Меня выписали умирать, дав срок не более трех дней. Но благодаря вам я жива. Пью масло с водкой уже четвертую декаду. После первой начала самостоятельно сидеть — прежде не могла. После второй «десятки» начала ходить и плакала от радости, как маленький ребенок». Татарстан, Г. Б.

«Нашей маме 62 года. Много лет болела сахарным диабетом, гипертонией. В 1995 году состояние здоровья стало резко ухудшаться. Стала терять в весе. Пропал аппетит. В конце 96-го положили в стационар, гастроэнтерологическое отделение, города Черкесска. Лежала она там с 23 декабря прошлого года по 12 декабря нынешнего. Наконец с диагнозом: рак поджелудочной железы,

группа I, стадия IV ее выписали под наблюдение врача-онколога. Попалась на глаза вырезка о вашем методе. И начали ее лечить. После 10 дней приема она впервые сама попросила есть. Ела с трудом, тошнило, рвало, затем 5 дней отдыхала от смеси. В эти дни просила есть чаще, но не глотала, а жевала и выплевывала. По-прежнему часто теряла сознание.

Вторая десятидневка продолжалась так же, как первая. И снова пять дней перерыв. А вот третья вселила в нас надежду. Прекратилась рвота, перестала терять сознание, появился аппетит. Глаза стали чистыми. Улучшился цвет кожи. К концу декады она могла сидеть на кровати. После этого мы сделаем перерыв в две недели, затем продолжим лечение. Между тем она стала у нас потихоньку ходить по дому. Скажем, на кухню. И кушает за столом со всеми вместе. Прежде сидела на кровати, и мы ее кормили с ложечки». Усть-Джегута-3. Т. К.

Годится, но не стоит

быстрее (!), с невероятной силой метастазировать (!), чем было бы вообще без этого «лечения».

Дело в том, что от масла с водкой раковые опухоли становятся более рыхлыми, клетки рака легче отрываются друг от друга, их мембраны легче образуют выросты — ложноножки, которыми те и «цепляются» за стенки сосудов при метастазировании: так влияет на мембраны клеток избыток в них ненасыщенных жирных кислот (НЖК), в большом количестве содержащихся в подсолнечном нерафинированном масле.

У того, кто пьет масло с водкой строго по методике, кровеносные и лимфатические сосуды от этого лекарства становятся очень эластичными, освобождаются от налипших на их стенки шлаков, солей и тому подобное, периферические сосуды становятся шире, их стенки активнее сокращаются. А так как при этом еще снижается склонность крови к тромбообразованию, ясно, что вероятность «прилипания» метастазирующих раковых клеток и их «приживаемость» на новых местах весьма и весьма

малы.

А тот, кто попил немного и бросил — тот опухоль-то «развалил», «разбередил», а сосуды еще не прочистились как следует от всякого «мусора», отсюда и создается благоприятная среда для бурного метастазирования.

Вот почему, если кто-то решил лечиться от рака маслом с водкой, должен знать: пути назад у него не будет!

Это — улица с движением в одну сторону: остановишься — погибнешь. Кто хочет жить, кто знает правду о своей болезни, тот должен все перетерпеть, но масло с водкой пить строгой по схеме при **любом** состоянии организма! Только тогда придет желанная победа.

Короче говоря, пить для «профилактики» — **можно**, но не менее 7-8 месяцев подряд и строго по методике. И все же хотел бы предупредить, пить смесь не очень приятно, так что лучше судьбу не испытывать.

Можно ли вместо нерафинированного подсолнечного брать другие растительные масла, например, соевое, оливковое? Или подсолнечное рафи-

нированное?

В той или иной мере противораковый эффект присущ **любому** растительному жидкому маслу. Например, еще в 1943 г. американские ученые К. Штерн и Р. Вильгейм (Stern K. and Willheim R.) в своей статье «Биохимия злокачественных опухолей» («The Biochemistry of Malignant Tumors», Brooklyn, 1943) показали, что «введение животным с пищей сезамового (кунжутного) масла сильно угнетает рост привитых опухолей».

Кунжутное масло по своему составу очень похоже на подсолнечное — в нем много линолевой жирной кислоты (ЛК), относящейся к классу НЖК (ненасыщенных жирных кислот). Но подсолнечное масло имеет то, чего не имеет ни одно другое масло:

а) низкое содержание антагонистов ЛК — линоленовой (ЛНК) и олеиновой (ОК) кислот, причем содержание ЛНК практически равно нулю, в то время как содержание ЛК доходит до 50-60 процентов;

б) содержит уникальную смесь сильнейших природных антиоксидантов — аль-

фа, бета и гамма-токоферолов. Ни в одном другом растительном масле такого именно сочетания токоферолов (витаминов группы Е) найти нельзя.

Поэтому только подсолнечное нерафинированное (неочищенное, не нейтрализованное то есть) масло дает удивительнейший эффект: оно ускоряет перекисные окислительные реакции в раковых клетках и тормозит эти «вредные» реакции в здоровых клетках! (но — исключительно в сочетании с водкой).

Нечто подобное происходит при «лучевой терапии», но во **всех** клетках при облучении, и в здоровых, и в больных, перекисные реакции ускоряются. То есть одновременно что-то лечат, что-то — калечат.

И не советую экспериментировать с другими маслами. Именно оптимальное сочетание ускорителя (ЛК) перекисных реакций (только для раковых клеток ускорителя!) и замедлителей (альфа, бета и гамма-токоферолы) дает мощный противораковый эффект.

Подсолнечник всегда смотрит на Солнце, а Свет есть Жизнь!

Не ищите добра от добра!

А это письмо пришло из Монголии.

«Меня зовут Сэлэнгэ. Я монголка. Читала про ваш метод лечения водкой с маслом. Достала методику у знакомого, у которого рак горла. У мамы злокачественная опухоль на том же месте. Человек, который применял ваш метод, теперь хорошо себя чувствует и собирается вернуться на работу». **Улан-Батор, С. Ц.**

Кстати, у нас несколько писем от больных раком горла, и в каждом отмечают улучшения после начала приема водки с маслом. Но рекордсменка здесь Белла Яковлевна Качугина. Ей особенно успешно удается справляться с раком гортани, горла с помощью своего собственного метода. Мы получили письмо от бывшей ее больной.

20 ноября 1990 года мне была сделана операция по поводу рака желудка — удалили 4/5 желудка и часть пищевода. После операции

в течение пяти лет я регулярно посещал врача — все было нормально. Но 28 февраля 1996 года у меня вновь обнаружили опухоль в желудке с увеличением лимфоузлов. 19 марта положили на обследование в онкологическую больницу. Выяснилось, что у меня сужение пищевода.

Я знал о методе лечения водкой с маслом и прежде. Однако приступил к лечению этим методом лишь с 1 июня 1996 года.

Лечение продолжаю и по сей день (письмо датировано 21 апреля 1997 года — **Прим. ред.**). За это время выпил 16 литров масла и 16 литров водки. Сейчас отдыхаю после третьей декады. С 16 апреля прошел медкомиссию: рентген, УЗИ, сдал анализы крови. Сообщаю об изменениях в весе. 31 мая 1996 года я весил 72 кг, 7 декабря 1996 года — 40 кг (это при росте 168 см), 20 февраля 1997 года — 47 кг, 19 марта 1997 года — 50 кг, 20 апреля 1997 года — 56 кг. То есть, за 4,5 месяца на-

брал 16,5 килограмма!

За период, когда я потерял 30 кг веса, пища проходила очень плохо. Мог съесть только яйца всмятку и манную кашу на молоке с сахаром. И даже такая пища стояла в пищеводе около 2-х часов. Ту часть, что так и не доходила до желудка, вымывал водой. Затем принимал водку с маслом и через 20 минут снова кушал. Я не мог есть ни овощей, ни рыбы, ни мяса, ни каких-то там каш. Болей я не испытывал. Отвращения к пище тоже не было.

Вероятно, под воздействием смеси какие-то изменения происходили, ибо уже в январе 1997 г. я потихоньку стал пробовать другую еду: отварной рис, куриный фарш, сыр, нежирный холодец, гречневую кашу, овсяную. Но все, конечно, понемногу — по 100 — 150 грамм. Пища стала проходить в желудок быстрее, но в течение суток мне приходилось есть по 5 — 7 раз. Иногда ел и ночью. Сейчас уже пью компот из сухофруктов — яблоки, кура-

га, вишня, чернослив, боярышник — чуть подслащенный. Ем пряники и баранки, хлеб, немного подогретый на сковородке на подсолнечном масле. Вместо чая завариваю кипятком лимон с небольшим количеством сахара. Но как только получил от вас ответ (письмо адресовано Шевченко — **Прим. ред.**), сразу же исключил все молочные продукты, кофе, мед, шоколад.

С 12 марта 1997 года ежедневно совершаю 2 — 3-часовые прогулки, самостоятельно спускаюсь и поднимаюсь по лестнице с четвертого этажа. Иногда, правда, ощущаю слабость в ногах, немного отекают ступни.

До января 1997 года, то есть спустя семь месяцев после начала приема лекарства, из меня вместе с калом выходило много какой-то черной паутинообразной массы, какие-то хлопья. Через каждые два дня делал клизмы. А вот с января этого года кал выходит чистым. Анализы хорошие.

Волгоград.

Н. Б.

8 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Ученые многих стран мира в поте лица занимаются поисками всевозможных средств и способов отдаления смерти и предотвращения преждевременного старения. Эти проблемы давно уже стали предметом исследований, дискуссий и ежегодных конференций. Однако, несмотря на огромные затраты энергии и средств, особого прогресса в данной области так и не достигнуто. На сегодняшний день единственным и самым реальным путем продления ваших лет остается самый простой — питаться правильно. В конечном счете, когда дело доходит до предотвращения самых распространенных заболеваний, связанных со старением, лучшая медицина способная вам помочь, — это рацион из цельных продуктов — свежих цветных овощей и фруктов, цельных зерен, бобовых, соепродуктов, а также орехов, семян и растительных жиров.

Согласно самому последнему докладу Главного Хирурга США по вопросу о питании и здоровье две трети всех смертельных случаев в США обусловлены неправильным выбором диеты, в частности, в 75 процентах при сердечно-сосудистых болезнях, 60 процентах рака у женщин, 40 процентах рака у мужчин. Вот почему сотрудники журнала «Природное здоровье» собрали некоторые из любимых целебных пищевых рецептов девяти ведущих специалистов в области естественного здоровья и лечебного питания. Эти рецепты были отобраны ввиду того, что, пользуясь ими, легко приготовить прекрасные блюда, состоящие из тридцати одного вида самых мощных суперпродуктов — продуктов с компонентами, известными своей способностью снижать риск заболевания раком, равно как и повышать природный иммунитет организма против болезней. Эти блюда включают спаржу, бананы, бобы, свекольную ботву, капусту «брокколи», брюссельскую капусту, кочанную капусту, цветную капусту, нут, баклажаны, лен, чеснок, имбирь, капусту кормовую, лук-порей, мисо, овес, оливковое масло, лук репчатый, петрушку, горох, перец, редис, лук-перо, морские продукты (хиджики и комбу), кунжут (сезам), соевое молоко, шпинат, тофу, помидоры.

1. Целебный суп из «мисо» Эндрю Уэйла (на четырех человек).

Автор по проблемам природного здоровья доктор медицины Эндрю Уэйл включил этот удивительно изысканный суп в качестве альтернативы очень жирным супам в свою книгу «Природное здоровье, естественная медицина» (1990). Мисо

— паста прошедших брожение соебобов — богат фитостерогами и эстрогеноподобными компонентами, которые, как полагают, помогают снизить риск заболевания связанными с гормонами видами рака, такими, как рак молочной железы и простаты.

Рецепт:

— две чайные ложки масла «канола», или оливкового,

— три тонких кусочка свежего корня имбиря,

— одна большая луковица, нарезанная тонкими ломтиками.

— две моркови, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками,

— два стебля сельдерея, тонко нарезанные,

— четыре чашки грубо нарубленной зеленой капусты, — четыре столовых ложки светлого или темного «мисо».

На гарнир — покрошенный лук-перо.

а/ Нагреть масло в большом горшке. Добавить имбирь и лук и слегка поджарить на среднем огне в течение 5 минут. Добавить морковь, сельдерей и капусту. Хорошо помешать. Добавить 5 чашек холодной воды. Быстро довести до кипения, затем уменьшить огонь и медленно кипятить под крышкой, пока морковь не станет мягкой, около 10 минут.

б/ Снять горшок с огня. Положить «мисо» в маленькую чашку, добавить немного бульона из горшка и, хорошо мешая, сделать пасту мягкой. Добавить еще бульона, чтобы сделать смесь жидкой. Затем все это добавить к супу. Дать постоять несколько минут. Разлить горячий суп по индивидуальным тарелкам и гарнировать его накрошенным зеленым луком.

2. Противораковый капустный салат Джеймса Дьюка (на шесть человек).

Убежденный в том, что этот салат может помочь защититься от рака лучше, чем одобренные Федеральной лекарственной ассоциацией медикаменты, доктор Джеймс Дьюк потребляет такой салат каждые два дня. Доктор философии, этноботаник и автор книги «Зеленая фармация» (1997), он в 1995 году ушел со службы в качестве руководителя отдела лекарственных растений Министерства сельского хозяйства США. Предлагаемый рецепт является одним из его любимых рецептов, в котором каждый компонент проявил противораковый эффект. Чувствуйте себя свободными, экспериментируя с компонентами этого рецепта, как делает Дьюк. «За пятьдесят пять лет занятий кулинарией, — говорит он, — я ничего не менял. Просто я бросаю в салат все травы, которые растут по сезону у меня». Его «травки» — это большой позади дома огород трав и овощей, начиная с японского лопуха большого и кончая морковью и дикой мятой.

Рецепт:

— одна маленькая голова зеленой капусты, измельченной,

— одна крупная морковь, очищенная и измельченная,

— две чашки соцветий цветной капусты, сваренных на пару до нежного хрустывания,

— половина большого (неострого) зеленого перца, покрошенного,

— четыре редиски, тонко нарезанные,

— четыре лука-порея с зеленой и светлой частями, тонко порезанные,

Приправа:

— одна чайная ложка натертого корня свежего имбиря или четвертая часть чайной ложки молотого имбиря,

— один зубок чеснока, очищенный,

— четверть чайной ложки наструганного острого красного перца,

— четверть чашки белого винного уксуса,

— одна столовая ложка «тамари» или соевого соуса,

— одна столовая ложка оливкового масла или азиатского кунжутного масла,

— одна столовая ложка слабopоджаренного растолченного миндаля или кунжутного семени,

а/ Положить подготовленные овощи в крупную салатницу. По-

ложить все компоненты приправы, кроме миндаля или кунжутного семени, в смеситель и обработать до измельчения. Смешать с орехами.

б/ Мелко рассыпать приправу на салат и слегка встряхнуть. Сразу подавать на стол.

3. Сбалансированная овсяная каша с льняным семенем Сюзенн Ларк (на двух человек).

Доктор медицины Сюзенн Ларк, одна из авторов журнала «Природное здоровье», рекомендует кашу из овса и молотого льняного семени для регулирования и поддержания уровней эстрогенов и холестерина в крови. Согласно исследованию доктора медицины Майкла Давидсона из Медицинского центра Чикаго лишь одна большая чаша овсяной каши в день, как установлено, снижает уровень общего холестерина на 6 процентов и поднимает уровень «хорошего» холестерина на 15 процентов.

В чистой кофемолке измолотить льняное семя (оно впитывает холестерин только в размолотом виде) и дать каше остыть перед добавлением размолотого семени с тем, чтобы его целительная сила не разрушилась высокой температурой.

Рецепт:

— две трети чашки овса,

— две столовые ложки размолотого льняного семени,

— четверть или половина чашки соевого молока или рисового молока и ванили,

— две чайные ложки меда,

— половина банана нарезанного,

а/ Довести полторы чашки воды до кипения в горшке. Всыпать овес и вновь довести до кипения. Затем уменьшить огонь до средне-малого и варить без крышки 5 минут, временами помешивая,

б/ Снять с огня. Отставить на несколько минут, положить, помешивая, льняное семя, соевое (или рисовое) молоко и мед. Наверх положить банан и сразу подавать на стол.

4. Соус из томатной пасты Элсона Хааса (на один фунт пасты).

Томаты в этом слегка остром соусе содержат ликопен — питательное вещество, которое, как полагают, предотвращает рак поджелудочной железы, шейки матки и мочевого пузыря. Противораковый витамин С находится в изобилии в томатах и их соках. Однако

... артрита, ... поддерживать от ... которые могут, при ... раздражать суставы. Доктор Хаас включил этот рецепт в свою книгу «Оставайтесь здоровыми с помощью питания» (1992). Применяйте этот соус на спагетти.

Рецепт:

— одна столовая ложка свежего оливкового масла,
— один зубок чеснока, очищенный,

— одна головка острого красного перца или половина чайной ложки молотого острого красного перца,

— одна банка (из двадцати восьми унций, одна унция — 28,3 гр.) очищенных цельных томатов, нарезанных,

— одна чашка нарезанных черных олив,

а/ Нагреть оливковое масло в средней величины кастрюле на среднем огне. Добавить чесночный зубок, красный перец и тушить, пока зубок не пожелтеет, около 4 минут. Вынуть этот зубок.

б/ Добавить томаты и варить, отставив кастрюлю немного в сторону от огня, около 20 минут. Добавить оливки и варить еще 5 минут. Добавить соль по вкусу. Перемешать с пастой и сразу подавать на стол.

5. Противораковый средиземноморский баклажановый салат Нэнси Х. Дженкинс (на шесть человек).

Когда Нэнси Дженкинс издала свою книгу «Поваренная книга средиземноморской диеты» (1994), то это было заключительной стадией обширных исследований и сотрудничества с Гарвардской школой общественного здоровья и Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) по разработке одной из наилучших систем питания ради долгой и здоровой жизни.

Благодаря большому потреблению мононенасыщенных растительных масел (оливкового масла) и малому потреблению насыщенных жиров жители Средиземноморья мало болеют сердечно-сосудистыми и коронарными заболеваниями. Испытайте этот необычный рецепт за его как противораковые свойства, так и за способность регулировать сердечную деятельность. Баклажан и его родственник из семейства пасленовых — томат содержат терпены, способные предотвращать образование связанных с гормонами раковых опухолей. Антиоксиданты в баклажанах и апельсинах уве-

личивают сопротивляемость здоровых клеток раковому вторжению. Не надо солить баклажановые кусочки. Сильно ароматный соус скроет любую терпкость. Для более привлекательной презентации слегка смажьте блюдо растительным маслом и покройте очень тонким слоем апельсина-томатного сока. Положите баклажановые кусочки на соус, сверху налейте побольше соуса и положите сыр и поджарьте. Подавайте сразу на стол.

Рецепт:

— третья часть чашки свежего оливкового масла,

— одна-две луковицы среднего размера, накрошенные,

— половина чесночного зубка, истолченного,

— одна маленькая морковь, очищенная и мелко накрошенная,

— один прутик сельдерея, мелко накрошенный,

— одна банка (из 28 унций) цельных томатов, накрошенных,

— для пикантности один среднего размера апельсин, мелко нарезанный,

— соль (лучше — морская) и молотый черный перец,

— четвертая часть чашки нарезанных или расщепленных листьев базилика,

— полтора фунта баклажан,

— две-три столовых ложки натертого сыра (на выбор).

а/ Нагреть две столовые ложки растительного масла в большой кастрюле для тушения, поставленной на средний огонь. Добавить репчатый лук и варить, иногда помешивая, пока овощи не станут мягкими, но не коричневыми, около 10 минут.

б/ Добавить томаты и приправу «пикантности», сделать огонь средне-большим и варить, пока томатный сок почти не испарится, а соус не станет густым, желеобразным, около 15 минут. Попробуйте соус и приправу, добавив немного соли и много перца. Погасите огонь, положите базилик и отставьте соус в сторону (соус можно приготовить заранее и положить в холодильник, пока вы не будете готовы продолжать приготовление пищи. Добавьте около четверти чашки воды в соус, чтобы предупредить его пожаривание, и вновь откройте огонь, прежде чем продолжить готовку).

в/ Предварительно нагреть духовку до 400°. Нарезать баклажаны круглыми дольками толщиной не более полдюйма. Использовать часть остающегося масла для смазывания большого противня. Положить на него ломтики баклажан и смазать

каждый ломтик маслом. Поджаривать эти ломтики около 20 минут или пока не станут они коричневыми сверху и кремовыми внутри. Вынуть противень из духовки.

г/ Предварительно нагреть духовку. Положить на каждый кусочек баклажана столовую ложку апельсина-томатного соуса, затем посыпать натертым сыром (если он применяется). Вернуть в духовку и жарить 3 минуты или столько, сколько надо для растапливания сыра и образования пузырчатого сока. Сразу подавать к столу.

6. Греческая бобовая (фасолевая) тушонка Александра Дженкинса (на четырех человек).

Старший научный сотрудник-диетолог Центра клинического питания, Торонто, разработал этот рецепт в качестве энергичного средства борьбы с холестерином. Бобы могут также оказывать благоприятное влияние на уровень сахара в крови диабетиков. А растворимое волокно бобов придает им способность бороться с болезнями сердца, диабетом, приступами, инсультами, параличом. Эта плотная тушонка хороша для сырых, ранних дней весны.

Рецепт:

— две чашки сухих бобов, вымоченных за ночь в большом количестве холодной воды, под крышкой,

— две столовые ложки оливкового масла,

— две среднего размера луковицы, тонко порезанные,

— один среднего размера красный (не острый) перец, нарезанный полосками,

— один среднего размера зеленый (не острый) перец, нарезанный так же,

— одна чайная ложка толченого чеснока,

— одна банка (из 28 унций) цельных томатов, накрошенных, с соком,

— две столовые ложки томатной пасты,

— одна чайная ложка высушенных листьев майорана,

— одна чайная ложка сушеных листьев «орегон»,

— соль морская и размолотый черный перец,

— полчашки, без косточек, нарезанных пополам черных олив,

— две столовые ложки накрошенных листьев петрушки.

а/ Вынуть вымоченные бобы и варить их под крышкой в большом количестве воды 1—1,25 часа, пока они не станут почти мягкими. Вынуть бобы из воды и отставить в сторону.

б/ Нагреть растительное масло в большой кастрюле. Добавить репчатый лук и тушить на

среднем огне, пока бобы не станут немного коричневыми. Добавить перец и чеснок и варить слегка 10 минут. Добавить томаты и томатный сок, томатную пасту, травы, соль, перец. Уменьшить огонь и под крышкой варить умеренно еще 30 минут.

в/ Добавить оливки и петрушку и варить еще 5 минут.

Подавать сразу на стол.

7. Противохолестериновая морковница с оливками и двадцатью чесночными зубками Лорны Сасс (на четыре человека).

Автор и специалист по питанию Лорна Сасс включила этот регулирующий состав крови рецепт в свою классическую книгу «Рецепты экологической кухни» (1992). Министерство сельского хозяйства США установило, что всего две моркови в день могут снизить уровень вашего холестерина на 20%, а при соединении этого количества моркови с оливковым маслом и большой порцией чеснока вы получите великолепную и несравнимую защиту через питание от атеросклероза. Репчатый лук в этом блюде содержит керцетин-флавоноид, который, как выяснилось, задерживает рост чувствительности к эстрогенам клеток, вызывающих рак молочной железы. Этот лук также добавляет необычайную сладость блюду.

Рецепт:

— одна столовая ложка оливкового масла,

— одна крупная луковица, крупно порезанная,

— двадцать малых или десять крупных головок чеснока, очищенного,

— одна чашка овощного экстракта,

— один фунт моркови, очищенной и нарезанной однодюймовыми кусочками,

— половина чайной ложки сушеных листьев розмарина,

— четверть чайной ложки морской соли (или по вкусу).

а/ Нагреть масло в большой, трехквартовой (3, 42 л.) кастрюле. Добавить лук и чеснок и тушить на среднем огне, пока лук не станет мягким, около 2 минут.

б/ Добавить овощной экстракт (следить за брызгающим маслом) и довести до кипения. Добавить морковь, розмарин, оливки, соль.

в/ Уменьшить огонь, под крышкой варить, пока морковь не станет мягкой, 8-12 минут.

Разлить в чаши или, вытащив твердые части, положить на тарелки, сохранив

(Окончание на 12-й стр.)

8 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

(Окончание. Начало на 10-11-й стр.)

оставшуюся жидкость для готовки или супов.

8. Чесночный суп с зеленью Лорны Сасс (на четырех человек).

Горох турецкий (нут), регулирующий уровень холестерина, занимает центральное место в этом рецепте, который является всетонизирующим. Оливковое масло помогает вам поднять уровень «хорошего» холестерина, а морковь, лук и зелень содержат витамины А и С, предотвращающие рак.

Чтобы получить максимальную антиоксидантную пользу от этого однодневного блюда, приготовьте четыре столовые ложки свежего чеснока. Пропитанный чесноком бульон доставит вам облегчение при простуде. Как и предыдущий рецепт, данный рецепт включен в упомянутую книгу Лорны Сасс.

Рецепт:

— полторы чашки турецкого гороха, очищенного и вымоченного за ночь в большом количестве холодной воды, под крышкой,

— одна-две столовых ложки оливкового масла,

— три-четыре столовых ложки мелко накрошенного чеснока (свежего и без пятен),

— одна крупная луковица порей с зелеными и светлыми частями, промытыми и мелко нарезанными (всего около полторы чашки) или одна крупная луковица репчатого лука крупно порезанная,

— две крупные моркови, очищенные и нарезанные на полдюймовые кусочки,

— два крупных стебля сельдерея, нарезанных на полдюймовые кусочки,

— одна с четвертью чайная ложка листьев «орегон»,

— одна с четвертью чайная ложка сухих листьев розмарина,

— два лавровых листа,

— половина фунта свекольной ботвы, шпината, мангольда (листовой свеклы), салата «эскариоль» или капусты огородной, мелко нарезанной,

— две-три чайных ложки мелко нарезанного очищенного апельсина (только оранжевая часть),

— морская соль.

а/ Вынуть горох (из воды), сняв и отставив отслоившуюся оболочку. Нагреть масло в большом суповом горшке. Добавить чеснок и лук-порей (или репчатый) и тушить на среднем огне 1 минуту, часто помешивая. Добавить шесть чашек воды, горох, морковь, сельдерей, «орегон», розмарин и лавровый лист. Довести до кипения, уменьшить огонь, варить под крышкой. Немного сдвинуть крышку и продолжать варить, пока горох не станет очень мягким, около 30-35 минут.

б/ Вынуть лавровые листья. Если вы предпочитаете более густой суп, выньте одну чашку гороха из супа, сделайте из гороха пюре, положите вновь в суп и мешайте. Добавить зелень, апельсиновую кожуру, соль. Варить суп без крышки, пока зелень не сварится, две-три минуты для свекольной ботвы, шпината и листовой свеклы и 5-8 минут для салата «эскариоль» и капусты огородной. Приправу добавить по вкусу и сразу подавать на стол.

Перевод

Льва ВЛАДИМИРСКОГО.

«ЗОЖ»: Друзья, мы понимаем, на первый взгляд вам покажется, что эти рецепты исключительно для новых русских. Но это только на первый взгляд. В принципе сегодня подавляющее большинство продуктов можно купить в магазинах и на рынках, а если и нельзя, то при минимальной фантазии не так уж трудно найти замену.

Кстати, особо и не пугайтесь названий. Скажем турецкий горох нут — это в общем-то обычный горох. Нет морской соли — и не надо. Солите обычной. Можно с таким же успехом обойтись без листьев «орегон» и розмарина, салат «эскариоль» замените нашим российским салатиком — хуже не будет. Ну, и так далее. На худой же конец при полной невозможности рецептов вам остается просто посмеяться над ними, а смех, как известно, это тоже своего рода терапия и средство предохранения от морщин.

Из почты «ЗОЖ»

С моей точки зрения, вестник «ЗОЖ» — самая дешевая, но и самая дорогая для нас — ее читателей — газета. Она — путеводитель, который сеет надежду, веру, лечит добрым словом, дает возможность прикоснуться к мудрости народной медицины. И, главное, нас ведь уже большая семья — человеческих, близких, готовых прийти на помощь совершенно незнакомых людей.

Как-то раз я написала в «ЗОЖ» короткое письмо с просьбой, так два месяца потом получала письма, книги, посылки. Я буквально растерялась от этого потока доброты. Особенно со стороны сибиряков. Великое спасибо всем!

Особо хочу поблагодарить Виктора Викторовича Ленковского из Красноярского края. Он прочел мою просьбу спустя год (!) после ее публикации и прислал две посылки кедровых оре-

НАС УЖЕ

хов... Вот что и лечит нас всех — внимание, сопереживание, соучастие.

Кстати, коли речь зашла о кедровых орехах, рецепт, наверное, пригодится для всех сибиряков. Орехи эти, настоянные на водке, обладают потрясающим общеукрепляющим, тонизирующим, регулирующим обмен веществ свойством. Самый настоящий бальзам здоровья!

Способ приготовления: в 3-литровую банку насыпать килограмм орехов, вымытых и в скорлупе, 1 кг сахара и залить все 1 литром водки. Настаивать в темном, теплом месте, периодически встряхивая, трое суток. Получившуюся коричневатокрасную жидкость слить в стеклянную банку. Оставшиеся орехи можно еще дважды заливать литром водки и настаивать, как и

Простые истины

ЗАНЯЛАСЬ СОБОЙ ПОСЛЕ ДВУХ ОПЕРАЦИЙ

Знакома с вами еще со времен «Советского спорта». Работаю в медицинском училище в Остро-гожске, Воронежской области преподавателем математики. Убедила руководство училища выпустить вестник. Рассказываю о нем учащимся, преподавателям, знакомым. Стараюсь вести здоровый образ жизни. Занимаюсь йогой, с 1991 года стараюсь жить по «Детке». Побывала даже в Кандрючем, в «Доме здоровья». Дважды в год провожу 10-дневные голодания. Особо благодарна за публикацию материалов Ю. С. Николаева о выходе из голодания. Мне они очень помогли.

И еще: у моей мамы blastoma левой почки. Если бы не вестник и не рецепт лечения водкой с маслом, трудно сказать, что было бы. Н. В. Шевченко я писала. Он сразу же ответил, прислал конкретные советы.

В училище в апреле я ежегодно провожу конференции по ЗОЖ — сторонников все больше и больше. Конечно, я никого не заставляю ни голодать, ни обливаться холодной во-

дой. Каждый человек должен прийти к этому сам. Лично я, прежде чем заняться собой, перенесла две операции — это и побудило искать альтернативные пути оздоровления.

Адрес: 397800, Воронежская обл., г. Остро-гожск, ул. Пушкина, д. 66, кв. 4. Марченко Зинаида Павловна.

КАК ИЗВЛЕЧЬ КЛЕЩА

Я подписчица вестника «ЗОЖ». Прочитала в № 5 за 1997 год заметку «В лес ходить, но клеща бояться» и хочу внести поправку. Я увлекаюсь туризмом выходного дня. С клещами приходится иметь дело часто. Так вот опытные туристы подсказали мне способ извлечения их из тела.

Если рассмотреть клеща под микроскопом, то легко заметить, что хоботок клеща напоминает буравчик. Поэтому извлекают клеща, выкручивая его против часовой стрелки. Этот способ особенно хорош в лесу, когда под руками ничего нет. Палец смазывается каким-нибудь растительным маслом или слюной, торопиться при этом не надо. Иногда уходит на процедуру несколько минут. Но клещ всегда выходит полностью. Во всех других случаях хоботок может остаться, что

БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

первый раз, но уже без сахара. Все это сливают в ту же банку, смешивают, разливают смесь в бутылки темного стекла и хранят в темном месте.

Но вернусь к газете. То, что она растет, нет сомнений. Это общая заслуга: и сотрудников, и читателей-почитателей. Но, главное, с «ЗОЖ» я перестала бояться болезней. Знаю, что друзья по ЗОЖу в трудную минуту помогут и советом, и делом. Я лично стараюсь помочь всем, особенно детям. Для удобства использования вестника составляю картотеку материалов.

Пользуясь случаем, хотела бы обратиться к читателям. Я слежу за рубрикой «Отзовитесь». Многие обращаются с просьбами подсказать способы лечения от той или иной болезни. Уверена, и такие сове-

ты люди получают. Так делитесь ими. Скажем, у меня на ногах есть костные изменения, и не мешало бы от них избавиться. Полагаю, что Т. С. Быватова из Сальска, Ростовской области получила немало советов, как справиться с этой болезненной напастью. Так почему бы ей не обнародовать эти рецепты через «ЗОЖ»? Ведь многим женщинам эти костяшки доставляют страдания.

О себе. 55 лет. На пенсии. Бывший преподаватель музыки. В друзьях не имею ни одной скамейной старушки-подружки. Моим друзьям по 30 — 40 лет. Мы путешествуем с приключениями, ловим рыбу, раков, по двое суток ночуем у костра. Лично я вынослива и неприязнительна. Не боюсь сквозняков, открытых форточек, прорубей. Обливаюсь

холодной водой, уже 10 лет хожу босиком по снегу. Придерживаюсь диеты. Использую в ней сушеные ягоды, травы, собранные летом. Пища должна быть лекарством, а лекарство — пищей. Правда, не голодаю: под боком 5 блоков Курской АЭС, а в самом городе 23 вредных предприятия. Поэтому в основе питания — овощи, фрукты, орехи, каши, постные супы.

Что же касается аптек, то смотрю на них и думаю: дай Бог не посещать до самой последней черты. Я, знаете ли, 30 лет страдала хроническим бронхитом, даже летом он меня не отпускал. Столько лекарств на первых порах перепробовала, пока не поняла, что очень многое зависит от самой. Сейчас уже 2 года ни грипп, ни простуда, ни болезни горла меня не беспокоят. А рецепт прост: по утрам соленым раствором регулярно промываю носоглотку. И еще

небольшое, но очень важное подспорье: чем жевать стиморолы и прочую гадость, сходите в сосновый лес, соберите «слезинки» с сосен (сера, смола, живица — по-разному называют) и жуйте эту жвачку — сильнейшая бактерицидная вещь.

Ну, а в заключение прошу откликнуться одинокого человека, ведущего ЗОЖ — мужчину или женщину — из Костромской области или мест, лежащих вблизи. Родом я из тех краев, и ох как тянет в наши лесные дали. Хочется за грибами летом походить, за ягодами. И по хозяйству могу помочь: умею косить, дрова пилить и колоть.

Жду. Может, и пригласит кто из одиноких земляков.

Адрес: 505018, Курск, п/о 18, п/я 1017. Алешковой Галине Владимировне.

грозит серьезными неприятностями вплоть до вмешательства хирурга. Такие случаи я знаю.

Адрес: 350000 Краснодар, Главный почтамт, а/я 14. Мищенко Раисе Степановне.

ВОСКРЕСЛА И ТЕПЕРЬ ПИШУ СТИХИ

Более 20 лет назад, глядя на ровесниц, охающих, болеющих, хромающих, я решила заняться своим здоровьем. Стала делать зарядку «по Амосову», ходить на лыжах. Литературы в ту пору никакой особо не было, и все же кое-что я начала собирать: Брэгг, Армстронг, Сытин, Шаталова, Андреев... Так постепенно добралась и до «Целительных сил» Геннадия Малахова. Низкий ему поклон — для меня его книги лучше всяких романов.

Более 40 лет работаю киномехаником. Последние 15 — на ксеноновых лампах. В помещениях никакой вентиляции, зимой задыхаешься от вони... Замучили болячки на руках, на шее, на лице. Никакие аптечные мази мне не помогали. А тут в ноябре 96-го просто кошмар: руки до плеч покрылись коростой, на лице и шее высыпала красная сыпь.

Корки я отмочила. Вот тут

и пришлось мне внимательно проштудировать Малахова. Принялась за чистку кишечника и печени. Всю зиму не давала себе продыху: пила по 200 г урины по утрам, остальное упаривала до 1/4, натиралась 30 минут с макушки до подошв. Только лопатки не трогала — достать не могла. Этой же уриной промывала глаза, свежей — полоскала горло. По вечерам принимала ванну (воды — чтобы только покрывала тело, добавляла в нее 0,8 литра упаренной урины). Наконец, общая зарядка плюс упражнения по Ниши и ходьба 2 — 4 км.

Что сказать? Кожа стала чистой, гладкая, эластичная. Правда, на кистях рук, где были многолетние язвы, остались белые пятна, а в остальном — никаких воспоминаний о прошлогоднем кошмаре. И еще: уже много лет не ем мясного, молочного, мучного (кроме сухого печенья); соленого, жареного. Сахара позволяю себе не более 2-х ложечек, да и то не каждый день. Не пью чай, кофе, лимонад. Питаюсь пошаталовски: отвары из трав с ложечкой меда, курага, яблоки, овощи, картошка в мундире, капуста, салаты.

Господи! Красота-то какая! Настроение бодрое, небо голубое, солнце яркое.

Рост — 165 см, вес постоянно 58 — 60 кг. В июне исполнится 62. Я воскресла! Сейчас готовлюсь к генеральной «уборке» печени. Спасибо А. Походяевой за полезные статьи в №№ 4 и 5. И вообще спасибо вестнику за пропаганду здорового образа жизни.

Адрес: 456900, Челябинская обл., г. Бакал, ул. 50-летия ВЛКСМ, д. 1, кв. 51. Зверевой Нине Петровне.

«ЗОЖ»: Нина Петровна в свободное от работы и оздоровительных процедур время пишет стихи. Есть там такие строчки:

Солнце. Речка. Чудеса.
В небе радуга — краса.
Верь, надейся

иль влюбись.

Умирать не торопись!

Действительно, не спеши-те туда, друзья.

СПАСИБО, КЛАВДИЯ ПЕТРОВНА

Живет в нашем поселке Исянгулово замечательная женщина Клавдия Петровна Сазонова. Приехала она к нам по направлению после учебы и почти всю жизнь проработала заведующей аптекой в райцентре. Сейчас на заслуженном отдыхе. В районе ее полюбили за чуткость, внимательность к больным, а главное — за добросовестное отношение

к своим обязанностям.

Мне она тоже очень помогла. Когда на меня свалилось горе — потеряла мужа, а потом сына — Клавдия Петровна поддержала меня в беде. Еще когда муж был жив, она приходила его подбодрить, долго говорила с ним. Однажды принесла вестник «ЗОЖ», где была статья о «Витуриде». Сын ездил в Петрозаводск за лекарством, привез, муж начал было пить, но было уже поздно... Это случилось в 1995 году.

Клавдия Петровна подписала меня на вестник, начиная с 1-го полугодия 1996 года — сделала подарок. Потом я уже стала подписываться сама и по примеру Клавдии Петровны разъясняла знакомым и родным, в чем преимущество «ЗОЖ». Я освоила 5 ритуальных упражнений и уже год не обращаюсь к врачам ни по какому поводу — болезни отступили.

У Клавдии Петровны трое детей, пятеро внуков, она вдова, но находит и время, и силы помогать людям, попавшим в беду. Хочу через вестник сказать ей спасибо и пожелать крепкого здоровья.

Адрес: 453380, Башкортостан, Зианчуринский р-н, с. Исянгулово, ул. Гагарина, д. 27, кв. 2. Исмагиловой Х.Г.



Почти не надеюсь, что меня кто-то услышит. Мне очень одиноко. Порой не хочется жить, иногда кажется, что схожу с ума. Мне 38 лет. Сын в армии, дочке — 12. Дело в том, что в 21 год я заболела псориазом. Сейчас высыпания незначительны — в основном на локтях и коленках. Правда, в феврале были сильные высыпания на голове. Плюс ко всему за последние три года я стала заметно прибавлять в весе. Муж сказал, что ему противно до меня дотрагиваться. Естественно, отношений у нас с ним никаких. Посоветуйте, люди, как жить. Заводить романы с другими мужчинами стесняюсь. Да и понимаю, что болезнь моя не из приятных, хотя я в ней не виновата — заболеть псориазом может каждый. По натуре же я человек добрый, веселый. Глядя на меня, никто не поверит, что я одинока.

Татьяна.

«ЗОЖ»: Да, это против наших правил — не публикуем адрес. Но проблема слишком уж личная. Может быть, читатели действительно откликнутся. Адрес Татьяны в редакции. Что касается псориаза, то о нем мы говорили не однажды. Возможно, кто-то из читателей, избавившихся от этой напасти, и подскажет Татьяне путь.

У меня ревматоидный артрит. В коленке накапливается жидкость, под коленкой образовалась киста «Бейкера». У меня постоянно откачивают жидкость и вводят гормоны. Может, кто-то перенес нечто подобное — посоветуйте, что делать.

Адрес: 433510, Ульяновская обл., г. Дмитровград, ул. Московская, д. 36, кв. 38. Лапшовой Татьяне Дмитриевне.

Я вам уже писала о себе. Муж умер в 1977 году: чернобыльская авария достигла и наших пределов. После выпавшего в июне 1986 года дождя заболел и мой младший сын. Девять лет я боролась за его жизнь, хотя врачи почти сразу же посоветовали «не выматываться, все равно не выживет». В мае 95-го я его похоронила.

Конечно, подорвала свое здоровье. Только с помощью когда-то «Советского спорта», а сейчас вестника «ЗОЖ» и карабкаюсь. Потихоньку начинаю приходить в себя. Кстати, хочу

подсказать: многие читатели в рубрике «Отзовитесь» жалуются на невроз сердца... Дорогие мои, сделайте УЗИ. Мне 20 лет ставили такой диагноз: невроз сердца, невращения, а после УЗИ выяснилось, что у меня недостаточность митрального клапана. Кстати, в 13 лет мне ставили такой диагноз и без всякого УЗИ.

Немного о себе. 45. Хочется жить, а не существовать. Хорошо бы Господь послал вторую половину — опору, сильные плечи. Хотя и говорят, что я крепкая, но иногда так хочется расслабиться, посмеяться, побаловаться — в душе-то 18!

Отзовитесь! Может, кто-то вспомнит меня и по вестнику — все те, кто принимал участие в судьбе моей и моего младшего сына Алешки. Сейчас живу со старшим. Ему 23.

Адрес: 160034, Вологда, ул. Костромская, д. 12, кв. 35. Невзоровой Вере Борисовне.

В 57 (!) лет муж заболел эпилепсией. Если кто-то знает, как победить это заболевание, откликнитесь.

Адрес: 394086, Воронеж, ул. Л. Шевцовой, д. 11, кв. 42. Поповой Людмиле Викторовне.

Нужны цветы или плоды каштана конского. Расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 660130, Красноярск, ул. Гусарова, д. 1, кв. 54. Глебовой Светлане Борисовне.

Выписываю вестник с 1995 года. Прочитываю все материалы. Применяю для себя некоторые рекомендации. Написать же в рубрику «Отзовитесь» заставила беда: стали выпадать волосы.

Мне сейчас 21 год. Лечилась у дерматолога, пила витамины, кололи внутримышечно алоэ, втирала в волосы настойку стручкового перца, лукового сока, мыла волосы крапивой. Ничего не помогает. К тому же они стали ломкие, с левой стороны образовалась залысина. Даже смотреть на себя в зеркало невыносимо.

Если кто-то сталкивался с подобным явлением и эту проблему удалось разрешить, пожалуйста, напишите. Заранее всем благодарна.

Адрес: 683030, Петропавловск-Камчатский. До востребования, п/п № 694905.

Уже два года мой ребенок страдает гиперализованным тиком. Врачи пытаются лечить его лекарствами, но результатов нет. Да и самой не хочется его постоянно пичкать таблетками. Может, кто знает рецепт из трав от этого недуга? Слышала, что помогают семена аниса и руты душистой. Если кто сможет, вышлите. Расходы оплачу.

Адрес: 443030, Самара, ул. Никитинская, д. 153, кв. 3.

Куликовой Н. В.

Минувшей осенью я собрал немножко семян болиголова, который растет у нас как сорняк. Могу выслать эти семена тем, кто хочет вырастить их на своих участках. Разумеется, бесплатно. Только пришлите мне пакетик для семян и чистый подписанный конверт. Буду рад, если мои семена принесут кому-то пользу.

Адрес: 452235, Башкортостан, Кушнаренковский р-н, с. Калтаево. Каримову Рашиту Гадияновичу.

Мне очень нужно медвежье сало. Хотя бы грамм 20. У нас на рынках его нет. Расходы оплачу.

Адрес: 445010, Тольятти-10, Самарской обл., ул. Ставропольская, д. 31, кв. 14. Михайловой Г. А.

Мне 32. В этом году заболела. Врачи поставили диагноз: саркоидоз. Перевернула горы литературы. Ничего по поводу этой болезни не нашла. Традиционное же лечение гормонами облегчения не приносит. Но ведь есть же какой-то способ избавиться от этой болезни, если даже от рака люди вылечиваются. Помогите, кто знает.

Адрес: 603104, Нижний Новгород, пр. Гагарина, д. 60, корп. 175, кв. 7. Федосовой Л. К.

У нас серьезно больна 17-летняя дочь. У нее прогрессирующая мышечная дистрофия. Последние 7 лет постоянно лежит в больницах, перестала говорить, ходить. Вестник выписываем второй год. Стараемся выполнять некоторые рекомендации. В частности, гимнастику Ниши. Очищали организм по методу Надежды Семеновы. Но болезнь все равно прогрессирует. Если кто-то знает, как помочь нашей дочери, отзовитесь.

Пользуясь случаем, хотела бы через вестник поблагодарить Т. М. Летучину, которая прислала нам семена расторопши пятнистой.

Адрес: 140006, Московская обл., г. Люберцы, ул. Космонавтов, д. 14, кв. 32. Куверинной Светлане Петровне.

Спасибо вестнику за моральную помощь и поддержку. Больна ревматоидным полиартритом. Мне нужен декоп. Может, кто откликнется на просьбу и вышлет. Расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 624150, Свердловская обл., Кировоград, Набережная, д. 6, кв. 79. Коржиковой Галине Анатольевне.

«ЗОЖ»: Надеемся, просьба Галины Анатольевны не останется без ответа. Ну, а если письмо прочитает Виктор Александрович Тулакин, «ответственный» за декоп, то травка вам обеспечена.

Я ваша давняя поклонница и подписчица. Привлекла в стаю «белых ворон» не один десяток человек из Приморского края и Амурской области. Но сейчас самой нужна поддержка. Устала быть сильной. Хочется иметь рядом надежное плечо. Верю, что есть на этом свете моя половинка — порядочный мужчина, приверженец здорового образа жизни.

По Зодиаку я Козерог. 53 года, но, говорят, выгляжу моложе. Рост 160, вес 60. Энергичная. Сердце доброе, душа нежная. Люблю спорт, природу, жизнь принимаю такой, какая она есть, и люблю ее, несмотря на трудности.

Адрес: Амурская обл., г. Свободный, ул. Инженерная, д. 60, кв. 96. Арефьевой Валентине Александровне.

Хотела бы найти друзей среди «белых ворон», с которыми могу поделиться своим опытом оздоровления — как я избавилась от депрессии, от псориаза, восстановила нервную силу. Отвечу всем, кто мне напишет. Кстати, у нас в аптеке продается пол-пала по 6 тысяч рублей упаковка. Вышлю, кому надо. Только вложите в письмо чистый конверт с обратным адресом.

О себе. 48 лет. Оптимистка по натуре, от чего и выгляжу моложе своих лет.

Адрес: 214031, Смоленск, ул. 25 сентября, д. 26, кв. 17. Сиваковой Людмиле Михайловне.

Мое первое письмо было опубликовано в Клубе знакомств в вестнике № 1 за 1997 год, но по досадной оплошности в адресе не указан город. Писала же я о том, что утратила интерес к жизни и при видимом благополучии испытываю душевный дискомфорт, и призвала обсудить эту тему в переписке. Поэтому вынуждена написать в «ЗОЖ» повторно и сообщить еще раз свои координаты: 462630, Оренбургская обл., г. Гай-5, а/я 24. Тарасовой О. П.

Непьющий и некурящий мужчина готов создать семью со скромной трудолюбивой женщиной. Если на мое письмо ответит женщина с малыми детьми, будем вместе строить жилье. А если у нее уже есть хозяйство, то в моем лице она найдет справедливого, заботливого хозяина.

Мне 47. 176/75. Желательно вложить в письмо фотографию.

Адрес: 427775, Удмуртия, Можгинский р-н, н.р. Сюгаил, предъявителю удостоверения № 423738.

Кора осины против сахара в крови

Примерно лет 8 — 10 назад у меня стал повышаться уровень сахара в крови, но благодаря специальной диете я его сдерживал до 1996 года. А в 96-м сахар повысился с 6-ти до 8,5 ед. И это сразу же сказалось на самочувствии. Понизилась трудоспособность, стали беспокоить головные боли. Учитывая, что у меня еще и стенокардия, и ИБС, и гипертония II степени, то мне в мои 55 стало совсем худо.

И вот однажды соседи принесли из леса кору осины — кто-то слышал, что она, якобы, помогает от сахарного диабета. Я ее высушил, стал делать настойку и пить. Настойка готовится так: на пол-литровую банку берется 8—10 щепок коры длиной 4 см. Нужно залить их кипятком и оставить на ночь. Принимать каждое утро по одному глотку. Я, правда, принимал еще на ночь.

По моей просьбе врач выписал мне направление на анализы для контроля. В январе 1997 года я вернулся из санатория и сдал кровь. Уровень сахара был 7,3. Я попил настой неделю, а через неделю сдал кровь. Сахар — 5,0. И так повторилось несколько раз.

Сейчас я чувствую себя отлично. Хорошо сплю, занимаюсь спортом, бодр, трудоспособен. Но вот волнует вопрос: не вредно ли вообще для организма пить отвар осинового коры — сколько ни просматривал литературы, ничего об этом не нашел.

«ЗОЖ»: И.В. по какой-то причине просил не указывать свое имя и точный адрес. Но рецепт нас заинтересовал. Увы, мы тоже ничего об осинной коре не нашли. Может, читатели помогут.

Ай да супчик

Вестник «ЗОЖ» — это просто чудо. Берешь в руки, и такое ощущение, будто почтальон принесла тебе не газету, а личное письмо. Вестник полностью удовлетворяет ностальгию по общению.

Что дал мне он в плане здоровья? Очень много. Долгие годы я страдала гастритом во всех его проявлениях. Намыкавшись по врачебным кабинетам, изба-

вилась от него совершенно неожиданно. И выход подсказал вестник, опубликовав статью о какой-то японской капусте и лечебных супах из нее. Заморские продукты, разумеется, оставались для меня просто недоступны, но я поняла, что вполне могу заменить их родными травами.

Начала варить одноразовые супчики из того, что имелось на моем огороде. В кипящую воду бросала кубик куриного бульона из пачки, иногда добавляла вермишель, затем кидала туда лук, порезанный так мелко, что он буквально растворялся в бульоне. Далее клала крапиву, подорожник, пастушью сумку, огуречную траву. Последняя еще в античные времена прославилась как источник бодрости и здоровья. Отвар цветков и листьев добавляли воинам в вино для очищения крови, укрепления сердца и нервной системы.

Но вернусь к супу. Бросала в него пару листиков пастернака, который способствует улучшению пищеварения, базилика, помогающего в случае вялости кишечника, непременно листики сельдерея — противовоспалительное средство. Не помешает в таком супчике и лист репы, редьки, если есть, конечно. Репа обладает антимикробными свойствами. Ее лечебный эффект неоспорим при гастрите, вялости кишечника, нарушении функций желчевыводящих путей.

Ну, и в завершение кладу перо чеснока, петрушку и укроп. Варю суп не более 5 минут, а вот настаиваю минут 15-20, плотно закрыв кастрюлю крышкой. Перед едой заправляю сметаной. Поверьте, этот бесхитростный суп избавит вас от многих болезней, вдохнет в вас энергию и бодрость.

В заключение о себе. Проза жизни такова, что имея два высших образования, сижу сейчас без работы. Но все равно люблю жизнь во всех ее проявлениях. Если на душе грустно, обращаюсь к природе. В ней все гармонично, циклично. Помогает найти точку опоры и веры в Бога.

Увлекаюсь выращиванием редких растений.

Возможно, кто-то из читателей решит откликнуться на мое письмо. Тогда, если можно, подскажите, какими травами можно вылечить остеохондроз? Уже долгое

время не могу избавиться от болей в руке. Постоянно беспокоят то колики, то онемение. Может, кто-то расскажет о своем собственном опыте лечения.

Адрес: 270086, Одесса, Днепропетровская дорога, д. 66, кв. 8. Киммо Вие.

Еще раз про живой рис

Прочитал в 6-м номере вестника в рубрике «Отзовись» рецепт И.П. Олексюка о живом индийском рисе и решил написать в вестник. Более двух лет в нашей семье пьют настойку живого риса. Хочу сказать, что это средство — хорошее подспорье в борьбе со всеми хворями и недугами. Однако рецепт, которым пользуюсь я, несколько отличается от опубликованного.

В литровую банку положить 6 столовых ложек (без верха) риса, 12 изюминок без косточек, 4 столовые ложки сахара. Все это залить прохладной сырой водой из-под крана и закрыть крышкой без резинки. Настояв трое суток, процедить через марлю в другую банку. Хранить в холодильнике. Пить по 100 граммов 3 раза в день перед едой.

Перед заправкой следующей порции рис хорошо промыть и мерить ложкой, так как он размножается.

Чему способствует рис.

— Вымывает шлаки, останавливает отложение солей;

— излечивает полиартрит, нормализует, и довольно быстро, обмен веществ, помогает снизить вес;

— снимает отеки, выводит камни из мочевого пузыря;

— нормализует давление, снимает усталость;

— излечивает от геморроя (2 раза в день обтирать задний проход ваткой, смоченной в настойке);

— при радикулите смазывать затылок и седалищный нерв в поясничной части;

— при болях в сердце и головных по 2 раза в день смазывать ухо;

— при болях в ногах 1 раз в день смазывать ступни и подколенную впадину.

Адрес: 403500, г. Фролово, Волгоградской обл., ул. Фроловская, д. 8, кв. 4. Дмитрову Александру Ивановичу.

Осторожно с прополисом!

Я пока еще не ваша подписчица и с вестником познакомилась случайно — дала почитать соседка. Но пролистав один только номер — 5-й (90) за 1997 год — поняла, что и у меня есть чем с вами поделиться. В этом номере Анатолий Переверзев из Хабаровского края предлагает лечить парадонтоз прополисом. Хотела бы предупредить, что делать это надо осторожно. Доброкачественный прополис вызывает жжение во рту, а у некоторых людей ожог слизистой. Прикладывать прополис к деснам можно лишь в том случае, если у вас абсолютно здоровые, целые зубы. Если же есть дырочка или трещинка, то прополис быстро разрушит больной зуб. Прополис, кстати, может помочь при сильной зубной боли, если им залепить образовавшуюся дырку. Но пользуйтесь им в том случае, если зуб обречен на удаление.

20 лет назад врач посоветовала мне делать массаж десен, чтобы на долгие годы, если не навсегда, забыть о парадонтозе. Верхние десны массируются (отжимаются) сверху вниз, к зубам, нижние — наоборот — снизу вверх. Перед массажем необходимо тщательно почистить зубы или хотя бы прополоскать рот и вымыть руки с мылом. Во время массажа из воспаленных десен будет сочиться кровь. Не бойтесь. Кровотечение и боль быстро прекращаются. Парадонтоз отступает. Массаж делайте по 5 минут утром и вечером, а вот сколько дней или недель — зависит от состояния десен.

В заключение и у меня просьба к читателям. Отзовитесь те, кто вылечил артроз и остеохондроз (люмбагию).

Адрес: 346330, Ростовская обл., г. Донецк, ул. Суворова, д. 25. Ткаченко Ольге.

При дефиците кислорода

(Окончание. Начало на 7-й стр.)

— Начнем, стало быть, с гипоксического этапа?

— Именно так. Здесь вам прежде всего нужно научиться диафрагмальному дыханию. Сядьте прямо. Плечи и грудь в спокойном расслабленном состоянии. А теперь, не меняя положения груди и плеч, сделайте вдох, наполняя воздухом живот. То-есть, вдохните за счет растягивания мышц живота. На это уйдет 1 — 1,5 секунды. Главное — не раздувайте легкие. А теперь мягко «сравливайте», то-есть, выдыхайте воздух. Сравнили — пауза. Расслабьте все мышцы живота. Сравнили — еще пауза. Каждый выдох около секунды, пауза 1 — 2 секунды. Последний выдох более продолжительный, при этом нужно сократить мышцы живота, чтобы выдавить весь оставшийся воздух. Постепенно вы начнете все увеличивать и увеличивать продолжительность дыхательного акта, не меняя время вдоха, но удлиняя — выдоха. Когда акт достигнет 25 секунд, гипоксический этап закончен. Да, чуть не забыл: вы должны научиться работать в таком режиме в течение 20 — 25 минут.

— Как долго я должен идти к освоению этапа?

— Это, вообще-то, индивидуально. Главное здесь — не «гнать лошадей». Уже освоение и свободное пользование гипоксическим дыханием дает стойкий положительный оздоровительный эффект.

— А эндогенное? Что это за зверь?

— Это, собственно, ло-

гичное продолжение. Вдох делается точно так же. По иному производится выдох. Каждый акт выдоха завершается здесь не расслаблением, а, наоборот, своеобразным «замком» — результатом резкого сокращения мышц челюстей, губ, шеи. Потренируйте это движение: мягкий как и при гипоксическом выдохе, сброс воздуха и сразу резкий «зажим» в течение секунды и уже затем расслабление.

— Что происходит во время этого напряжения?

— Смысл напряжения состоит в том, чтобы подкачать в легкие чуточку воздуха — в конечном счете — кислорода, полученного уже эндогенным путем.

— Давайте сегодня на этом и остановимся. Тем более, что гипоксический метод можно, насколько я понимаю, отработать и без тренажера Фролова. Я лично пробовал так дышать без тренажера — все в порядке. Сидишь на работе — дышишь и тешишь себя мыслью о том, что не пройдет и года, как ты превратишься в акулу, которая, как известно, никогда не болеет ни раком, ни диабетом. И за что только на бедных «человеков» такие напасти?!

— А это все от переизбытка потребностей. Получается, что и у разумного человека подчас не хватает разума.

— Стоп, стоп! Это, Владимир Федорович, уже философия, и к эндогенному дыханию она отношения не имеет.

Анатолий КОРШУНОВ.

Желающим приобрести тренажер Фролова. Москвичи могут это сделать по адресу: Москва, метро «Китай-город», Армянский переулок, 13. Тел. для справок 924-56-32. Цена 60 000 руб. Для иногородних цена 75 000 руб. Переводы высылайте по адресу: 101913. Москва, К-62. Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. «ЗОЖ». Фролову В. Ф.

Фамилию получателя указывайте обязательно. Отправление тренажера в течение 10-и дней. В случае задержки, напомните о себе. И, пожалуйста, разборчивей пишите свой адрес.

КНИГИ - ПОЧТОЙ 129323 Москва, а/я 1

Около 400 наименований книг по физическому и духовному самосовершенствованию, оздоровлению, самопознанию, биоэнергетике, йоге, цигуну, магии, психотренингу, различным видам и стилям боевых единоборств, искусству вышивания, туризму.

Каталоги (списки) имеющихся книг высылаем бесплатно в обмен на этот текст.

Вложите надписанный конверт и укажите (подчеркните) интересующую Вас тему.

Позвольте себе роскошь выбора!

НА ДАЧУ — С ВИТАФОНОМ!

Представьте, вы порезались или заработали болезненную ссадину. А, может, вас сковал радикулит? Ничего страшного — несколько визитов в поликлинику, положенные в таких случаях процедуры, и через пару недель вы в строю. А если вы заболели на даче? До врача далеко, условий никаких, да и отлеживаться негоже — некогда.

Здесь вам на помощь придет ВИТАФОН. Этот аппарат, с которым познакомились уже тысячи людей, станет для вас настоящим физиотерапевтическим кабинетом на дому. Размером с электробритву, ВИТАФОН подключается к обычной розетке и лечит с помощью звука. Звуковые колебания различной частоты заставляют вибрировать кровеносные сосуды, в несколько раз активизируя крово- и лимфоток. А это само по себе создает благоприятные условия для выздоровления.

Семья Комаровых из Подмоскovie пользовалась ВИТАФОНОМ на даче весь прошлый сезон. В. С. Комаров: «Разгружали доски, я спрыгнул с грузовика, и меня заклинило, да так!.. На этом же грузовике отвезли в больницу. Там, конечно, уколы. Но толком ничего так и не помогало. Тогда жена уговорила поехать с ВИТАФОНОМ. Я им раньше насморк лечил. Но одно дело — насморк, другое — радикулит. И знаете — помогло! Потом как-то жена руку себе обожгла. С ожогом вообще ВИТАФОН справился — за несколько сеансов — следа не осталось. А внуки у нас все время «жужжат» — царапины, ушибы, кашель — все это ВИТАФОНОМ лечим. Вот так!»

Более двадцати заболеваний под силу этому замечательному аппарату.

ВИТАФОН рекомендован к применению Минздравмедпромом России.

Остеохондроз

Радикулит

Гайморит

Тонзиллит

Ринит

Ушибы

Артрит

Перелом

Гематома

Простатит

Импотенция

Трофическая язва

Для вашей домашней аптечки аппарат можно приобрести в МОСКВЕ: аптека «Анти-СПИД» (ул. Кузнецкий мост, 20); магазин «Технодром» (Центральный павильон ВВЦ); аптека «Новоарбатская» (ул. Новый Арбат, 7). В ПЕТЕРБУРГЕ: аптека «Дамьян» (Московский просп. 22); гомеопатическая аптека № 98 (Невский просп., 50). В РЯЗАНИ: аптека № 177 (ул. Вокзальная, 97). В ОМСКЕ: аптека № 28 (ул. Лермонтова, 20); аптека Медакадемии (ул. Ленина, 12). В КИРОВЕ: аптека № 1 (ул. Ленина, 15). В КРАСНОДАРЕ: аптека № 6 (ул. Шаумяна, 183).

Иногородные могут присылать заявки по адресу: 127560, Москва, а/я 90. Тел. для справок: (095) 576-63-45 (с 9 до 14).

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

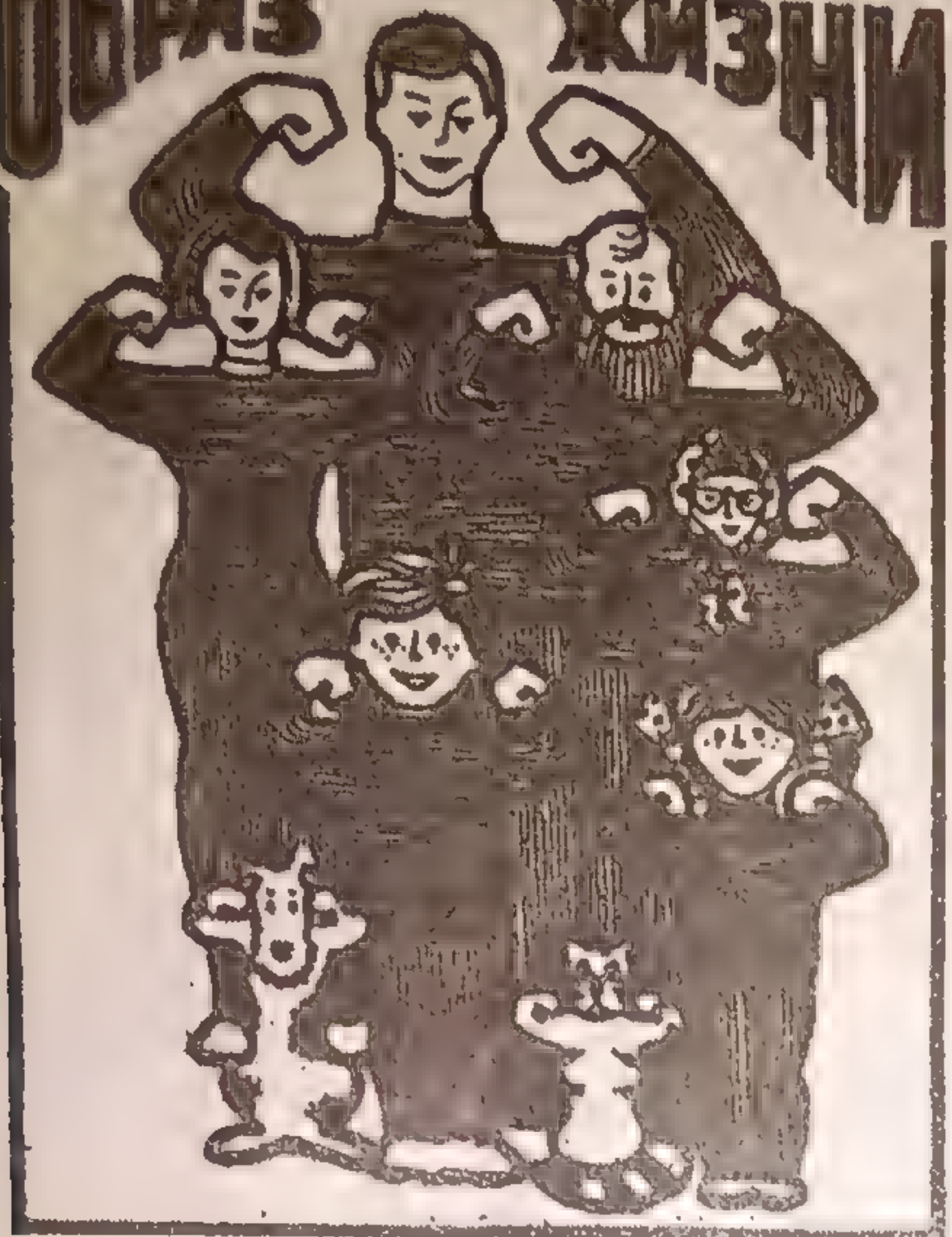
Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Тираж 130000 экз. Заказ № 2256. Подписано в печать 19.05.97 г. При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Цена свободная. Объем 2 п. л. Рег. № 1189. Телефоны редакции: 923-88-23, 924-56-32

Редактор А. М. КОРШУНОВ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



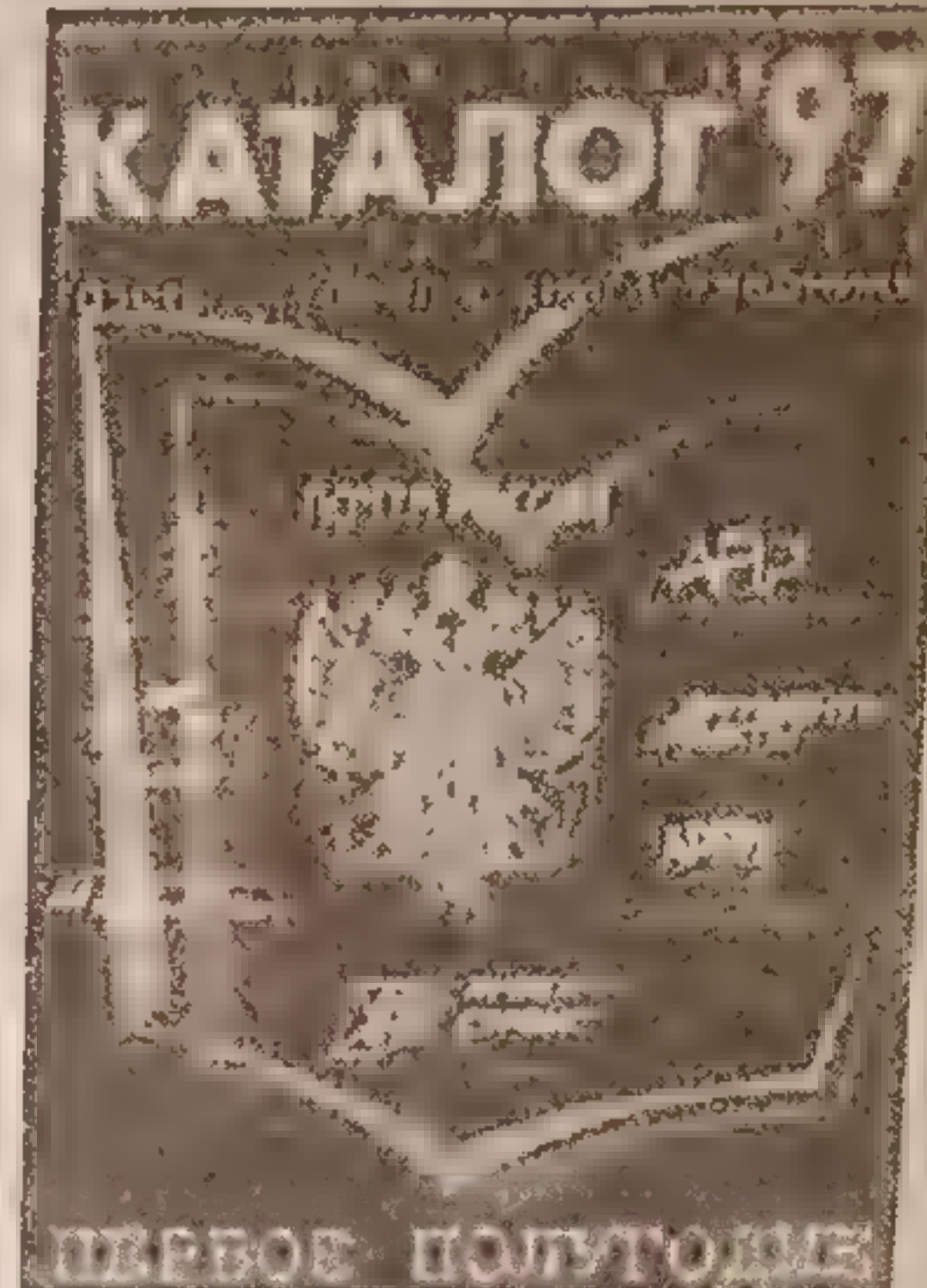
ВЕСТНИК

№ 9 (94) 1997 г.

май

Сегодня в номере:

- Фил Нюренбергер учит вас побеждать страх
- Как Алексей Николаевич спас свою собственную ногу от жаждущих ее отрезать
- Редкая книга: возвращение к Алексею Суворину
- Быстрый вдох и долгий выдох. Тренажер Фролова поможет вам прожить дольше и без болезней.
- Новое ампула горькой полыни



Наш индекс
50153

«Спасибо вам за чудесный, очень нужный и полезный людям журнал. Всем советую сделать на него подписку и дарю ее своим друзьям в подарок ко дню рождения. Так что подписчиков у вас станет больше».

Тамара ГРЕК.

Саяногорск.

«Как бы тяжело ни было — полгода не выдают зарплату и так далее — я с вами не расстанусь. Как хорошо, когда рядом есть люди для духовной и моральной поддержки. Благодарю судьбу, что встретила с вами».

Ксения СОКОЛОВА.

пос. Сарыч, Тува.

Ну и так далее. Подобные цитаты из писем наших читателей можно приводить до бесконечности. Именно в них мы находим поддержку и черпаем силы в наше действительно нелегкое время. Мы стараемся сделать все, чтобы вестник был для вас интересен, и надеемся, временем нам это удастся.

Ну, а очередная подписная кампания пересекает свой экватор, и мы напоминаем нашим подписчикам о том, что недурно было бы заглянуть на почту и самому подписаться, да и друзей сагитировать.

И еще. Мы просим извинения у наших читателей Московской области. «Лом» в 32 тысячи, который требует за наш вестник областная «Роспечать» — поистине оскорбительная цена. Для нас — потому, что это втрое выше того, что стоит наш труд вместе с бумагой и производством, для вас — по причине издевательства над небогатыми людьми. Мы будем думать, что можно предпринять в этой ситуации. Подписка на вестник в Москве стоит где-то 20 000 рублей, в Приморье — 17 000, на Камчатке — 18 000. А мы тут живем и не знаем, что Московская область отстоит от центра куда дальше.

Администрация «ЗОЖ».

ЕСТЬ СЕМЬЯ — ЧИТАЙТЕ «ЗОЖ». ОДИНОК — ТЕМ БОЛЕЕ



ВОТ ЧТО СДЕЛАЛ СО МНОЙ ВЕСТНИК

Выписываю вестник с первого номера, а до него регулярно читала вторую страничку «Советского спорта», делала вырезки и теперь их у меня собралась большая папка. Ну а без вестника — так просто не могу жить. Многим советую выписывать, и те, кто сделал это, не жалеют.

Но я хотела рассказать не об этом, а о том, какие перемены произошли во мне благодаря чтению вестника «ЗОЖ». Мне 58 лет. Инвалид 2-й группы с детства по костному заболеванию — туберкулез кости тазобедренного сустава. Перенесла 12 сложнейших операций. Почти 8 лет в общей сложности пролежала в больницах в гипсе, на спине без движения. Откуда же взяться здоровью? Кроме основной болезни — а ее так и не вылечили — куча сопутствующих, да в какой степени! Чуть ли не у всех врачей

на учете состояла. И стала я потихоньку почитать литературу, отличную от моих толстенных медицинских карт. И начала делать то, что умные и добрые люди советуют.

Первая прочитанная книга — Надежды Семенович «Мой путь к здоровью». Поверила сразу, стала все выполнять. Господи! Сколько же вышло из меня всякой нечисти, когда я первый раз почистила печень. А вообще за 4 года чистила ее 18 раз.

Постепенно стала другим человеком. Полностью перешла на вегетарианское раздельное питание. Отказалась от чая, кофе, какао. Заменила сахар медом. Два раза голодала по 10 дней. Применяла метод уринотерапии, описанный в книгах Малахова. Записала на пленку настроя Сытина и слушаю их по возможности, когда делаю что-то на кухне. Моя семья поддерживает меня в моих устремлени-

ях, и оттого микроклимат в семье тоже стал лучше.

Но это — одна сторона вопроса. Другая же заключается в том, что я похудела на 13 кг, выгляжу моложе, исчезла отечность ног, перестала открываться трофическая язва (до этого открывалась два раза), нога стала мягкой, чернота уменьшилась. Перестал беспокоить варикоз. Сердце тоже вроде работает нормально — «скорую» не вызываю. Перестала страдать от ревматоидного полиартрита и почти не страдаю от остеохондроза. А ведь не дай Бог, что было.

И вообще я изменилась сама. На жизнь смотрю совершенно другими глазами. Ведь у меня всю жизнь в душе ком, немой крик от боли душевной и физической, от обреченности и безысходности.

Сейчас мне легче. Я получаю от жизни радость каждый день. Внимательно про-

читываю письма под рубриками «Отзовитесь» и «Клуб знакомств», чувствую между строк боль и одиночество и мысленно переживаю за каждого написавшего.

Вот что сделал со мной ваш вестник.

Адрес: 347340, Волго-донск, Ростовская обл., ул. Ленина, д. 95, кв. 51. Щегольковой Валентине Георгиевне.

«ЗОЖ»: Ежедневно мы получаем десятки писем, преисполненных отчаяния. Люди приводят нам длинный список своих недугов, из которых каждый едва ли не смертельный, и взывают о помощи, хотя прошли все круги медицины традиционной и нетрадиционной. Мы опубликовали в ответ всем страждущим письмо Валентины Георгиевны Щегольковой. Следуйте ее примеру. Вот и все.

Фил Нюренбергер, доктор философии

КАК СТАТЬ БЕССТРАШНЫМ

Страх. Найдите-ка нам человека, который сегодня не испытывает страха. Страх потерять работу, заболеть, быть обворованным, ограбленным, страха перед неизвестностью, страха за детей... И тем не менее можно если не жить без страха, то по крайней мере научиться справляться с ним. Помнится, одно время мы печатали книжечку Дейла Карнеги — что-то о том, как избавиться от беспокойства. Дейл был практик. А Фил Нюренбергер — философ. Отсюда и разница в их подходах практически к одной и той же теме. По сути дела беспокойство — это мягкий прототип страха.

Материал взят нами из журнала «Природное здоровье»; США.

Более четверти века назад я предпринял путешествие внутрь своего «я». Завершив докторскую диссертацию по психологии, я был разочарован поверхностностью знаний, эгоцентрической теорией и преобладанием тривиальностей в выбранной мной профессии. Психология, похоже, содержала мало практических приемов и еще меньше мудрости.

По совету друзей я стал брать уроки класса медитации. Однажды вечером мой учитель с большой радостью сообщил, что приехал и будет выступать перед клас-

сом его гуру, духовный учитель тантризма с Гималайских гор.

Учитель оказался ростом в шесть футов два дюйма. Он не вписывался в мой стереотип мудреца. Но в ходе его лекции я был очарован и захвачен тем, что услышал. В конце я спросил, используется ли йога в форме лечения. «Конечно, — ответил Учитель, — но сначала вам лучше вылечить самого себя».

Как ни тяжело это было слышать, но его замечание каким-то непонятным мне образом попало в точку: я страдал от кровоточащих

язв и имел высокое кровяное давление. Хотя я и мог излагать все теории и исследования о здоровье и болезнях, однако не имел представления, как самому стать здоровым. И что еще важнее, я не знал, как перестать беспокоиться по поводу моих болезней.

Та вечерняя лекция породила у меня поиск, который затем привел в Индию, Непал и Гималайские горы. Это было путешествие, объединившее мои западные знания с тантрической йогой — четырехтысячелетней наукой физического, умственного и духовного самопознания. Эта древняя система оказалась сильным противодействием стрессам, болезням и несчастьям. Именно она позволяла людям преобразовывать самое разрушительное состояние ума — страх — в здоровье, уверенность и радость.

Спустя несколько лет после встречи с тантрическим учителем Бабаджи я разработал программу обратной биологической свя-

зи в клинике хронических заболеваний и вскоре стал там преподавать упражнения по дыханию и релаксации и приемы самопознания. В результате мои больные не только избавились от головных болей, но и стали гораздо лучше преуспевать во всех остальных сферах своей жизни.

Как и я вначале, они пытались приписывать свои проблемы внешним источникам: семейным неурядицам, плохой работе, трудностям со своими детьми. Они и обращались за решениями этих проблем к внешним источникам: к терапевтам, вообще к медицине, к юристам. А когда и в этом разочаровывались, то использовали магические кристаллы, магнитофонные записи о подсознательном, травяные чаи и современную психотронную технику.

Фактически мы так вовлечены в окружающий мир, что не видим простой истины: только мы сами являемся причиной своих страданий. Классический пример — мой собственный

опыт школьных лет. Я обладал соперничающим характером, много волновался, не умел сдерживать свои чувства. К тому же я еще выпивал ежедневно по квартале и ел ужасную пищу. В то время я связывал все свои проблемы с трудностями быть в числе первых учеников — к этому обязывало тщеславие — или же с проявлениями упрямства у моей подружки. В действительности все это были стрессы, создаваемые моими привычками и чертами собственной личности, приводившими к высокому кровяному давлению и язвам. Как и у очень многих людей, в основе моих проблем лежал страх.

Многоликость страха. Страх — главная причина наших страданий и болезней. Большая часть нашего гнева и возмущений также коренится в страхе. Жадность зачастую начинается со страха не иметь чего-то достаточно или иметь незначимое. В страхе — корни сплетен и слухов. Когда мы выставляем других мелкими и этим хотим выглядеть лучше других, мы тем самым компенсируем собственный страх быть ненужными. Но поскольку большинство из нас не любит думать о себе как о личности, испытывающей страх, то для определения состояния используются более мягкие слова вроде «беспокоимся», «волнуемся»...

Однако беспокойство и есть форма страха, а тревога, волнение — чувства, когда мы поддаемся страху. Большинство из нас думает, что если бы мы были богаче, сильнее, благополучнее, выглядели бы лучше, стройнее, выше, имели бы лучшую работу, больший дом, больше друзей и уважения, то и беспокойство исчезло бы само собой. Но беспокойство и страх создаются не нехваткой вещей или чего-то еще, они создаются нашим образом мышления. Если у вас есть привычка к беспокойству, то не имеет значения, кто вы, что вы имеете или чем занимаетесь, вы все равно будете беспокоиться, ибо это привычка вашего мышления.

Впрочем, есть люди, которые живут без страха. Они понимают, что страх — в большей степени продукт мышления и воображения.

Через знания и практику они побеждают привычку ума порождать страх. В ваших силах сделать то же самое.

Освобождение от страха. Ежедневно в своем поведении мы руководствуемся привычками, из которых многие отнюдь не полезны для нас. Страх тоже является привычкой, от которой можно избавиться. Мы в состоянии заменить эту привычку новой системой (дисциплиной), которая приведет нас к формированию привычек бесстрашия. Следующие три системы могут заменить привычку к страху: встреча страха лицом к лицу, дыхание на бесстрашие, концентрация.

Встреча страха лицом к лицу. Чтобы освободиться от привычки к страху, вы должны встретиться лицом к лицу с истинным источником вашего страха — в вашем уме. И в следующий раз, когда вы начинаете беспокоиться по поводу чего-либо — то есть ощущать страх, отступите назад и тщательно проверьте ваши мысли, воображения, чувства: действительно ли то, что вас беспокоит, происходит с вами или же это лишь нечто, что могло бы произойти. Является ли это реальным событием или же воображением вашего ума? Вы заметите простую вещь: когда вы проявляете абсолютное внимание к данному моменту, вы не ощущаете страха. В этом суть тренировок боевых искусств — находиться в данном моменте, а не пребывать в ожидании его прихода. Тогда вы настолько сосредоточены, что становитесь чувствительными к утонченным, незначительным мыслям и движениям вашего противника. В каратэ эта продвинутая позиция называется «му син» или «му но кикоро» — «пустой ум» или «ум небытия». Сосредоточиваясь на настоящем, вы препятствуете разуму находиться в ожидании чего-то будущего и тем самым становитесь свободными от страха. Три нижеследующих упражнения окажутся очень полезными в обучении создавать «пустой ум»:

а) Контролируйте блуждание своего разума. Понаблюдайте несколько минут за тем, как думает ваш мозг. Не втягивайтесь в

процесс мышления, просто следите за мыслями, как если бы смотрели на проходящий мимо поезд. Затем сконцентрируйте свое внимание на ощущении дыхания — как оно входит и выходит из ноздрей. Каждый раз, как только вы найдете, что ум обращается к мышлению, вновь возвращайте ваше внимание к ощущению дыхания. Ежедневно делайте серии из двенадцати дыханий такого рода. Когда вы сосредоточиваете внимание на ощущении дыхания, происходит три вещи: прекращается блуждание вашего разума — он становится чистым и спокойным; дыхание замедляется и становится более стабильным, создавая равновесие в автоматической нервной системе; вы чувствуете мягкую свободу по мере того, как ваше тело расслабляется.

б) Предпринимайте действия. Для решения любой проблемы вам необходимо предпринимать действия. Вы решаете проблемы тем, что можете предпринять в отношении их, а не тем, чего не можете сделать. Сосредоточьте свой ум, энергию и усилия на силах и резервах, которые у вас есть в наличии, и на действиях, которые вы в состоянии выполнить. Каждый раз, как вы предпринимаете меры, рассчитанные на силу, вы практикуете свое усиление. Это укрепляет как вашу силу, так и привычку к ее использованию. А ничегонеделание закрепляет страх и ставит препятствия к успеху. Такая утрата уверенности ведет к еще большему страху.

в) Практикуйте вопрос «Что тогда?» Когда страх, беспокойство, волнение овладевают разумом, большинство из нас прибегают к поведению «на избегание»: мы ищем друзей, которые посочувствовали бы или поддержали нас, идем спать или за покупками, едим или пьем. Поведение «на избегание» уводит в сторону, не допускает понимания и разрешения страха. Вместо того, чтобы освободиться от страха, сядьте спокойно и проверьте все последствия вашего страха. Для этого задайте себе серию вопросов: «Если это произойдет, мой босс взбесится на меня. А

что тогда?» «Меня могут уволить с работы, я не смогу расплатиться с долгами и потеряю дом. Что тогда?» При повторном размышлении я стану сомневаться в том, что потеряю дом и что мне придется всего-навсего найти новую работу. «Будет какое-то время трудно, но я пройду через это». И по мере того, как вы будете следовать каждой из этих мыслей и доводить их до выводов, наблюдайте, что станет с вашими страхами. Какими бы сильными эти страхи ни были, они всего лишь привычки ума.

Дыхание «на бесстрашие». То, как мы дышим, глубоко сказывается на нашем сознании. Панических состояний можно избежать путем соответствующего дыхания. Даже бессонницу можно устранить с помощью дыхательных упражнений. Это возможно благодаря связи дыхания и автоматической нервной системы. Когда мы находимся в состоянии страха, наше сердце бьется усиленно, дыхание учащается и становится более поверхностным, мы вдыхаем малые количества воздуха, без более длительного выдоха. По утверждению специалистов психосоматической медицины, такой тип дыхания характеризует реакцию «борьба или бегство». В сегодняшнем мире многие пребывают в этом состоянии хронически. И их автоматическая нервная система реагирует так, как если бы они находились в постоянном состоянии страха, вырабатывая при этом такие гормоны и химические вещества, которые, будь им позволено появляться длительное время, вызвали бы самые разные болезни.

Но мы редко сталкиваемся с ситуациями, действительно представляющими угрозу жизни. Однако если вы дышите по типу «борьба или бегство» — поверхностно и коротко, то независимо от ситуации сам способ дыхания направляет в ваш мозг и нервную систему послание тревоги. И если такое дыхание привычно, то ваш организм постоянно получает подобные послания. Умение контролировать свое дыхание является самым важным первым

(Окончание на 4-й стр.)

КАК СТАТЬ БЕССТРАШНЫМ

(Окончание.
Начало на 2—3-й стр.)

шагом, каковой вы можете предпринять, чтобы освободить себя от хронического состояния возбуждения страха. Ключ здесь — в замене привычки грудного дыхания дыханием диафрагменным. Для этого делайте по меньшей мере дважды в день каждый раз от 15 до 20 минут нижеследующие упражнения. И поскольку утром вы все еще лежите в постели, а вечером собираетесь спать, то легко практиковать эти упражнения в эти периоды времени:

Находясь в положении лежа, слегка раздвиньте ноги, руки вдоль туловища полностью расслабленные. Положите правую руку на живот, мизинец на пупке, другие пальцы вытянуты в направлении грудной клетки. Левую руку положите на верхнюю часть грудной клетки, мизинец между грудными сосками. Сделайте глубокий медленный вдох (через нос, но не рот), наполняя воздухом живот. Затем столь же мягкий, неторопливый выдох. При этом правая рука будет соответственно подниматься и опускаться. Не старайтесь все проделывать «до отказа», избегайте гипервентиляции. Пусть организм сам решает, сколько ему требуется воздуха. И запомните: левая рука во время дыхательного акта должна оставаться неподвижной. Уже через несколько мгновений вы станете более спокойным, находясь в состоянии отдыха. Вы заметите, как можно легко, без усилий, дышать так глубоко. Практикуйте роль наблюдателя и свидетеля, позволяя своему организму делать дыхания. Ровность и сбалансированность такого дыхания будут вносить уравновешенность и в вашу нервную систему.

Концентрация. Единственным важнейшим искусством, каким обладаем мы как человеческие существа, это способность концентрировать наше внимание, сосредотачиваться. Блуждающий, разбросанный ум — слаб, открыт внушениям, находится во власти

своих привычек и эмоций. Мы делаем наш ум сильным с помощью системы (дисциплины) глубокой концентрации. Мы уже видели, как наши бессознательные эмоциональные привычки и стереотипы могут создавать у нас страх и прочие проблемы. Но эти привычки обладают малой силой, чтобы противостоять «лазерной» мощи тренированного и сознательного разума. А эту мощь можно развить через практику медитации и состояния чистой концентрации.

Разные школы медитации обучают многим техническим приемам. Большинство из них полезные. Однако практика медитации, которая очищает нашу способность к сосредоточению, должна всегда отвечать критериям, содержащимся в следующем определении: медитация есть непрерывный поток сосредоточения вне всяких усилий, на единой точке, в течение длительного периода времени. Слова «непрерывный поток» указывают на непрекращающийся и непрерывный поток концентрации. Это также характеризует и дыхание, которое должно протекать ровно, без пауз.

«Сосредоточение вне всяких усилий» определяет качество вашей внутренней концентрации, которая должна проходить без труда, без борьбы. Если же в процессе медитации происходит борьба, то вы медитацию не совершаете. Например, вы сосредотачиваетесь на дыхании, и вдруг ваш ум начинает блуждать. Вы, естественно, сразу же стараетесь изгнать появившуюся мысль и возвращаете внимание к дыханию. Однако такое усилие (требуемое для переключения вашей концентрации) мешает медитации. Медитация не есть мысль о медитации или мысль совершить медитацию, это процесс самого потока концентрации. Сосредоточение вливается в медитацию — концентрацию без усилий — когда способность внимания столь высоко развита, что больше не требуется усилия концентрироваться на этом.

Далее — «на единой точке» означает, что ум не отвлекается никуда, а остается сосредоточенным на объекте наблюдения — а дыхание и есть один из очень эффективных объектов. И это сделать более трудно, чем вы можете представить. Попробуйте сконцентрироваться на нескольких мгновениях лишь на слове «голубое». Что происходит? Если вы наблюдаете внимательно, то увидите, что в ваше сознание входят все разновидности и ассоциации со словом «голубое». Требуются время и практика, чтобы создать целеустремленную только на одну точку концентрацию мысли и достичь господства над блуждающим разумом.

Наконец — «в течение длительного периода времени». Это указывает на то, что непрерывный поток, без усилий, целеустремленной концентрации должен быть более чем моментным. Даже две или три минуты можно считать вполне достижением. Но не тревожьтесь и не отчаивайтесь, как бы трудным это ни казалось. Требуются время и усилия, чтобы развить и очистить вашу способность внутренней концентрации, но выигрыш велик. Со временем, возможно, вы доведете время вашей практики до 15—20 минут. По мере того, как вы приобретаете все большее умение со своей внутренней концентрацией, она постепенно будет расширяться, превращаясь в медитацию. Даже будучи новичком в этом, вы получите моменты вознаграждения. Процесс — эволюционный. И чем опытнее вы становитесь, тем больше пользы будете получать и тем лучше себя чувствовать. Когда ваше искусство станет достаточным и ваша внутренняя концентрация без усилий ненарушаемой и устойчивой, тогда вы почувствуете полную мощь медитации. Ваш ум станет дисциплинированным и не будет ни одного объекта, отвлекающего вас, который провоцировал бы в вас беспокойство, волнение и страх.

Перевел
Лев ВЛАДИМИРСКИЙ.

БЛАГОДАРЯ «ЗОЖ» Я СТАЛ ЗДОРОВЫМ И СИЛЬНЫМ

Хочу поблагодарить вас за то, что существует такая газета, как «Советский спорт» и приложение к ней вестник «Здоровый образ жизни». Вы делаете нужное дело. Благодаря вам многие люди становятся на путь здорового образа жизни, а ведь подчас здоровье — единственное, что у человека остается. Пишу это потому, что сам принадлежу к этой категории людей, которые многого добились на этом пути.

В детстве я часто болел и почти не выходил из больницы. Был хилым и не мог себя защитить. Со мной даже не хотели дружить сверстники. Но в один прекрасный день мне надоело все это до чертиков. Надоело постоянно быть битым, испытывать унижение, когда ребята во дворе играют в футбол, а меня не приглашают в команду.

И я решил взяться за себя. Начал заниматься по атлетическим комплексам, которые публиковались в выпусках «ЗОЖ» «Советского спорта». Я упражнялся с отягощениями с остервенелым упорством и тут только понял, что путь к достижению цели — любой — нелегко, а уж в моем-то случае особенно. Но я добился своего. Я стал здоровым и сильным и постепенно завоевал авторитет у сверстников. Но кроме всего прочего, мне просто нравится жить по принципам ЗОЖ. Думаю, не я один такой, сделавший огромный шаг на пути самосовершенствования. Вот мне бы и хотелось переписываться с другими ребятами. О себе могу сообщить еще следующее. 22 года. Люблю играть в подвижные игры, по утрам бегаю в лесу и занимаюсь на турнике. Все это стало уже неотъемлемой частью моей жизни.

Адрес: 396600, Воронежская обл., Россошь, ул. Свердлова, д. 43, кв. 17. Курочкину Роману Николаевичу.

СПАСИБО ЗА СЕМЕНА

Выражаю благодарность Петру Романовичу Сушкину из Пятигорска и Александру Михайловичу Прокопову из Моздока за семена листовой горчицы, которые они мне выслали бесплатно.

Спасибо и за вестник. Агитирую знакомых подписываться. Ведь «ЗОЖ» дешевле жареных грибов, а полезнее во сто крат.

Адрес: 617070, Краснокамск, Комсомольский пр. д. 9, кв. 44. Чубаровой А.И.

* * *

Спасибо вестнику «ЗОЖ», во-первых, за адрес Александра Михайловича Прокопова из Моздока, который после моей просьбы выслал мне семена горчицы листовой — теперь буду выращивать ее на своем участке. А во-вторых, за то, что по совету вестника я вылечила геморрой — пила чай из сухой морковной ботвы каждый вечер на протяжении полутора лет. «Шишки» куда-то подевались.

Адрес: 302025, Орел, Московское шоссе, д. 143, кв. 21. Бутенко Н.Н.

ОТКРЫТИЕ, КОТОРОГО ЖДАЛИ ДОЛГО

Из номера в номер мы продолжаем публиковать главы из книжечки Владимира Фролова «Эндогенное дыхание — настоящее и будущее человечества», к тому же и изобретателя тренажера ТДИ-1. Несколько дней назад в офисе «ЗОЖ» на Армянском, 13, побывал Виктор Иванченко, кандидат медицинских наук, автор многих книг по натуральной гигиене, ныне проживающий в Америке. Он поведал об эксперименте, проведенном им в Штатах в специальной лаборатории. У человека, который одноразово подышал на тренажере 5 минут, хитроумные приборы зафиксировали снижение свободных радикалов вдвое.

И очень высокую оценку эффективности тренажера дает наш постоянный автор, специалист по различным школам и методам дыхания Анатолий Лощинин, который начал эксперимент с тренажером. Сегодня мы предлагаем читателям очередную главу из книжечки.

В 1992 году в журнале «Русская мысль», № 2 появилась статья Г. Н. Петраковича «Свободные радикалы против аксиом». Новая гипотеза о дыхании. Автор статьи — московский врач-хирург и талатливый ученый излагает совершенно новые представления о, казалось бы, всем известном дыхании и связанных с ним обменных процессах в организме.

Что же нового увидел Г. Н. Петракович в нашем «очень изученном» организме? Ответ на этот вопрос может быть коротко сформулирован в трех тезисах.

1. Приоритет энергообеспечения и энергообмена в клетках над другими процессами. Дыхание, кровообращение и клетки сосудистого русла представляют собой главный конвейер производства и обмена энергии.

2. Главная зависимость каждой клетки организма — зависимость энергетическая.

3. Внешнее дыхание по существу обеспечивает процесс горения углеводов тканей с кислородом воздуха, который запускает главный конвейер производства и обмена энергией.

Тезис, что дыхание есть «горение» является ключевым в концепции Г. Н. Петраковича, так как от сущности этого процесса зависят все звенья энергопроизводства и энергообмена в организме. Автор приводит ряд доказательств, подтверждающих свои идеи. В период создания эндогенного дыхания было обнаружено также достаточно доказательств, подтверждающих реальность такого утверждения.

дения.

Дыхательный тренажер разрабатывался примерно в тот же период, когда Г. Н. Петракович разрабатывал свою замечательную гипотезу. Стартовали мы вместе. Но, видно, кому-то нужно было, чтобы я сделал оставшуюся работу.

Дыхательный тренажер быстро преодолел первый барьер. Благодаря поддержке профессора Р. С. Винницкой тренажер без задержки прошел испытания во Втором медицинском институте (сегодня академия) им. И. М. Сеченова. Весной 1990 года комиссия определила условия следующего этапа: представление промышленных образцов на клинические испытания. Чтобы выполнить эти требования, необходимы были средства на изготовление прессформ для литья пластмассовых деталей тренажера и организацию производства. Но уже наступил «великий перелом», и перспектив найти деньги или спонсоров практически не стало. Не оставалось ничего лучшего, как продолжать испытывать прибор и совершенствовать методику. Здесь было достаточно вопросов. Временные параметры и продолжительность дыхательного акта, вид дыхания (диафрагмальное, полное, грудное), объем воды, объемы наружной емкости. Все это нужно было еще и еще проверять. И время незаметно двигалось.

Исследования значительно сдерживались из-за отсутствия теории дыхания. Приходилось очень много экспериментировать. И в итоге получалось, как в известной пословице — «Не

было бы счастья, да несчастье помогло». Растянутый на несколько лет эксперимент привел к важному открытию.

В этот период проведены еще ряд необходимых мероприятий. Совместно с профессором, доктором физико-математических наук Е. Ф. Кустовым мы оптимизировали параметры и конструкцию дыхательного тренажера и успешно провели его патентование. В дальнейшем совместно с ним мы проводили работу по испытаниям и лицензированию тренажера.

Раздумывая над историей открытия эндогенного дыхания, я каждый раз задаюсь вопросом, что это — случайность или закономерность? Вопрос имеет непосредственное отношение к практике сегодняшних дней, когда тренажером пользуются десятки тысяч людей. Оказывается, просто довести до людей, что наше дыхание эффективнее плавания и бега, лечебного голодания и сбалансированного питания, шейпинга и тренажерной гимнастики, а также других средств.

Простой пример. Знакомый сообщает мне, что для нормализации повышенного давления занимается бегом. Мое разъяснение о том, что есть более эффективное, безопасное, надежное средство, не вызвало у него любопытства и не произвело впечатления.

На этот счет логика рассуждений может быть следующей: дыхание более подходит, например, когда болят легкие, бронхи. А в отношении гипертонии: может ли более легкое по исполнению дыхание быть более эффективным, чем напряженный бег?

Если сегодня я скажу язвеннику — хроник с десятилетним стажем, что уже через месяц-полтора с помощью тренажера он избавится от болезни, меня не обидит его скепсис. Сейчас достаточно не только объяснений, но и примеров эффективности нашей технологии.

Теперь, анализируя свое собственное поведение в те годы, я вижу тут же нерешительность. Формула элементарна: верю в то, что проверил на себе. Но сегодня есть достаточно аргу-

ментированная теория. И если бы ктонибудь нечто такое предложил мне тогда, в 1990 году, я не пожалел бы никакого времени, чтобы во всем разобраться. А в 1990 году, имея рабочую модель тренажера, я продолжал бегать, думая, что от этого получу большую пользу.

Сегодня я осознал, что еще 2 года продолжал наносить себе вред, насилюя себя бегом и лыжами. Перелом наступил в феврале 1992 года, когда я выбрался на отдых в сочинский санаторий. В этом тоже был элемент случайности. Все 24 дня по утрам я проводил 25 — 30-минутные дыхательные тренировки. К окончанию отдыха стало заметным, что моя «деревянная» (парез) нога стала «оттаивать». Приехав домой, я провел двухнедельный эксперимент, не сделав ни одной пробежки и зарядки. Занимаясь на тренажере 6 раз в неделю (кроме субботы), продолжал наблюдать медленные положительные изменения. С этого времени я практически отказался от бега и других интенсивных упражнений. И если не считать дыхания, то мой режим являлся гиподинамичным: дом — городской транспорт, место работы (практически без физической нагрузки) и обратно. Но медленное улучшение здоровья по всем показателям свидетельствовало, что наконец-то в моем распоряжении находится действительно эффективная технология.

Меня увлекал процесс постепенного наращивания продолжительности дыхательного акта. Период между 45 и 50 секундами запомнился неустойчивостью дыхания. Как ранее указывалось, этот интервал выходит за предел гипоксического дыхания, его необходимо проходить с напряжением в каждом микровыдохе. Вот эти напряжения, которые сегодня являются неотъемлемой частью дыхания, тогда пришлось подбирать интуитивно. Очень важный период после 60 секунд. Период, когда дыхание продолжает оставаться напряженным, но временами напряженность спадает, что

(Окончание на 6-й стр.)

ОТКРЫТИЕ, КОТОРОГО ЖДАЛИ ДОЛГО

(Окончание.
Начало на 5-й стр.)

свидетельствует о частичном включении эндогенного дыхания. После 70 — 80 секунд начинаются провалы сразу на 20 — 30 секунд от достигнутого уровня в эндогенное дыхание, которое, кстати, сначала является также напряженным, а затем напряженность несколько снижается.

Когда мой дыхательный акт превысил 2 минуты, потребовалось теоретическое объяснение феномена. Но его нельзя было получить, исходя из того, что к этому времени было создано мировой наукой. По моим расчетам, я потреблял в 3 — 4 раза меньше кислорода, чем требовалось. Но чувствовал себя хорошо. Похоже, что мои клетки могут обходиться без кислорода. Может, постепенная адаптация вывела организм на какой-то неизвестный процесс? Попытки найти объяснения феномену в специальной литературе были безуспешными. И я продолжал дыхание, надеясь, что со временем все прояснится. Неизвестное всегда вызывает интерес. Особенно, если тайна касается такого явления, как жизнь. Лучшие ныряльщики мира могут находиться под водой около пяти минут. Значит, можно еще наращивать дыхательный акт. С такой установкой я проводил ежедневные тренировки, постепенно продвигаясь вперед. Когда мой дыхательный акт достиг 9 минут, появились опасения, не будет ли вреда. Ведь были перекрыты все известные пределы адаптации. Но хорошее самочувствие как после тренировки, так и в течение дня постепенно рассеивало сомнения. Тренировки велись творчески и продолжались от 25 до 40 минут, в зависимости от лимита времени. В то же время они проводились по отработанной схеме: вработывание (1 — 2 укороченных дыхательных акта), основной режим и проверка новых возможностей (1 — 2 дыхательных акта с превышением основного режима). Вот, например, структура 30-минутного занятия с 6-минутным дыхательным актом. Первый дыхательный акт 5,5 минуты, три дыхательных акта по 6 минут и один акт 6,5 минуты.

В августе 1993 года мой дыхательный акт вплотную приблизился к 30 минутам. Вдохнув, после задержки 6 — 8 секунд, я непрерывно выдыхал 29 минут. Хотя состояние здоровья значительно улучшилось, все же голову сверлил вопрос: «Чем все это закончится?».

В то раннее субботнее утро я направлялся в баню, размышляя о своей проблеме. Утро вечера мудренее. Мысли, которые последние несколько дней не давали мне покоя, похоже, стали приобретать свою логику. Ведь каждую минуту делается около 12 микровыдохов (1-1-3), значит, за 30 минут — 360 микровыдохов. Не может человек после вдоха 360 раз выдохнуть, воздуха не хватит. А если это происходит, значит, этот человек сам производит этот воздух. Следовательно, дыхание является преимущественно эндогенным. Чтобы проверить это, надо просто измерить количество микровыдохов после вдоха.

Проверка состоялась в тот же день вечером. Трижды проведя измерения, я убедился, что при обычном дыхании после вдоха можно сделать 12 — 13 микровыдохов. Это подтвердило эндогенность дыхания. Но как проверить, действительно ли это на самом деле? Если я дышу эндогенно 30 минут, что же помешает мне дышать дальше? Я сел за тренажер и продышал один час. Это было легче, чем на всех последних тренировках! Теперь все сомнения отпали.

На следующий день был поход к роднику. За плечами находился рюкзак с бутылками воды. Я провел первый курс эндогенного дыхания без прибора, пройдя пешком более часа. Вдох и выдох осуществлялся только через нос. Вдох 2 — 3 секунды. Выдох продолжительный и очень затянутый. Короткие микровыдохи чередовались с удлиненными. Все определялось темпом движения. Не все получалось гладко. Иногда ритм дыхания сбивался. Приходилось напрягать мышцы глотки. Но никаких сомнений не оставалось, что открыто новое дыхание и этим дыханием может овладеть каждый человек.

С понедельника я стал обеспечивать новое дыхание от порога квартиры до учреждения, где я работал.

Дорога занимала около полутора часов и включала различные виды транспорта: автобус — метро — троллейбус — ходьба. Соответственно этому приходилось приспособливать дыхание. Поскольку пешеходный участок шел вдоль дороги с интенсивным движением (Мурманский проезд), я вынужден был уже через неделю включать эндогенное дыхание на этом участке и на обратном пути. Через две недели эндогенное дыхание включалось в пути на работу и обратно. К концу года дыхание контролировалось все время, кроме сна. Я привык к новому дыханию, оно полностью вытеснило прежнее. Для меня так же чуждым стал полный вдох, как прежде стала бы попытка не дышать. Я специально описываю, как постепенно и последовательно человек должен переходить на новое дыхание. Как далее будет показано, это имеет важное значение.

Открытие и ежедневное экспериментальное исследование эндогенного дыхания стимулировало поиск теорий, объясняющих феномен. Было ясно, что при новом дыхании организм обеспечивается кислородом преимущественно эндогенно. Как потом оказалось, мне в поисках подсказки мог помочь только исключительный случай. Считаю, что таковой состоялся, когда в ноябре 1993 года в моих руках оказался второй номер журнала «Русская мысль», 1992, где была напечатана гипотеза Г. Н. Петраковича.

В первые часы знакомства с гипотезой мне казалось, что уже в ближайшие дни можно будет узнать, что происходит в организме при эндогенном дыхании. Ведь фраза о том, что каждая клетка организма способна производить кислород, была для меня как драгоценная находка. Она отражала, как мне казалось, главную суть нового явления. Но все оказалось не так просто.

А между тем интересного экспериментального материала накапливалось все больше и больше. В Самаре, где шла подготовка к серийному производству, было изготовлено несколько десятков экспериментальных образцов. С их помощью лечились люди с различными заболеваниями. Это было сделано по личной просьбе знакомых

нам людей и в связи с полной безопасностью нашей технологии.

Были получены свидетельства не только высокой эффективности лечения с тренажером. В октябре 1993 года в Первом Московском диагностическом центре выполнены оригинальные исследования клеток крови — эритроцитов. Исследования проводила доктор биохимических наук В. В. Банкова по опробированной методике (метод биохемилюминисценции). Исследования проводились у человека, недавно освоившего эндогенное дыхание. Результаты оказались впечатляющими: уровень энергетики клеток повышен в 2 — 3 раза; количество свободных радикалов ниже нормы в 5 — 10 раз (по данным 4 исследований). Комментарий. Такие результаты не могут быть достигнуты с помощью средств, известных в мире.

Кстати, последние исследования американских ученых свидетельствуют, что избыток свободных радикалов и недостаток клеточной энергетики оказывают непосредственное решающее влияние на процессы старения (А. И. Костенко, 1995).

Методология Г. Н. Петраковича предоставила возможности для дальнейшего творческого процесса. Она являлась ключом к пониманию функционирования организма при обычном и новом дыхании. Нужно было разобраться в разнообразии фактов, отражающих разное состояние организма. Эти факты приносили исследования, а также их было достаточно в научной и методической литературе. Оказалось, что результаты применения внешнего и эндогенного дыхания во многом различаются. Именно в разрешении противоречий нужно было искать истину.

ПОСЛЕСЛОВИЕ. Вниманию читателей: по вопросам приобретения тренажера ТДИ-1 москвичи могут обратиться по адресу: Армянский переулок, 13, телефон: 924-56-32. Цена 60 000 р.

Иногородные могут получить тренажер, выслав 75 000 р. по адресу: 101913, Москва, Спасо-лининцевский пер., 8. Не забудьте указать фамилию получателя — Фролов Владимир Федорович.

ВЫБРАЛИ СМЕСЬ — ИДИТЕ ДО КОНЦА

На вопросы читателей отвечает Николай Шевченко

Не проходит дня, чтобы в редакцию вестника «ЗОЖ» не обращались с просьбой люди выдать или выслать им 68-й номер за 1995 год — тот самый, в котором впервые была опубликована методика лечения рака смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом.

Увы, давно уже нет того номера. Мы уже дважды повторяли материал. Судя по письмам читателей, он продублирован в той или иной форме многими местными российскими газетами. Огорчает, что не всегда со ссылками на вестник «ЗОЖ», хотя это и можно пережить. Гораздо больше беспокоит весьма свободное и собственное толкование рецепта, что в общем-то недопустимо. Скажем, вместо подсолнечного масла нередко предлагают льняное или оливковое. И не 30 г водки, а 40 и так далее.

Но дело не только в этом. С момента публикации рецепта в 68-м номере, как говорится, много воды утекло. У читателей нет-нет да и возникают вопросы. В предыдущем номере мы начали публикацию ответов Шевченко. Сегодня продолжение.

Вопрос: Почему для смеси предпочтительна 40-градусная водка, какова ее роль в рецепте?

Ответ: Проще всего ответить: «Так надо». Во всех иных случаях объяснение получится сложноватым.

Начну с цитаты из работы К. П. Балицкого «Нервная система и противоопухолевая защита».

«Господствующая в официальной онкологии перекисная теория развития рака утверждает, что «длительный, чрезмерный стресс образует в организме чрезвычайно высокое содержание инсулина, кортикостероидов, катехоламинов — гормонов стресса, холестерина».

Тем самым активируется перекисное окисление липидов (жиров то есть), с накоплением их гидроперекисей. А высокотоксичные гидроперекиси разрушают клеточные мембраны, меняют их свойства и ускоряют перекисное окисление полиненасыщенных жирных кислот. Именно гидроперекиси у полиненасыщенных жирных кислот наиболее токсичны».

К сожалению, одно масло может только притормозить развитие рака. И то не у всех и не всегда. В опухолях идет не только перекисное окисление, но и обычное. Разница в том, что перекисное — идет без участия ферментов в химических реакциях, а обычное, наоборот, с огромным их числом, а также с катализаторами, в сотни раз ускоряющими эти химические реакции.

Чтобы произошло опасное для раковой клетки накопление в ней гидроперекисей с сопряженными связями, необходимо вызвать в клетке неуправляемое, цепное

перекисное окисление, как делится уран в атомной бомбе, когда реакция поддерживает и ускоряет сама себя без дополнительных источников энергии или катализаторов. При этом нужно как можно сильнее подавить активность обычных окислительных ферментов, отбирающих исходное сырье у перекисного окисления. Нет другого вещества, которое делало бы то, что делает 40-процентный водный раствор этилового спирта (водка). Он одновременно тормозит ферментативное, обычное окисление в сотни раз, идущее чрезмерно активно во всех клетках у онкобольных, и намного снижает выделение организмом вредных, как мы уже увидели, гормонов стресса.

И тогда опухоли приходится волей неволей переходить на резервный источник энергии — перекисное окисление жиров, как на основной. И только тогда создаются необходимые условия для цепных перекисных реакций.

И еще: кишечник не может усвоить за один прием пищи более 10 г полиненасыщенных жирных кислот, не хватает эмульгаторов — веществ, разбивающих жиры на мельчайшие капельки. 40-процентный спирт (водка) дает в соотношении 1:1 с жиром самую стойкую и тонкую эмульсию, то есть самая оптимальная доза лекарства на один прием — 30 мл масла и 30 мл водки, для всех.

Напоминаю: 1 миллилитр (мл) равен одному грамму! Не перепутайте! Грамму, а не миллиграмму!

Для того, чтобы эмульсия получилась наиболее однородной, легко всасывающейся в тонком кишечнике (а

вовсе не в желудке, кстати) — лучше всего баночку с налитыми в нее маслом и водкой активно трясти рукой пару минут, и чем сильнее и резче, чем быстрее, тем лучше.

Вопрос: Почему всем рекомендуется одинаковая доза смеси? Неужели вес человека, его габариты не имеют значения?

Ответ: На дозу «химиотерапии» ведь тоже объем тела не влияет; предел переносимости лекарства зависит от объема и состояния печени, прежде всего. А она у всех одинаковая, уже с 12—13-летнего возраста.

Меньше дадим дозу — печень ее успешно «нейтрализует», и толку не будет; больше дадим — «посадим» печень.

Вопрос: Насколько все же вредна водка? Можно ли пить это лекарство детям?

Ответ: Можно. Водка с маслом — это не то, что водка без масла. Спирт — естественное для организма вещество, он всегда определяется в сыворотке крови. И вред приносит не сам этиловый спирт, как таковой, а пиковые концентрации в крови продуктов его окисления, прежде всего ацетальдегида.

Заканчивается окисление спирта образованием остатка уксусной кислоты. Ни одна реакция окисления в организме не происходит без участия в той или иной форме в ней этого остатка, по-другому, — ацетата.

Более того, молекулы жирных кислот при окислении превращаются... в тот же ацетат. Он — как бы «кирпичик» для различных строительных работ внутри организма. Больше ацетата — быстрее будут заживаться всевозможные раны, язвы, рассасываться рубцы после язв и операций, любые излишние разрастания соединительной ткани внутри организма. (А вот разрастания мышечной, железистой ткани — полипы, миомы, мастопатии — рассасываться не будут!)

Так вот, при одновременном приеме подсолнечного масла с водкой пикового, вредоносного накопления в крови ацетальдегида не наблюдается. Спирт всасывается в кровь намного медленнее в присутствии масла, это, думаю, все автолюбители знают, а малые его концентрации в крови без-

вредны, или компенсируются высокой энергоемкостью масла. Хотя органы меньше получают кислорода из-за усиливающейся отечности тканей (так действует спирт!), но зато при этом повышается эффективность биохимических реакций. И не я это открыл, а еще раньше этот факт замечен был и использован известнейшим биофизиком А. Л. Чижевским в его «Люстре Чижевского»; а много позже, спустя несколько десятилетий, это реализовано в «дыхании по Бутейко». Сейчас ни один серьезный ученый не станет отрицать благотворность для организма небольшой нехватки кислорода, если она распределена равномерно по всем органам и тканям и не вызвана стрессом. А рак и многие другие болезни возникают прежде всего от стресса, от местной гипоксии (нехватки кислорода)! И в этих условиях организм усиленно откладывает в тканях кальций, и в присутствии большого количества кальция кислород из друга превращается в злейшего врага, окисляя все вокруг: и что нужно, и что не нужно.

Вопрос: При лечении рака по вашей методике можно ли в качестве дополнения применять различные дыхательные упражнения: «по Бутейко», «по Стрельниковой», «по Фролову», йогу и так далее?

Ответ: Все эти методики, безусловно, полезны. Но только не для тех, кто лечит рак смесью водки с маслом. Эта смесь, как и «Люстра Чижевского», непосредственно влияет на скорость и условия протекания окислительно-восстановительных реакций в организме. Поэтому любое сознательное нарушение естественного для человека дыхания может либо нейтрализовать смесь, лишив ее силы, либо, наоборот, создать эффект передозировки «лекарства», что может даже ускорить рост рака.

Вопрос: Как скоро после химиотерапии, облучения или даже операции можно начинать лечение смесью водки с маслом?

Ответ: Да хоть на следующий день. Указанная смесь — я это не однажды подчеркивал — не является для организма ядом. Напротив, для него это — бальзам, благотворно влияющий на все органы без исключения.

Алексей СУВОРИН

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ГОЛОДОМ И ПИЩЕЙ

Обобщая рекомендации диетологов, американский журналист Ф. Кендинг писал: «Почти все, что мы едим, вызывает какую-нибудь болезнь или как-то вредит здоровью. Дня не проходит, чтобы я не наткнулся на мрачную заметку типа: «Калифорнийские ученые обнаружили связь арахисового масла с возникновением бронхиальной астмы». Думаю, в один прекрасный день, раскрыв журнал, мы прочтем последний, самый страшный заголовок: «Международная группа ученых пришла к выводу, что жизнь — главная причина смерти!»

При этом, как правило, самое соблазнительное почему-то оказывается самым вредным. Поэтому еще 100 лет назад Марк Твен предполагал, что «единственный способ сохранить здоровье — есть то, что не хочешь, пить то, что не любишь, делать то, что не нравится». В наше время, когда всюду настойчиво предлагают делать то, что нравится, попытка сохранить здоровье кажется практически безнадежной. И все же шанс не только сохранить, но и обрести утраченное здоровье, а также новые силы есть у каждого из нас, в чем вы сможете убедиться сами, когда прочтете эту книгу.

Она посвящена лечебному голоданию — эффективному, прошедшему испытание временем способу излечения многих болезней, уникальному методу общего оздоровления, укрепления, омоложения организма. Автор книги Алексей Суворин, высокообразованный, наблюдательный и безусловно творчески одаренный человек, не был дипломированным врачом. Однако отсутствие «академического» образования не помешало, а, может быть, даже помогло ему объективно и непредвзято оценить возможность голодания, изучить его механизмы и течение, разработать методику и рекомендации, не утратившие своего значения до наших дней. Являясь, в сущности, самостоятельным научным исследованием, книга написана необыкновенно живым, образным языком, без нагромождения терминов и схоластических рассуждений. Вдохновение, искренность, сочетающиеся с аргументированностью и логикой, делают выводы Суворина убедительными как для специалиста-медика, так и для его пациентов. Поэтому книга, предлагаемая вашему вниманию, справедливо считается одним из лучших подобных изданий, «манифестом» лечебного голодания.

Книжечку Суворина, равно как и предисловие к ней, в силу ряда причин нами сокращенное, мы получили от специалистов по голоданию из специализированного отделения разгрузочно-диетической терапии при поликлинике № 1 (ул. Сержантова, д. 3, каб. 16, тел.: 54-27-26) Ростова-на-Дону.

Из почты «ЗОЖ»

ВРАЧИ СКАЗАЛИ: «РЕЗАТЬ!», А Я СТАЛ ГОЛОДАТЬ

Сейчас уже, слава Богу, все позади, но я с ужасом вспоминаю свою жизнь, начиная с 1977 года. У меня вдруг заболела нога. Врачи определили: воспаление седалищного нерва. Кроме того, анализы показали высокий сахар в крови. Последний раз кровь на анализ я сдавал не помню уж сколько лет тому назад — никакого сахара в ту пору у меня не было. Короче, начались мои мытарства. Сколько ни лечился, сколько ни провел отпусков в санаториях, единственное, чего добился — поменяли диагноз на остеохондроз. Прошел я и экстрасенсов, и бабок,

лечился иглоукалыванием, применял электротерапию... И все это на фоне постоянно повышающегося сахара в крови. Наконец одна женщина, врач-невропатолог, отвела меня к хирургу. Тот осмотрел и сказал: «У вас склероз сосудов нижних конечностей».

В апреле 1995 года нога заболела так страшно, что нельзя было даже ходить. Посинела вся. Меня отвезли в больницу, и диагноз уже был поставлен грозный: гангрена на почве сахарного диабета. Однако врачи сказали, что ногу можно сохранить. Сделали чистку. Около

среднего пальца образовалась дырка, в которую стали вставлять бинт, называемый турундочкой. Его меняли каждый день при перевязке. Кроме того, мне ставили капельницы, делали уколы внутривенно — весь был исколот. Дважды чистили ногу под наркозом, три раза — под местным. В общем, похоже, приходил мне конец. И тут попался в руки вестник «ЗОЖ». Прочитал про цикорий и семя льна. Признаюсь, не верил уже ни во что. Однако отвар цикория и семя льна начал принимать. Сахар пошел на убыль. А вот нога все гноилась и стала отекать. Ни

ходить, ни сидеть — адские боли. Тем временем я пристрастился к вестнику. Как раз печатались статьи Василия Воронова о голодании. Пришел на очередную перевязку, а там другой врач. Посмотрел мою ногу и мрачно сказал: «Ее давно отрезать надо было.» Я ответил: «В таком случае отрезайте и голову.»

Не могу сказать, что в больнице меня не лечили. Давали кое-какие лекарства, применяли ультразвук, магнитотерапию. Но ничего не помогало. Нога как была, так и оставалась — страшно смотреть. В конце июня того же 1995 года послали меня на

Мое открытие

Знаменитый русский физиолог профессор И. П. Павлов, которого мир чтит теперь как бесспорного заместителя великого Пастера во главе прогресса физиологии, когда в одном собрании превозносили его труды и открытия, сказал: «Но, дорогие соотечественники, я тут значу меньше, чем вы мне о том говорите. Мне в руки попал маленький фактик, только всего!»

В мои руки тоже попал «маленький фактик» из жизни человеческого организма, факт совершенно новый, не замечавшийся до сих пор в себе человеком, который, однако, ведет на совершенно новую дорогу всю огромную науку практической медицины, давая ей в руки вместе с тем новое средство в борьбе с болезнями, средство бесконечной могущественности и бесконечно разнообразное в применении.

В дальнейшем я не предлагаю свои новые объяснения фактам общеизвестным. Я даю — и подчеркиваю это! — совершенно новые факты и прошу специалистов установить точное их значение ради многих сотен миллионов болеющего человечества.

Мои три долговременных голодания

В первый раз в жизни я голодал 14 лет назад, когда писал свою книгу «Новый человек», в которой говорил о разных системах питания: я прочел тогда в книге Меч-

никова, что при добровольном голодании голод чувствуется только первые 20 часов. Чтобы проверить это, я начал голодание. К удивлению моему, слова Мечникова на мне вполне подтвердились. Я продолжил тогда голодание до 10 дней и далее несколько раз повторял опыт, никогда, впрочем, дольше 3 — 5 дней, но по литературе я собирал все, что являлось по голоданию на европейских языках, и с общими данными науки по нему я был знаком хорошо, что мне теперь, конечно, много помогло.

Продолжительных голоданий было у меня три — в 39, 21 и 37 дней. Все они были проведены в течение 9 месяцев здесь, в Белграде. Меня многие спрашивали, что заставило меня повторять мои голодания так быстро одно за другим. Вопрос очень уместный, ибо голодание добровольное и принудительное во всем идут различно: различна его психика, различна и физика его проявления.

Первое мое голодание (39 дней) я провел в очень тяжелой морально и физически обстановке, но оно было вполне добровольно с моей стороны. Второе (21 день) я прекратил только потому, что большой ходьбой в дурную погоду (март сырой, холодный и ветреный) я обострил неосторожно нервы и вызвал проявления неврастения (двоение в глазах), которые и заставили меня прервать голодание в его середине. Третье (37 дней) я начал с самого начала под клиническим контролем для того,

чтобы дать людям науки возможность воочию видеть паразитические явления продолжительного голодания и, проверив их, применить к лечению своих пациентов — к их исцелению, а для многих и к прямому спасению. Самым мучительным ощущением от времени первого голодания было для меня то, что в палате, бывшей через комнату от моей, умирал медленно больной от водянки. Ему носили из дому ежедневно много лакомой пищи «для укрепления сил», и я, не кончив тогда и первого голодания, не смел ему сказать, что, совершенно напротив, единственный и верный путь спасения для него именно голодание, которое в водянке дает особенно быстрые и положительные результаты. Когда я узнал, что больной этот, несмотря на весь уход, все-таки умер, я предложил г.г. врачам начать на их глазах третье голодание, подчиняясь вперед всякому их контролю и опытам.

Все три голодания были, таким образом, добровольные, что очень важно для результатов. Добровольное голодание течет спокойно, механически, одно десятидневие за другим без внезапных катастроф — особенно первое (об этом дальше). Принудительное же может кончиться кризисом сердца в первые же 2 — 3 дня.

Сущность и общий ход открытого мною процесса организма человека

Наблюдаемые мною при этих голоданиях факты установили для меня, что

организм человека имеет не один общий путь для своей ассенизации — через кишечник, а два, именно:

— первый для времени, когда питание организма происходит через желудок, и этот путь (через кишечник) идет сверху вниз;

— второй для времени голодания, когда организм со стороны желудка не получает ничего и питается из собственных запасов — из себя, и этот путь идет снизу вверх, завершаясь во рту языком, через поверхность которого к концу голодания выбрасываются особенно тяжелые пеплы, последние остатки того колоссального перегара вещества, который вызывается в организме продолжительным систематическим голоданием по принципу «ничего не есть, пить только воду».

Первый путь подлежит многим внешним влияниям, часто вообще уничтожающим желанный результат, — он не абсолютен. Путь же второй, если голодание проведено механически точно, даст к концу 40 дней механически же точный результат — полное и глубокое очищение организма от того единого и губительного разнообразного мусора, который переполняет ныне кровь едва ли не всякого горожанина. Эта глубокая чистка приносит освежение всему организму и исцеление — часто казавшееся совершенно невозможным — от многих болезней, считаемых неизлечимыми.

Ход процесса в общем такой: аппетит обычно чувствуется только в первый день. Далее он пропадает вплоть до самого конца, если не делать сильных физических напряжений. Язык вскоре делается белым, а с тридцатого дня

желтым, далее же и с бурными пятнами. К концу четвертого десятидневия язык очищается, делаясь красным. Является сильный аппетит, — процесс закончен, должно начать есть! Обычно человек среднего телосложения теряет при этом около 15 кг в весе, что ему возвращается новым телом и кровью в течение первых затем двух — трех недель, если он захочет. Наступает глубокое омоложение организма, буквально — новое здоровье.

Какие болезни лечат голодом

Лечение голодом особенно действует на анемию, кишечные расстройства, воспалительные и гнойные процессы, катары, язвы наружные и внутренние, туберкулез, склероз, ревматизм, подагру, водянку, невралгию, неврозы (ишиас), экзему, глазные болезни, кожные, диабет, болезни почек, печени и так далее.

Не только «перемежающиеся» болезни преодолеваются голоданием, но и такие конституционные, как рак и сифилис, чесотка и сепсис.

Д-р Келлог, один из первых авторитетов американской медицины, в своей превосходной энциклопедии по вопросам питания рассказывает, что при посещении им знаменитого профессора Эрлиха в Германии тот ознакомил его с обширными работами своей лаборатории по установлению диеты для больных раком. Работы эти показывают, что и сильно развившиеся раковые образования уступают воздействию специального питания. Профессор Эрлих при этом заметил: «Развитие рака может быть в значительной

степени ограничено подбором пищи, но, чтобы обеспечить определенный результат, приходилось доводить наших животных голоданием почти до смерти». Только, значит, голодание обеспечивало результат — победу над силою болезни!

С именем, трудами и заслугами д-ра Келлога образованным людям Европы должно вообще познакомиться ближе. Его имя хорошо известно в высших кругах мировой науки, но почти вовсе не знакомо широкой массе человечества, а между тем именно для широких масс д-ром Келлогом сделано чрезвычайно много. Он уже около полувека руководит замечательным, чисто американским, огромным, имеющим более тысячи человек служащих, научным учреждением: Батл-Крик-Санитарий в Мичигане (США). В этом учреждении к первоклассной организации лабораторий приданы обширные клиники и столовые, в которых ежедневно обедает до 3000 человек. Свои выводы лаборатории имеют поэтому возможность тут же проверить на больных и на желудках человеческой массы. Особая «Food Company» изготавливает фабричным путем и распространяет пищевые вещества, новоизобретаемые лабораториями. Работы этой общей группы ученых и учреждений под руководством д-ра Келлога поистине замечательны по прямоте и категоричности ответов на вопросы по питанию человека и жизненному практицизму.

К словам профессора

(Окончание на 10-й стр.)

рентген, после чего поставили еще один диагноз: остеомиелит. Спросил: «Что делать?» Говорят: «Резать, нога не заживет.» Я поинтересовался: «А голодание не поможет?» Тут на меня просто замахали руками: мол, какое голодание, у тебя поджелудочная железа слабая, ты ее окончательно посадишь.

Словом, провел я в больнице с 20 апреля по 3 августа. Утром в этот день я из больницы сбежал. Кое-как добрался до автобуса. Домой приехал — упал на кровать, едва отошел от ходьбы. Утром проснулся — нога как колода. И страшные сомнения: а так ли сделал, что ушел из больницы?

Опыт с турундочками я уже имел. Стал перевязки делать

сам. А через неделю приступил к голоданию по Воронову. Все делал так, как он пишет. За исключением клизм. Не каждый раз ставил по две, делал иногда одну. Начал голодание 9 августа. Последний раз поел в этот день. И все. Выходить из голода начал через 35 дней поста. Все дни — до 14 сентября — шла ужасная слюна. Ноги мерзли, хотя стояла жара. Одежда не спасала. Ставил грелку. При выходе из голодания пил соки — свекольный, огуречный, морковный, а потом навалился на арбузы — было их в ту пору очень много. Перевязки и турундочки делал каждый день. Мочил их в растворе марганцовки, фурацилина. Пользовался и своей настойкой — из березовых

почек. Где-то в середине голодания начал потихоньку ходить. И тут я почувствовал, что, вроде, присутствую при чуде. В октябре уже ходил в калошах. Отеки стали меньше. В общем 1 декабря 1995 года я снял бинты. Нога полностью зажила. И вообще ноги потеплели. В общем, все следующее лето — 1996 года — я проходил в босоножках на босу ногу, хотя прежде спал в носках или укрывался теплым одеялом: ноги мерзли, особенно правая.

И по сей день нога не болит и теплая. Рецидивов, слава Богу, никаких и нет никакой раны, хотя врачи говорили, что не заживет никогда.

Многие пишут о диабете, об остеохондрозе, остеомиелите.

Спрашивают: как быть, что делать? Пусть попробуют проголодать по Воронову — дешево и сердито. Только надо иметь терпение. Мне-то, как говорится, отступить было некуда. Без ноги что за жизнь!

Ну вот, собственно, и все. Спасибо вашей замечательной газете. Может, есть какие-то вести от Воронова. С удовольствием услышал бы о нем. Сам я написать ему не могу. Пенсионер. И уже 4 месяца не платят пенсию.

Может, оторвал у вас время, но написал все без прикрас, как было.

Адрес: 346493, Ростовская обл., ст. Персиановка. ул. Молодежная, д. 10. Шинкоренко Алексею Николаевичу.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ГОЛОДОМ И ПИЩЕЙ

(Окончание. Начало на 8—9-й стр.)

Эрлиха о раке д-р Келлог добавляет указание своего опыта о внутренней связи раковых заболеваний с питанием: «В течение 45 лет я имел необычные удобства для наблюдений над влиянием питания, именно без мясной диеты, на рак. Из нескольких тысяч случаев, когда заболевшие оказывались теперь «воздерживающимися от мяса», только в четырех это были люди, уже давно держащиеся этого режима, и в одном из них выздоровление последовало без удаления ракового образования». Такое огромное преимущество дает против рака вегетарианство. Только четыре случая против нескольких тысяч! Что рак происходит от застоя гнилостными бактериями и производимыми ими ядами (а это все является последствием мясного питания), это, по указанию д-ра Келлога, доказывается фактом, что именно в слепой кишке и в самом конце толстой, где всего более обычно задерживаются пищевые отбросы, чаще всего и находится себе место рак. Начальной стадией его является часто «доброкачественная» язва кишечника или желудка, «а эти язвы, — замечает д-р Келлог, — уже более сорока лет я с успехом лечу голодом в течение одной или двух недель. В одном случае, бывшем уже 30 лет назад, больная была почти обескровлена потерей крови. Она, однако, выздоровела — на 10 лет, когда язва появилась опять, и опять была излечена тем же приемом, и повторения не было все время, пока больная далее находилась под контролем нашей клиники».

Должно заметить, что это говорит человек, который вовсе не является безусловным сторонником голодания как лечебного средства. Мнение д-ра Келлога об этом такое: «Зачем прибегать к средству, очень тяжелому для больного, когда я могу его вылечить и иными средствами?»

Конечно, всякий разумный человек согласится с этим. Но у всех ли и везде ли есть эти другие средства? Я указываю только, что голод добровольный и систематический устанавливает в человеке особый, имеющий

определенное течение, процесс, при котором излечиваются и болезни, при других средствах объявляемые «неизлечимыми».

Чего можно при этом достигнуть, показывает факт, приводимый д-ром М.Ру («Les appetits et le jeune» стр. 34): «В 1811 году швед Осбек лечил упорные случаи сифилиса голодом. Его успехи в этом вызвали к себе огромное внимание в Швеции и Дании, и ему была дана награда от имени нации».

В книгах современной медицины такой способ есть. Почему его нет в ее практике?

Есть ли этому определенное объяснение?

К сожалению, слишком много есть оснований опасаться, что метод Осбека был оставлен и забыт медициной просто «без объяснений»!

Вот еще два свидетельских показания, достойных серьезнейшего внимания и проверки: Генерал Экк рассказал мне, что весной 1915 года он ревизовал лошадей 7-го мортирного дивизиона в Галиции. Осмотреть пришлось несколько сот лошадей. Работа была тяжелая, и за обедом после этого он невольно обратил внимание, что ветеринару дивизиона, который проработал с ним все утро, подали только стакан чаю.

— Отчего такое отсутствие аппетита?

— Сегодня последний день моего двенадцатидневного поста.

— Какого поста?

Ветеринар рассказал, что несколько дней назад он при операции заразился сапом. Один местный врач вылечил его голоданием и, чтобы болезнь не повторялась, предписал ему режим голодать по три дня каждый месяц и два раза в год по 12 дней. Этот режим спасенный, конечно, строго соблюдал и пользовался превосходным здоровьем. К сожалению, генерал Экк не мог сообщить мне имени этого ветеринара и подробностей о самом лечении — его приемах и сроке целительного голодания, и я очень прошу всех, кто может что-нибудь дополнить к его рассказу, написать мне по адресу: Белград, Сербия, редакция «Нового Времени», Алексею Суворину. Будет жаль, если и этот «секрет» и метод потеряется, как

потерялся и забыт метод Осбека.

О том же прошу всех и по поводу лечения чахотки голодом у калмыков Семиреченской области, о котором мне рассказал генерал Казанович. Голод применяется строгий. Человек доводится до полного отождания — кожа и кости. Пить дается только вода, иногда холодная, иногда горячая, когда какая — указывает врач-знахарь. Когда, наконец, человек дойдет до состояния «скелет в коже», его начинают отпаивать кумысом, и — чахотка в нем убита!

В обоих случаях не указывается самый механизм лечения. Его надо определить опытами.

Но мое открытие делает известным максимум того разумного, что могли голодом наложить на больного какие бы то ни было целители, это — голодание полного срока до очищения языка — 40 дней. Это уже не так страшно, конечно, — если дает спасение от такой смерти, как смерть от сапа, а способов более мягких не найдется. Поговорка старой медицины была: «Если не лечит адский камень, железо лечит; если железо не лечит, огонь лечит, если огонь не лечит, слово лечит». В применении к случаю, «слово» может значить «внушение», «гипноз». Что же, если говорить о лечении голодом, то должно признать, что его воздействие значительно зависит от психики и самовнушения больного. Три четверти результата голодания даст для исцеления болезни во всяком случае, даже и при полном недоверии больного к успеху, но вместе с тем лечение это таково, что воздействием психическим оно может быть значительно усилено и улучшено в результатах даже до того — почему нет? — что окажется в силах убить бактерию сапа, если бы даже без этого такой результат и не получался бы! Техника голодания на каждом шагу указывает на присутствие в человеке не только «физики», но и «психики».

В лечении голодом благодетельна его черта никогда не ограничиваться воздействием на одну данную болезнь. Оно всегда дает и общее освежение и укрепление организма. У человека не только прекращается катар желудка, но проходят

головные боли, его оставляет кашель по ночам, исчезают «черные мухи» в глазах, увеличивается работоспособность.

Вот точные примеры: — у Х.И-го за 14 дней поста высасывается в крупной части скопление солей около крестца, бывшее причиной ишиаса, не поддававшегося лечению, а вместе: — через неделю голодания выходят три почечных камня величиной с голубиное яйцо и 50 камней мелких, вместо плохого становится вполне здоровый желудок, и лишнего тела сходит 11 кило — и все это за 14 дней поста!

В.Е-й так перечисляет результаты для себя 24-дневного голодания:

1) Тяжесть в ногах и общая их усталость даже и при незначительной ходьбе совершенно исчезли. Ноги стали легкие, точно в 20 лет. Походка твердая и уверенная. 2) Возобновившийся во время голодания ишиас прошел (после 2 недель поста). 3) Слезливость глаз прошла. 4) «Черные мухи» в глазах почти пропали. 5) Белки глаз из желтых стали совершенно чистыми и белыми. 6) Синие жилки на висках и щеках совершенно исчезли. 7) Хронический насморк, которым я страдал много лет, прошел. 8) Перестал скрежетать зубами по ночам — страдал десятки лет. 9) Тоже не хриплю во сне. 10) Могу порядочное время спать на левом боку, что было раньше невозможно. 11) Самочувствие прекрасное, аппетит даже убыточен за 14 дней прибавился в весе на 11 кило».

После трех голодовок (10, 10 и 40 дней) В. Д-н пишет: «Несмотря на мою терпеливость к купанию в холодной воде, я всегда вечером очень зяб и, ложась спать, долго не мог согреться даже под двумя теплыми одеялами, даже в теплое время. Но особенно зяб во время всех трех голодовок. Теперь после этой третьей голодовки перестал зябнуть по вечерам и ночью. Теперь даже под одним одеялом жарко спать; сбрасываю его и сплю под одной простыней, очень удивляясь и радуясь такой перемене, причем с благодарностью вспоминаю вас».

Ясно, что для таких «мелких» перемен надобно чрезвычайно глубокое очищение и укрепление всей нервной системы!

ПОЛЫНЬ ПРОТИВ ТРИХОМОНАДЫ

Как-то спал ажиотаж, посеянный микробиологом Тamarой Свищевой, в связи с обвинениями простейших жгутиковых, читайте — трихомонады, во всех бедах человеческих. Но тема между тем остается. То, что разного рода простейшие — трихомонады, хламидии, герпес, кандиды, лямблии, эхинококковая инфекция — накнулись на род людской, в этом нет сомнений.

В вестнике мы уже рассказывали о воронежском враче-практике Лидии Мельниковой, которая во многом солидарна со Свищевой. В 7-м (92-м) номере «ЗОЖ» мы опубликовали предложения Мельниковой по выявлению и лечению трихомонады, адаптированные для более широкого использования Свищевой. Но это все чисто медицинский подход к теме, и в общем-то далеко не во всех случаях доступный нашим читателям, начиная от их бедности и до непонимания проблемы самими медиками.

Однако не так давно из города Шахты, Ростовской области, нам прислала письмо, вероятно, знакомая читателям Раиса Пимоновна Бараненко, и в нем как раз говорится об альтернативном методе лечения в виде лекции некоего биотерапевта А. И. Афанасьева. Для лечения он использует полынь. Мы не поленились и позвонили известному московскому натуропату Ивану Павловичу Неумывакину. Задали вопрос относительно той самой полыни, и он отозвался о ней весьма и весьма благосклонно.

А вот что пишет Бараненко, подтверждая наши подозрения: «Попасть к Свищевой и Мельниковой смогут сейчас немногие. Вот я и решила выслать вам лекцию биотерапевта Афанасьева. Он читал ее в Ростове-на-Дону, и лекцию привезла в Шахты Надежда Семенова. Я, кстати, долгое время занималась в ее клубе «Надежда», за что низкий поклон и вечная благодарность знаменитой целительнице.

Так вот мы, ветераны клуба, лекцией пользуемся постоянно. А я еще и каждый сезон приношу ее в клуб для новичков, чтобы запаслись этой чудо-травой.

Полынь растет с ранней весны и до поздней осени. Ее полным-полно повсеместно. Читала о ней в различных книгах. Много хорошего об этой траве написано. Но бесценные знания о лечении жгутиковых и прочих паразитов получила только в лекции. Думаю, что и другим людям она пригодится. Тем более, что горькие травы должны присутствовать в нашем рационе обязательно. Скажем, полистав свои записи, нашла такую: «Горечь стимулирует работу поджелудочной железы на выработку инсулина, которая расщепляет сложные жиры и сахара, питает сердце». Это уже мысли Семеновой. Она руководила нашим клубом более пяти лет. Под ее руководством я словно родилась заново. Открыла для себя путь в удивительный мир здоровья и продолжаю его.

Дай Бог вам удачи и чтобы тираж «ЗОЖ» продолжал расти. Лично я для этого сделала следующее. Подписала «ЗОЖ» на 8 экземпляров и теперь дарю подписку друзьям к Новому году, на дни рождения. Подарок получается недорогой, но самый умный и необходимый».

Пользуясь случаем, благодарим Раису Пимоновну за материал. А теперь предлагаем некоторые извлечения из лекции.

— Уже по внешнему виду человека: разные угри и прыщи, себоррея, грубость кожных покровов, веснушки, пятна разные, ранние морщины на лице, ранняя плешивость, папилломы, трещины на пятках, мацерация кожи на пальцах, отслоение и ломка ногтей — можно определить, что ЖКТ его заражен: это могут быть простые или кошачьи лямблии, трихомонада или другие простейшие, а скорее их «букет».

Обычно ранним признакам поражения организма простейшей инфекцией не уделяется должного внимания потому, что клиника, как правило, не подтверждается лабораторным исследованием, а без подтверждения диагноза лечить человека никто не станет. Если же простейшие найдены, то обычно лечат больного, а не всех членов семьи. В результате переносятся инфекции из ЖКТ — прямой кишки — на рядом расположенные половые органы. Младенцы же получают ее при рождении на все слизистые организма. Это глаза, рот, нос, промежность. Страдает и кожа. Очень быстро заражение становится общим, уже в 6—8-месячном возрасте, вызывая истощение поджелудочной железы, что нередко приводит к, казалось бы, неожиданному диабету.

Признаки поражения трихомонадой у женщин: бели, воспаление яичников, болезненные месячные с кровотечением, упадком сил, нарушением сроков менструального цикла (сдвиги), затем последовательно развиваются фиброма, миома, фиброзно-кистозная мастопатия, воспаление надпочечников, мочевого пузыря и почек, а также нарушения течения климакса. У мужчин — простатит, импотенция и далее аденома, цистит, песок и камни в почках, мочевом пузыре. От инфекции может быть нарушена психика в третьем поколении. Поколение, идущее на смену инфицированным родителям, умирает на 10—15 лет раньше.

Проявляется инфекция также частыми ОРЗ, ангинами, хроническим тонзиллитом, воспалением придаточных пазух, синуситом, полипами, даже храпливостью во сне. Вы вправе спросить: «А при чем здесь простейшие?» Все объясняется без особого труда: простейшая инфекция выводит из строя саморегуляцию и иммунную защиту организма. Следовательно, его надо очищать не только от шлаков, заваров, ядов, слизи, камней, песка, но и от простейшей инфекции. В первую очередь от них. Именно они неред-

ко приводят к образованию опухолей.

Увы, сегодня человек грязнее всех животных. Поэтому, когда появляются первые признаки заражения, необходимо срочно воздержаться от употребления животных жиров и белков: мяса, рыбы, птицы, яиц, молока, а также значительно ограничить потребление соли, сахара, манки, бульонов, конфет, кофе, бродящих веществ на дрожжах: квас, пиво, водка, хлеб, а также солений, маринадов, чтобы не подпитывать эту инфекцию. Растительный белок необходим: орехи, семечки, грибы, листья зелени. Можно также несоленый сыр, кисло-молочное, гренки, тесто песочное или слоеное, если оно не вызывает метеоризма, каши, тушеные овощи, фрукты, соки овощные обязательно. И нужно срочно начать лечение полыню.

Лечение полыню убивает всю гниеродную и простейшую инфекцию в организме, излечивает бессоницу, нервные болезни и восстанавливает обмен веществ, в результате чего исчезает ожирение и лишний вес. Полынь горька и ядовита. Как привыкать к полыни?

Вначале, в 1-й день, класть по одному сухому цветочку на язык, слюной размочить и со слюной проглотить, можно запивать. И так, через каждые 2 часа с утра до вечера.

На 2-й день можно уже по 2 цветочка проглатывать и за 4 дня довести дозу до кончика чайной ложки полыни. С 5-го дня принимать полынь 3 раза перед едой и на ночь (4-й раз) в течение 14 дней, можно даже до 30 дней, доведя дозу с кончика чайной ложки до 1/4—1/3 чайной ложки. Теперь ее можно даже разжевывать и подержать во рту, чтобы продезинфицировать зубы, десны, полость рта.

Заготовленную полынь в новолуние протереть руками и просеять через дуршлаг. Просеянную проглатывать в сухом виде, а непросеянная пойдет на приготовление

(Окончание на 12-й стр.)

ПОЛЫНЬ ПРОТИВ ТРИХОМОНАДЫ

(Окончание. Начало
на 11-й стр.)

напара для клизм, спринцеваний, закапывания в глаза, уши, нос или полоскания рта.

Клизмы начинать со 2-го дня курса лечения и проводить в течение 7 дней. Вечером после стула большая клизма до 2-х литров, начиная с 0,5 литра теплым напаром полыни (42—43 градуса). После выброса лечебная клизма 50—100 г, которая остается на ночь. Одновременно с клизмами надо начинать спринцевание влагалища и уретры 2 раза в день, утром и вечером, теплым напаром полыни (42—43 град.).

Напар полыни приготавливать, исходя из пропорции: 1 ч. л. полыни на 1 литр воды. Прокипятить не более 30 сек., настоять 7—10 мин.

Спринцеваться 2 раза в день первую неделю, 1 раз — вторую неделю, до 30 дней с одновременным закапыванием в нос, глаза, уши. Спринцеваться до прекращения всех признаков поражения инфекцией моче-половых путей. Профилактически потом проводить обязательно 2 раза в год, весной и осенью, хотя бы по 14—30 дней.

Почему рекомендуется сухая полынь? Для того, чтобы она прошла через весь ЖКТ и пролечила все участки. Отвары полыни не доходят до кишечника. Можно полынь закатать в хлеб, обмазать вареньем, медом и все проглотить. Миомы могут рассосаться за 1 месяц лечения полыню.

Детям можно рекомендовать цитварную полынь. Она без горечи. Ее можно добавлять в супы, каши и другую еду.

Вот такая лекция.

Ну, а тем, кто пожелает переписываться с Бараненко, сообщаем ее адрес: 346527, Шахты, ул. Ворошилова, д. 7, кв. 24.

МЕНЯ СПАСАЛ НЕ ТОЛЬКО ДЕКОП

Имя Агнии Назаровой-Гинзбург хорошо знакомо нашим читателям со стажем. В свое время ее письмо об избавлении от ревматоидного полиартрита с помощью декопа стало чем-то вроде сенсации и подняло авторитет этой болотной травы на недостижимую высоту. Правда, потом выяснилось, что Агния Дмитриевна своим выздоровлением обязана не только декопу, но это уже потом. И кстати, безболезненно для декопа — он по-прежнему остается в арсенале мощных средств в борьбе с разного рода артритами, и здесь читатели должны надеяться на помощь Виктора Александровича Тулакина (кстати, просили бы его откликнуться. — Прим. Адм.) и просить его выслать травку, но высылайте необременительные переводы по адресу: 613306, пос. Торфяной, Кировская обл, ул. Юбилейная, д. 30, кв. 15.

Заболела я, как мне показалось, неожиданно, от незначительной травмы коленного сустава. Целиком доверяя врачебной помощи, обратилась в поликлинику. Диагноз — «артрит» — поставили сразу же и начали лечить. Ничего не зная об этой болезни, не придавая ей серьезного значения, стала ждать положительных результатов.

Лечили в стационаре упорно, консультантов приглашали, лекарств не жалели. В очередную госпитализацию предупредили, что могу приобрести лекарственную язву. Так и получилось — язва не заставила ждать.

Наступило «веселое время» — лечат язву, обостряется артрит, лечат артрит — обостряется язва. Уточнился диагноз — инфекционный ревматоидный артрит, виновником которого, возможно, был недолеченный грипп.

Врачи не разочаровывали, и я продолжала ждать выздоровления, несмотря на явное ухудшение состояния. Но вот однажды во время обхода заведующий отделением, молодой доктор, сказал: «Лучше не будет, не ждите» — и, не жалея красок, стал описывать мое безрадостное будущее, обрекая на инвалидность и неподвижность. Я уже была в шоке, а он говорил, говорил...

Как же позднее я была ему благодарна! Хотя бы за то, что узнала правду прежде, чем болезнь успела меня скрутить... Увы, наша традиционная медицина исключает участие пациента в борьбе за здоровье. Ведь, утаивая серьезность заболева-

ния, надвигающуюся опасность, врачи фактически предают больного. Сейчас здравоохранение, похоже, начинает менять свою позицию, но мы за долгие годы бесплатной медицины привыкли быть пассивными! Вот в чем беда.

Итак, медицина по моей болезни оказалась в тупике, а мне нужен был путь к выздоровлению, сдаваться не хотелось. Стресс, который я получила, заставил думать, изучать, анализировать. Много читала и все, что считала необходимым, проверяла на себе. Прошла путь от мумие до настойки, опубликованной в журнале «Химия и жизнь» — сбор трав, более десятка, должен настаиваться в термосе в течение ночи. В результате получается такая «адская» концентрация, что если бы эти подписавшиеся два кандидата наук принимали ее, то их научные «сочинения» в печати едва ли появились бы.

То есть хочу сказать: не все берите на веру. Получая советы, в том числе и мои, чутко следите за реакцией организма, не навредите себе.

...Итак, потеряв опору в медицине, я начала искать методы нетрадиционного лечения. Пришла к травникам: двое — муж и жена — много не рассуждая, дали травы. Тогда травники еще не были признаны (шел 1989 г.) и помогали людям скрытно.

Получила траву желтого донника для ручных ванночек. В очень небольших количествах разрешалось принимать внутрь, корешки и травы для почек и декоп, ко-

торый, как сейчас выяснилось, оказался загадочным и чудесным растением. Кстати, очень ценную информацию о декопе (сабельнике болотном) дал Владимир Кузнецов («ЗОЖ» № 17 (78)). Спасибо ему за это.

Я готовила декоп по рецепту травника: 30—40 г пустотелых корневищ заливала водкой 500 мл, настаивала в темном месте 20 дней, принимала до еды за 20—30 мин. по 1 ст. ложке. По мере улучшения состояния снижала дозу до 1 десертной ложки, а затем и 1 чайной. Выдерживала рекомендацию — не смешивать декоп с другими травами.

Затем по рекомендации одного из врачей Мечниковской больницы (Санкт-Петербург), стала пользоваться спорышем (птичий горец), а позднее также отваром овса со створками фасоли.

Трава спорыша — очень эффективное средство при многих заболеваниях и широко применяется в народной медицине при опухолях, заболеваниях моче-выводящих путей, почечно-каменной болезни, печени, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, болезнях обмена веществ и других.

20 г травы заливают стаканом кипятка, нагревают в течение 5—10 мин. (лучше на водяной бане) и после 1—2-часового настаивания процеживают. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в сутки в течение десяти дней каждого месяца.

Отвары из овса и створок фасоли применяют при заболевании почек, печени, отеках, простудных заболеваниях, бессоннице, переутомлении, положительно влияют на работу поджелудочной железы.

Два стакана овса и несколько створок фасоли заварить 1 литром кипятка и парить на водяной бане 1,5—2 часа. Процедить и принимать по полстакана 3 раза в сутки охлажденным или теплым с добавлением молока, можно и без него. Эффект удивительный. Следует иметь в виду, что спорыш и овес — мочегонные средства и применять их длительно.

то время по рекоменда-

Для лечения коленных и локтевых больных суставов я разработала свою лечебную процедуру — компрессы с живицей (смола хвойных пород деревьев). В печати не встречала, поэтому тех, кто рискнет ею пользоваться, прошу быть предельно осторожными. Не накладывайте компрессы на лимфатические узлы, запястья и под коленкой, следите за сердцебиением! Средство очень сильное.

Живицу 30—50 г разогрейте на водяной бане и добавьте сливочное несоленое масло до густоты сметаны. Намажьте на бинт, сложенный в 2 слоя, наложите на больной сустав. Далее — компрессная бумага, вата. Закрепите эластичным бинтом. Можете лечь в постель, но не спите!

Первый раз компресс держите не более 30 минут, затем можно довести до 1—1,5 часов при условии, если не усиливается сердцебиение. После снятия повязки на сустав наденьте кусок шерстяного носка или чулка и спите. Днем постарайтесь не охлаждать его.

В следующий раз, лучше через день, новую марлю можно не брать, а слой живицы нанести на использованную для компресса. Таким образом вы получите «панцырь» на весь курс лечения — 10—12 раз.

Для улучшения обменных процессов в организме, которые имеют место при ревматоидном артрите, а также его очистки от жировых и известковых отложений, образования различных опухолей дает хороший результат настойка чеснока по рецепту древнекитайского гомеопатического средства.

Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взять 200 г этой массы (снизу) положить в стеклянный сосуд, залить 200 г 96-процентного спирта (я применяла водку. — Прим. автора.) Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через 2—3 дня мож-

но начать лечение. Пить каплями с холодным молоком строго по схеме (молока 1/4 стакана).

Первый день: завтрак — 1 капля, обед — 2 капли, ужин — 3 капли. Во второй день и последующие в каждый прием прибавляя по 1 капле. И так до 15 капель в 5-й день. Утром на шестой день — 15 капель, в обед — 14 капель, ужин — 13 капель. Так, снижая до одной капли; это будет десятый день. С одиннадцатого дня по 25 капель на каждый прием до полного использования микстуры. Повторно лечение проводить не раньше шести лет.

Медицинские препараты, заслуживающие внимания, — это бишофит и димексит.

Позднее улучшенный для применения бишофит получил название «бишолин»... На предварительно разогретый сустав накладывается бишолин, или бишофит, и утепляется. Можно оставить на ночь, днем постараться не охлаждаться. Одновременно разрешается не более 8—10 процедур.

Хорошие результаты дает димексит — медицинский препарат для компрессов. Применять строго по аннотации; продается в аптеках для компрессов.

Аскорбиновая кислота... Это совершенно особая тема и вне моей компетенции. Но всем советую прочитать книжечку Нормана Казинса «Анатомия Болезни» и сделать выводы.

Ревматоидный полиартрит — упрямая болезнь. Она длится годами. И не всегда хватает сил бороться с ней в одиночку. Иногда неплохо полечиться и в стационаре. Пообщаться с «себе подобными». За всю Россию не отвечаю, но в наших краях есть два лечебных заведения, где побывать не вредно. Это больница «Большие соли» и санаторий «Малые соли» Ярославской области, где больные получают ванны и подводные процедуры с минеральной водой, относящейся к типу хлорно-натриевых рассолов, с большим содержанием брома. Кроме того, квалифицированный массаж, подводное вытягивание позвоночника, физиопроцедуры и прочее.

Телефоны: 8-085-31-3-31-

32; 8-085-31-3-15-40.

Что важно еще? Конечно же, регулярная чистка организма. Читатели вестника могут пользоваться любыми рецептами, которых публиковалось предостаточно, вплоть до голодания.

Нужно учесть и то, что у всех, кто лечил ревматоидный артрит медикаментами, болен в той или иной степени желудок, поэтому относитесь к питанию внимательно. Особо к овощным сокам. Рекомендую на завтрак стакан морковно-свекольного сока, при необходимости с добавлением картофеля, который приведет в порядок ваш желудок. Весной, летом и до глубокой осени разнообразию соков нет предела.

Завтрак должен быть в приближенном виде однообразным и не обильным, поскольку желудок после ночного отдыха готовится к дневному «разбегу» и препятствия, созданные тяжелой пищей, ему не нужны. По всем параметрам годится геркулесовая каша на воде. Кстати, ее можно сделать очень вкусной. Посыпьте отрубями, свежей или сухой зеленью, пряностями. Добавьте растительного масла и съешьте с кусочком сыра, и вы почувствуете всю прелесть приготовленного вами блюда. Если всего набора нет, съешьте с аппетитом просто кашу. Чашечка чая, лучше травяного, без печенья и булочек. И так изо дня в день.

Обед можно позволить любой, но не слишком жирный. Есть можно все, но понемногу. И не делайте разносолов на один прием. Мясное блюдо, разумеется, не чаще 2—3 раз в неделю. Полностью исключите после обеда сладкий десерт и чай. Его можно не ранее, как через час-полтора.

Ужин не позднее 19 часов, лучше всего — овощное блюдо. Надеюсь, все эти меры позволят вам сбросить лишний вес, который при ревматоидном артрите недопустим.

Нельзя не сказать и о физкультуре. Не улыбайтесь недоверчиво — без нее не обуздать эту болезнь. Лучше всего заниматься под руководством опытного тре-

нера. Мне повезло: 14 лет назад я попала в группу, которой руководил редкий энтузиаст А. Кучин (светлая ему память). «Ни дня без упражнений» — было его девизом. Он занимался даже в больнице после инфаркта, от чего врачи приходили в ужас. От нас Кучин требовал максимальной нагрузки, с доведением пульса до 140 ударов в минуту, а при упражнениях на суставы настаивал: — «...через боль, через боль». И так 50 минут под музыку до 7 потов, а в завершение — стойка на лопатках и кувырок. Почему говорю о группе? Самостоятельно очень трудно получить необходимую дозированную нагрузку, адекватную вашему состоянию. Поэтому не отвергайте мое предложение: поищите какой-то коллектив, группу здоровья...

Не стану утверждать, что я избавилась от ревматоидного артрита, врачи говорят, что болезнь проходит волнообразно. Возможно, новая волна когда-то настигнет и меня. Но пока я добилась стойкой ремиссии и этим удовлетворена. Три года ежедневно обливаюсь холодной водой. Не принимаю медицинских препаратов против артрита, хотя сабельник болотный и прочие травы всегда наготове, так как иногда в осенний и весенний периоды бывают необходимы.

В заключение о психологическом настрое. Несколько лет назад мне попала в руки книга Нормана Казинса «Анатомия болезни с точки зрения пациента». Автор книги, вернувшись из зарубежной командировки, кстати, в Советский Союз, почувствовал легкое недомогание. Вскоре повысилась температура, СОЭ подскочила до 80, а через неделю уже была 115. Состояние стало критическим. Врачи считали, что у Нормана только один шанс из пятисот на выздоровление — болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит).

Эта книга — не только история выздоровления, но и размышления о том, какую роль в борьбе за здоровье

(Окончание
на 14-й стр.)

МЕНЯ СПАСАЛ НЕ ТОЛЬКО ДЕКОП

(Окончание. Начало
на 12—13-й стр.)

и возвращение к активной жизни играет сам человек, его воля, насколько важно каждому обрести веру в исцеление, чтобы мобилизовать все ресурсы организма и помочь ему справиться с болезнью.

А сказать вам, что победило смертельный недуг? Смех и аскорбиновая кислота.

С целью снятия боли Казинс принимал «сеансы смеха», просматривая комические фильмы, а против воспаления по его предложению были приняты врачом внутривенные вливания аскорбиновой кислоты в огромных дозах.

После публикации книги «Анатомия болезни» Казинс получил свыше трех тысяч писем от врачей из двадцати стран. Медики доброжелательно отнеслись к нетрадиционным подходам лечения серьезных заболеваний, они одобряли идею сотрудничества с пациентом в поисках оптимальных путей лечения.

Норман Казинс не уверен, что аскорбиновая кислота сыграла большую роль, чем воля к жизни или положительные эмоции, но абсолютно уверен, что эти процессы вызывают биохимические реакции в организме, способствующие исцелению.

Я не могла не вспомнить этот интереснейший случай. Казинс сам вытащил себя из болезни. Он вернулся к работе в газете, играл на органе, в теннис, гольф, скакал на лошади, крепко держал в руках кинокамеру. И когда через 10 лет со дня начала болезни он случайно встретил одного из тех врачей, которые поставили ему плачевный диагноз, сила рукопожатия была красноречивее всех слов.

Агния
НАЗАРОВА-ГИНЗБУРГ.
Кострома.

Личный опыт

ЖИВЕМ ПО «ДЕТКЕ»

Сейчас мне 47. Лет пять назад во время отпуска гостил у родителей в Тамбовской области. Отец дал мне почитать вестник, где была статья о Порфирии Корнеевиче Иванове. Мы стали вместе с ним обливаться водой из колодца.

Вернувшись из отпуска, первое, что сделал — выписал вестник «Здоровый образ жизни» и начал многое применять на себе, ломая укоренившиеся привычки. Если раньше постоянно донимали простуды, ангины, которые «отзывались» на суставах и сердце, то за последние пять лет я ни разу не был на больничном.

Отцу 74. Он инвалид войны и раньше, бывало, по полгода лежал в больницах, и дом был буквально завален лекарствами. Так вот за последние пять лет, с тех пор, как мы начали обливаться холодной водой, он не выпил ни одной таблетки.

Зимой он выходит на снег босиком. Голодает по 6 дней, питается овощами, делает себе соки. Как он говорит, жив только благодаря всем этим мерам.

Книги по здоровью изучил чуть ли не наизусть. Каждый вестник ждет с нетерпением и говорит, что литература — это, конечно, хорошо, но вестник всякий раз приносит что-то новое, заряжает энергией, постоянно напоминая о том, что здоровье надо ежедневно зарабатывать.

Теперь у меня просьба. Много раз читал о пользе пивных дрожжей. Мне достали дрожжи, я заливаю их водой, храню в холодильнике и регулярно принимаю. Но кто-то сказал, что вода должна сливаться каждый день, и в дрожжи наливать свежая. Так ли это? И сколько времени дрожжи могут храниться в холодильнике?

Адрес: 622034, Н. Тагил, ул. Газетная, д. 72/16, кв. 34. Дурневу Николаю Алексеевичу.

Домашний доктор

ПРО МЕДИЦИНСКИЕ БАНКИ

Заинтересовалась вестником в прошлом году, когда прочитала статью про синий йод. В этом году подписалась на него, сгитировав это сделать свою коллегу и родственницу. А синий йод стали мы принимать всей семьей, после чего у меня прошли сильные и частые головные боли.

Хотела бы поделиться с читателями вестника рецептом от фурункулеза.

При первых признаках появ-

ления фурункула на него надо поставить обыкновенную медицинскую банку минут на 5—7 утром и вечером.

Если фурункул уже в стадии созревания, то эта же процедура поможет отхождению гноя и тоже приведет к быстрому выздоровлению. Банку нельзя ставить на область живота во избежание грыжи, а также на лицо, пальцы рук и ног. Эти места при покраснении нужно несколько раз смазать чесноком. Эта процедура, кстати, помогает и при врослости ногтя на ноге.

Нина ЕЛОХИНА.

Буденновск,
Ставропольского края.

О ДУРНОМ ЗАПАХЕ

Прочитала статью о семи способах избавления от дурного запаха тела и хотела бы предложить свой рецепт. Взять 100 г уксуса и 100 г воды — все равно какой — простой или кипяченой — смешать и этим раствором протирать ноги. Можно менять количество воды или уксуса в зависимости от запаха.

Дальше так. Я беру 100 г воды, 100 г уксуса и одеколон «Русский лес» и все это смешиваю. Потом добавляю 2 капли духов «Красная Москва» или «Серебристый ландыш» — кому что нравится. Наливаю эту смесь в пузырек из-под дезодоранта с роликом и протираю пахнущие места. Запах пропадает и иногда не возникает в течение целой недели.

В. КОТЕЛЬНИКОВА.

Белгород.

РЕЦЕПТ ОТ ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗА

Прочитал в вестнике № 22 за 1996 год в рубрике «Отзовитесь» письмо Н.В. Родионова из Приморского края, в котором он просит народный рецепт от лимфогранулематоза. Я знаю один прекрасный рецепт Клары Дорониной и предлагаю его вам.

1 кг молоденьких отростков пихты с веточками обмыть под краном холодной водой и просушить на полотенце.

0,5 кг корешков лесной малины тоже промыть и высушить.

Все это уложить в стеклянную или керамическую посуду слоями: слой растений — слой сахара или меда. На 1,5 кг смеси требуется 1 кг сахара или 0,5 кг хорошего меда. Затем добавить 200 граммов кипятка, настоять сутки, потом протомить на водяной бане. Принимать: взрослым — по 1 столовой ложке 5 раз в день, детям — по 1 чайной ложке 5 раз в день,

через 12 дней сделать перерыв. Очень эффективное средство при всех опухолях лимфатических узлов.

Адрес: 612896, Кировская обл., Верхнекамский р-н, п. Чернореченск. Скоробогатых Фаине Александровне.

Клуб знакомств

Вдова 41/162/64 познакомится с добрым одиноким господином близкого возраста, ведущим ЗОЖ.

Адрес: 660075, Красноярск, а/я 12778.

* * *

Четыре года прошло с тех пор, как умерла моя жена, которую я очень любил. Хотелось бы вновь встретить спутницу жизни. Материально я обеспечен. Прекрасные жилищные условия. Дети взрослые и живут отдельно. Здоров. Нет вредных привычек. Рост 176 см.

Прошу откликнуться женщину от 40 до 50 лет, ведущую ЗОЖ, желающую разделить со мной оставшиеся годы.

Адрес: 626100, Тобольск, ул. Первомайская, д. 14, кв. 2. Шишкину Николаю Петровичу.

* * *

Желаю познакомиться с женщиной до 60 лет, которая взяла бы опеку над мной. Мне 55. Инвалид 3-й группы. Жильем обеспечен, но возможен переезд.

Адрес: 433000, Ульяновская обл., Инза, ул. Николаева, д. 2-а, кв. 3. Барсукову Александру Васильевичу.

* * *

«ЗОЖ» выписываю со дня его выхода в свет. До этого читал «Советский спорт», где были выпуски «Здорового образа жизни». Несколько раз писал в «Клуб знакомств», но женщины, узнав, что я инвалид, прекращали со мной переписку. Да, я инвалид, но я живой человек и устал от одиночества, ведь порой и поговорить не с кем. У меня нет ни образования, ни богатства.

Живу в деревне. Но зато все делаю сам. Рядом с домом лес. Летом — грибы, ягоды. Прямо за огородом — речка. Мне 37. Рост 170, вес 65 кг.

Кому надоело жить в городских скворечниках и дышать смогом, пишите.

Адрес: 433206, Ульяновская обл., Вешкаймский р-н, с. Красный Бор, Лутошину Степану Федоровичу.



У нас случилась беда. Заболела 11-летняя дочь. Вот уже 2 года, как у нее сахарный диабет — не может жить без инсулина. Обращаюсь к травникам, целителям с просьбой поделиться нетрадиционными методами лечения этого заболевания.

Адрес: 347430, Ростовская обл, Заветинский р-н, с. Заветное. ул. Короткова, д. 3. Фроловой В. Ф.

* * *

Прошу поделиться опытом лечения аденомы простаты без оперативного вмешательства. Мне 65 лет.

Адрес: 185032, Петрозаводск, ул. Пионеров, д. 12, кв. 9. Игнатьеву А. И.

* * *

Благодаря одной моей приятельнице я с этого года тоже стала подписчицей вестника «ЗОЖ». Но перейду сразу к делу. У меня есть сын. Ему 15 лет. Последние три года у него очаговое облысение, которое переросло в абсолютное. У него были красивые густые волосы, брови. Однажды я увидела несколько залысинок и обратилась к дерматологу. Она посоветовала втирать в волосы настоящее на чесноке растительное масло, луковый сок. Втирали мы и соль, делали аппликации с касторовым маслом и витамином А. Увы...

Когда сын лежал в больнице, лечащий врач сказала, что облысение — пока белое пятно в медицине.

Может, кто-то из читателей вестника сталкивался с этой проблемой? Ведь парню всего 15 лет. Для него это настоящая трагедия. Он не пьет, не курит, неплохо учится, занимается спортом.

Адрес: 662799, Хакасия, г. Саяногорск, пос. Черемушки, д. 66, кв. 6. Злобовой Л. Ф.

* * *

Нашу семью постигло горе. В 13 лет моя дочь заболела — шизофрения. Этим летом ей будет 15. Возили ее в Москву на консультацию к профессорам. Сейчас она лежит в больнице на лекарствах. Врачи говорят, что болезнь неизлечима и передается по наследству. В нашем роду — примерно среди 100 дядей, тетей, детей, братьев, сестер, внуков и проч. — я насчитала двоих, у которых была шизофрения — мой двоюродный брат, которого уже нет в живых, и моя дочь. Но ведь если бы заболевание действительно передавалось по наследству то, наверное, больных шизофренией среди наших родственников было бы больше.

Я читаю молитвы, настои Сытина на лечение шизофрении. Но болезнь прогрессирует. Не помогают ни экстрасенсы, ни целители.

Откликнитесь те, кто знает, как вылечить эту болезнь.

Адрес: 423350, Татарстан, Нижнекамск, пр. Строителей, д. 32, кв. 38. Саломатову Анатолию Ивановичу.

* * *

С сентября 1995 года стала увеличиваться щитовидная железа. Мне 25. Врачи назначили гормональные таблетки. Но, может, есть какие-то народные средства? Диагноз такой: аутоиммунный тиреоидит, хаситоксикоз.

Адрес: 105264, Москва, 5-я Парковая, д. 39, корп. 2, кв. 38. Баландиной Татьяне.

* * *

Моей дочери скоро 9 лет. Она жизнерадостная, общительная и веселая девочка, хорошо учится. Несколько лет мы наблюдаемся у невропатолога. Врачи говорят, что у нее неустойчивая нервная система, и потому любой стресс, нагрузка, испуг вызывает нервные движения типа открывание рта, наморщивание лба, движения головой и так далее. Дочь пьет назначенные врачом микстуры на травах, принимает физиопроцедуры. Может, кто сталкивался с подобной проблемой и готов нам что-то подсказать?

Адрес: 308007, ул. Некрасова, д. 14, кв. 9. Парфиловой Ольге.

* * *

Может, кто знает, что это за трава такая — канарва. Где она растет и что из себя представляет. Может, у нее есть другое название?

Адрес: 440029, Пенза, ул. Леонова, д. 37, кв. 211. Нефедовой Л.

* * *

У 4-летнего ребенка врожденная близорукость. Есть ли народные средства, чтобы ему помочь?

Адрес: Московская обл., г. Орехово-Зуево. Главпочтамт. До востребования. Предъявителю паспорта № 683470

* * *

Отзовитесь те, кому удалось народными средствами вылечить очаговую склеродермию?

Адрес: Саратов, ул. Чернышевского, д. 158, кв. 48. Еремеевой Т.

* * *

Мне 67. Врачи поставили диагноз: киста на левой почке. Есть ли способы вылечить травмами? Операцию делать не могу.

Адрес: 430027, Мордовия, г. Саранск, пр. 50 лет Октября, д. 2, кв. 60. Иванову Михаилу Александровичу.

* * *

Буду благодарна тому, кто вышлет мне траву коровяк или царский скипер. Стоимость и расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 618426, Березники, Пермской обл., ул. Мира, д. 52, кв. 128. Медведевой Татьяне Васильевне.

Жить, путешествуя

В МЕЧТЕ О РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

«А еще жизнь хороша от того, что можно путешествовать», — говорил знаменитый путешественник Александр Пржевальский, пересекший не только пустыню Гоби, но и открывший миру прародительницу нашей домашней лошади. Однако сегодня дело с путешествиями обстоит туго, и бедному нашему читателю остается лишь «прилипнуть» к экрану телевизора, глядя на заморскую экзотику и внемля воркованиям Дмитрия Крылова, ведущего «Непутевых заметок».

Наш герой, Георгий Федорович Гончаров, давным-давно выбрал для себя иной путь. Он путешествует на своем велосипеде, именуемом «Белый лебедь», и сегодня вы можете ознакомиться с его непутевыми заметками, которые он представил нам, возвратясь из вовсе не дальних стран.

Великий комбинатор Остап Бендер мечтал о Рио-де-Жанейро в захолустном Арбатове, то бишь Ардатове российской глубинки. У Ильфа и Петрова Ардатов стал Арбатовым, как у Б. Полевого Маресьев Мересьевым. Смотрим на карту — ба! Ардатовых даже два! В Нижегородской области и в Мордовии близ Чувашии. Так в каком же мечтать будем?

А, мечтать так мечтать. Для большой мечты и двух Ардатовых не много. Вот я и проложил свой майский маршрут к Волге через эти города да древние Касимов, Лукоянов... Для меня эта поездка стала первой после срачивания костей, переломанных в прошлогодней «Югославской трагедии». Кстати, закованного в гипс меня оттуда вызволяла наша родная спортивная газета. Так что поездка должна быть оздоровительной, адаптационной и даже лечебной. В вестнике «ЗОЖ» № 6 1995 года я писал о попытках вылечить щитовидку лечебным голоданием. На определенном этапе попытки пришлось оставить, так как качество окружающей среды уже таково, что голодание более 11—12 дней становится бессмысленным, нельзя быть чище окружающей среды. Потребны же сроки хотя бы в два раза большие. Да и вообще, когда медицина борется за свое выживание, лучше со своей этой личной проблемой не соваться, опасно! А велосипед в длительной поездке отлично справляется со шлаками и ядами в организме, так как требуемое количество энергии никаким питанием не обеспечить.

Пошлогодняя майская поездка нашептывала: «Шерше ля фам» — тяжелая плотная одежда была неудобна для езды в жару, а голышом обгорал на солнце. Собственно, не женщина мне была нужна, а чулки от женщины, да и не чулки, а остатки от них, обгоревшие ноги защитить от солнца. В этом году учел ошибки

прошлого года, подобрал легкие и светлые, ближе к Остаповским вкусам, брочки. Но первая майская теплынь сменилась холодной первой майской неделей, в трех рубашках мерз. Потом хватало и солнца, только свежая кожа на ранее стесанных боках оказалась очень чувствительной к солнцу. Благо, жирный крем имелся в достатке.

Когда-то спортивные врачи вели сдерживать сердечную аритмию персонально подобранным кордароном. Слушался, возил с собой в дальних поездках большое количество таблеток, но не случалось повода проглотить хоть одну из них. Сердце и без таблеток работает в велосипедной поездке, как часы. По-видимому, сказывается благоприятный ритмический характер нагрузки. Да и нагрузка эта по своей природе не запредельная, не велогонка ведь. Не последнюю роль играет и природа, являющаяся целительным фоном приложения этой нагрузки. Вот проезжаем Мещору, Мещору Паустовского, так прекрасно описавшего ее. Речки Пра, Гусь, с «хрустальными» и «железными» поселениями на ней, с молоком «ее рыжих коров». Это же и Есенинские места.

Кстати, о молоке. В первые дни пути организм перестраивается на новый режим, требуется много витаминов, лучше растительного происхождения, от таблеток проку мало, а весна поздняя, подножный корм только коровы находят. К счастью, я могу питаться молоком.

Удалось найти и растительную пищу. Когда-то великий велосипедист Дубченко обратил мое внимание на красивую траву тысячелистник — помогает при всяческих отравлениях. В ней своеобразный смолисто-сосновый привкус, видно, богат тысячелистник дубиль-

(Окончание
на 16-й стр.)

В МЕЧТЕ О РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

(Окончание. Начало
на 15-й стр.)

ными веществами. Был случай, когда довелось использовать тысячелистник и в качестве пищи. На Кошицком международном слете велотуристов не оставалось сил взобраться на Койшовскую Голую, пищу всю на маршруте с пятью перевалами скарчил. Выручила эта чудесная трава. Вот и теперь на весенней опушке увидел светло-зеленые побеги, сообразил, что тысячелистник заменит мне отсутствующие пока овощи и фрукты. Любопытно, что у молодых побегов не смолистый привкус, а аскорбиновый. Это даже лучше.

Забот в путешествии хватает. Маршрут на этот раз я проложил между пройденными ранее Нижегородской и Рязанской трассами, стараюсь держаться биссектрисы этого сектора. Дороги, правда, районные, приходится петлять, повторять уже пройденные участки. Но в светлых Муромских лесах это не огорчает.

Путник всегда баловень везения. Вот и сейчас будто кто-то позаботился о попутной моторке на переправе через Оку, а от холодного ночлега в поле избавляют сторожа районных автобаз, принимая в помощники к электропечке на жесткую лежанку. Оказалось, что до мечты о Рио-де-Жанейро два дня пути от Москвы. В утренних лучах солнца на третий день я вкатился в первый на своем пути Ардатов. Вполне можно утверждать, что он вполне Бендеровский. Дороги иристо-бугристые, как и в те времена, да и машины все больше иностранных марок. Колокола на церквях с тех пор потрачены, но сияющих маковок вблизи в Арзамасе в большом достатке. Храмы его блистательны. Еще неизвестно, как ахнул бы Рио-де-Жанейро, увидев весь этот блеск.

Вскоре мне удалось побывать в Медине! Мекка и Медина — места священные для правоверных мусульман. Оказалось, что у нас есть своя Медина у Чембилея. Как бы в солидарность с Аравийской Мединой обочины дороги растопили наконец свои снега. Но мне еще до наступления новой жары предстоит, спрямляя маршрут, переходить вброд глубокую, по пояс, реку Ланку. Перешел, и добрые люди в Обуховке обсу-

шили и припрели.

Вот чем неистощима русская земля, так это добрыми людьми. Казалось бы, в наше суматошное время разбойного рынка, когда только пройдохам и вольготно жить на Руси, неискоренимы доброта и искренность. Может, и выживем благодаря щедрости русской души. Повсеместно сев, бескрайние поля (а какими же им быть при столь низкой урожайности), требующие огромного количества тракторов и горючего. А инвентарь изношен. Вот и снуют туда-сюда ремонтники с прицепным сварочным агрегатом.

Пятый день пути. И снова Ардатов. Второй, мордовский, у самой чувашской границы. На картах нарисован крупно, но без дорог. Едва ли Бендеровский. Прочим, кто знает, связи с Сызранью были всегда, а теперь прекрасный выход в Чувашию на Алатырь, на Ульяновскую трассу. Мечтать о Рио-де-Жанейро можно и здесь.

Я же теперь мечтаю об Ульяновске. Попутный ветер позволил въехать в Ульяновск засветло, отмотав за день 249 километров. И встретил он меня сплошь красными флагами. Традиция, говорят, такая, родина Ленина ведь. Но утром у Обелиска при репетиции армейской пантомимы «Минута молчания» был здесь и Российский флаг.

Наш дальнейший путь в Заволжские просторы, на чистый воздух Мелекесского НИИ ядерных реакторов и дальше — к рыхлым дымам Чапаевска за Самарой, где, говорят, от ОБ комары передохли... В Самаре живет подшефный нашей спортивной газеты отчаянный велосипедист Анатолий Куплайс. В 1995 году в наше трудное время для путешествий он на велосипеде проехал в один прием от Владивостока до Бреста. Я застал его готовящимся к новому большому велопробегу. Договорились посвятить его Возрождающейся России.

Мне же осталось еще разок переспать в гостинице «Соломис» и, добравшись до Саратова по Левобережью Волги мимо АЭС в Балакове, вернуться в Москву поездом. Короткий весенний отпуск окончен. За девять дней велосипедом пройдено 1712 километров.

Георгий ГОНЧАРОВ

Юрий БЛАГОВ

Как же можно без улыбки?

Все весною зацвело,
Стало ярче и моложе,
Пробивается тепло,
С переборами, но все

же..

Ты, весна, светлым-

светла,

Изменила всю округу,

Ты подкинь-ка нам

тепла

В отношении друг к

другу.

Наложи на брань

запрет,

Чтоб исчезли злые

рожи,

В нас улыбочности нет,
Как в Америке, но все же...

Если мобилизовать
Трудовую нашу массу,
По улыбкам перегнуть
Будет легче, чем по мясу.

Может быть, мечты мои
Примитивны или зыбки,
Но когда — пора любви,
И готовы соловьи

Петь свои «тю-выи,
тю-выи» —
Как же можно без улыбки?..

Приглашает «Гармония»

Энергодарский клуб «Гармония» совместно с оздоровительным клубом «Оптимист» (г. Житомир) проводит оздоровительный семинар «Будь с нами» с 8 по 17 августа с. г., который пройдет в одном из живописных уголков Крыма.

В программе: утренняя зарядка, дыхательная гимнастика, плавание, сон под открытым звездным небом, разгрузочная вегетарианская диета, песни у костра.

А также лекции о питании, культуре общения, о материнстве и детстве, об изотерической астрологии.

Участники семинара пройдут практические занятия по виброгимнастике, медитативному бегу, гимнастике Цигун и Ниши, психологическому тренингу.

Кто хочет принять участие в семинаре, пишите по адресу: 332608, Энергодар, Запорожская АЭС, руководителю клуба «Гармония» Бензионович Наталье Ильиничне.

Просьба вложить в письмо конверт с обратным адресом.

И Лига ходьбы «Женьшень»

Лига ходьбы «Женьшень» приглашает желающих к участию в фестивале ходьбы в городе Хигасимацуяма (Япония). Срок путешествия с 30 октября по 9 ноября. С 1 по 3 ноября мероприятия ходьбы. Дистанции по выбору — 10, 20, 30 и 50 км. С 4 ноября экскурсии по Токио и Йокогаме (Токийская телевизионная башня, музей восковых фигур, Центр Токио «Гиндза», каскад фонтанов императорского дворца, рыбный рынок, магазины электронного центра «Акихабара», в Йокогаме — океанариум, дельфинарий, аттракционы, водный комплекс «Илд-Блу» и так далее).

Стоимость 2 миллиона 280 тысяч в рублях (самолет Владивосток — Ниигата — Владивосток, оплата виз, оформление паспортов) плюс 84 327 японских йен (730 долларов США).

Для приобретения авиабилетов в Японию 2100000 рублей должны быть переведены на расч. счет Детского клуба не позднее 20 октября с пометкой: для участия в мировом фестивале ходьбы в Японии.

Реквизиты: Владивостокский детский клуб «Здорового образа жизни», расч. счет 006700125 в Дальрыббанке г. Владивостока корр. счет 7001604, МФО 040507704, ИНН 2536049717. Адрес: 690091 г. Владивосток, ул. Пограничная, 12, 4 этаж, тел.: (4232) 267-988; телефакс: (4232) 261-397, телефакс администрации г. Владивостока: (4232) 264-705, 267-304, для Китаева В. В.

Срок отправки документов в МИД Японии — 10 сентября 1997 г.

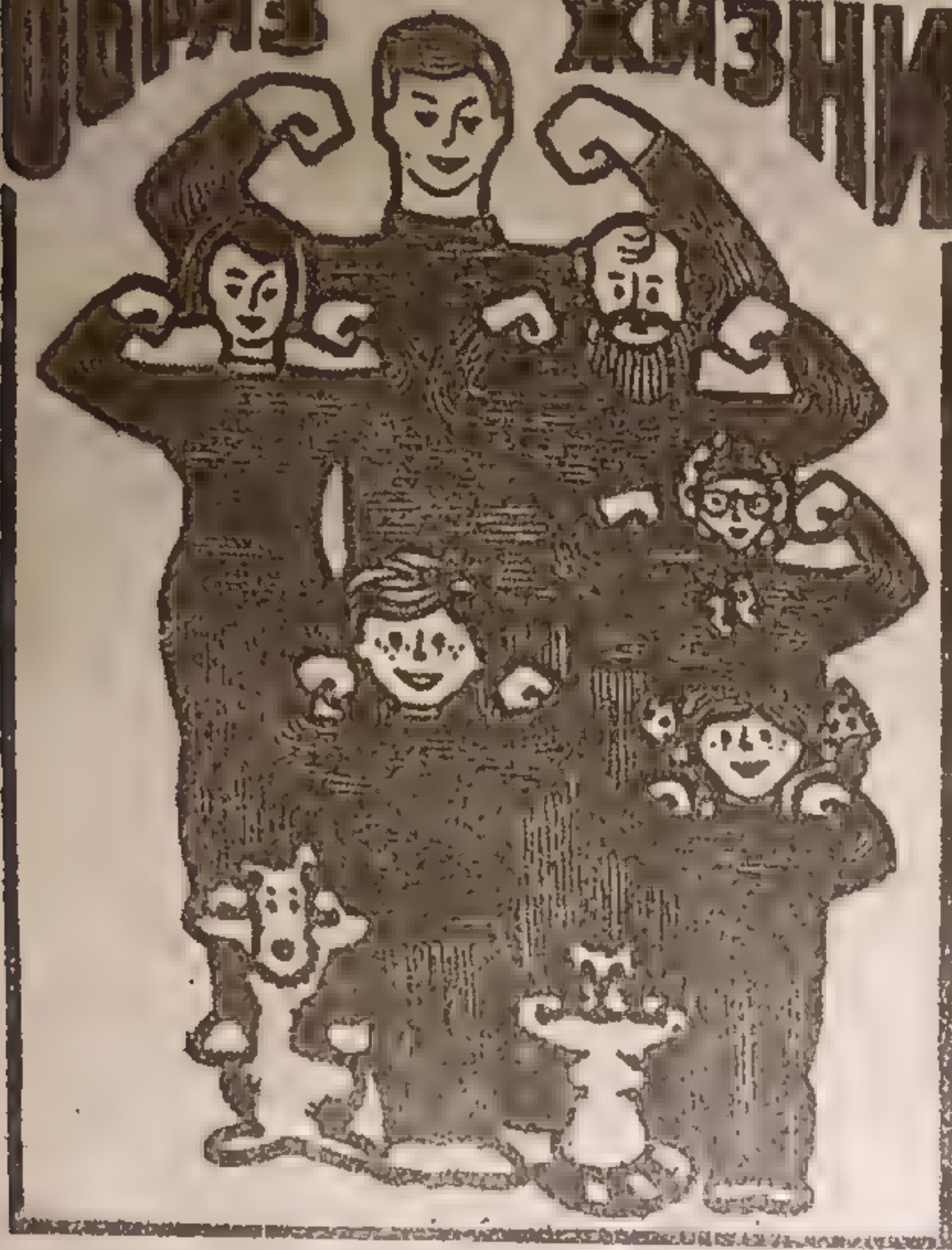
Вылет самолетом из Владивостока 30 октября 1997 г. в 12.30, время местное.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Тираж 130000 экз. Цена свободная. Заказ № 2407. Подписано в печать 26.05.97 г. Рег. № 1189. При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Редактор А. М. КОРШУНОВ
1 2 3 4 5 6 8 9 10 11 12

Телефоны редакции:
923-88-23,
924-56-32



Каждый сам себе врач

Итак, друзья, 1-е полугодие 1997 года подходит к концу, и можно подвести некоторые итоги. Если в январе мы стартовали солидной армией в 92 с небольшим тысячи подписчиков, то к июню пришли уже в составе 107 тысяч человек, и есть основания предполагать, что рост рядов читателей «ЗОЖ» в новом полугодии увеличится еще. Об этом по крайней мере говорят те неполные данные о подписке, которые мы имеем на сегодняшний день. Заметно выросло число подписчиков в Башкортостане — с 5700 человек до 7969. Более чем по 1000 подписчиков прибавилось в Ставропольском и Краснодарском краях. Более 2-х тысяч — таково подкрепление в Приморье. То есть по всем регионам, по которым мы получили, хотя еще и не окончательные, сведения, мы идем с превышением по отношению к началу года. Отсюда — спасибо всем читателям.

Это ваша победа!

Ну, а что касается нас, то мы продолжаем стоять на очень простых и понятных позициях, предполагая публиковать то, что может представлять интерес в плане расширения кругозора и чем каждый человек может воспользоваться самостоятельно. Мы разделяем позицию Герберта Шелтона — одного из столпов Натуральной Гигиены, который утверждал, что после 40 каждый должен стать сам себе доктором.

Администрация «ЗОЖ».

ПАРИЖ. КРАСОВСКИЙ.

ЛЕТО 1997-го

Вряд ли многие читатели узнали на обложке вестника человека на фотографии. В ту пору, когда эта фотография была сделана, вестник «ЗОЖ» как издание ходил в совсем коротеньких штанишках, насчитывая в рядах подписчиков каких-нибудь 15-20 тысяч человек.

Георгий Антонович Красовский, человек русский по происхождению, проживающий где-то лет с пяти во Франции, но и не ее гражданин — он обладает так называемым «нансеновским паспортом», который позволяет ему оставаться лицом без гражданства, но проживать во Франции и пользоваться всеми правами, которыми наделены жители этой страны.

Я познакомился с Георгием Антоновичем в 1993 году, когда он совершил достаточно громкий про- бег по маршруту от берегов Атлантики до Урала, что составило более 8 000 километров. Не помню уже точно, но, по-моему, велопробег был предпринят с целью отметить провозглашенный Советом Европы Европейский год пожилых людей и солидарности между поколениями. В ту пору Георгию Антоновичу было 77 лет. Удивительно подвижный и энергичный, с молодежью лицом, преисполненный оптимизма и юмора, он с величайшим трудом подходил под определение «пожилой» и блестяще олицетворял связь между поколениями, ибо на равных общался с людьми моложе его на целые десятилетия.

В этом году я вновь повидался с Георгием Антоновичем, будучи по заданию редакции газеты «Советский спорт» в Париже на чемпионате Франции по теннису. Мы созвонились и однажды вечером встретились в уютном кафе на улице генерала Леклера. С трудом поверил глазам. Похоже, время от- казалось трудиться над лицом и телом Красовско- го. Он совершенно не изменился. Все та же энер- гия, быстрая походка, блеск глаз, живой ум. Мы про- говорили часа два. Конечно же, о вегетарианстве, которое Георгий Антонович исповедует с юных лет, об отношении к Натуральной Гигиене...

Сейчас, перелистывая блокнот с записями разго-

(Продолжение на 2-й стр.)



Оср - 19

ПАРИЖ. КРАСОВСКИЙ. ЛЕТО 1997-го

(Продолжение. Начало на 1-й стр.)

вора, я нахожу забавные ответы на некоторые свои вопросы.

— Вы делаете утром зарядку?

— Никогда в жизни. Я не создан для воздействия на самого себя, хотя по натуре эгоист.

— Но вы когда-нибудь болели?

— В принципе, случалось, но я не лечусь и не обращаюсь к врачам. Принципиально не принимаю химических лекарств. Я считаю, что «все проходит».

— Смотрите, сколь напряженной стала жизнь. Вы не страдаете от стрессов?

— Нет, я их не испытываю.

— Каким образом?

— А я их просто не создаю. Я довольствуюсь тем, что имею. Я никому не завидую, я не хочу большего, а для общения я ищу людей, среди которых испытываю комфорт.

— А скажем, такие страхи, как возможность потерять работу, измена жены — вы же, как я понимаю, полжизни провели в седле велосипеда?

Красовский кладет свою руку на мою и заразительно смеется:

— Эти мысли, конечно, могут беспокоить, но я создал для себя философию антибеспокойства. Я, конечно, мог потерять работу, но я говорил при этом: «Что ж, хорошо. В конце концов эта работа мне давно надоела, и я смогу найти себе лучшую». Если жена начнет меня обманывать, значит, любовь ушла, и так мне и надо. А потом вы знаете такого писателя и драматурга Сашу Гитри. Он говорил: «Оставленная женщина страдает. Оставленный мужчина свободен»... Нет, нет, он не так говорил... Как же он говорил...

Уже перед самым отъездом Георгий Антонович вручит мне листочек со своими афоризмами. Некоторые из них я осмелюсь предложить нашим читателям.

«Важно не то, что человек говорит, и даже не то, что он думет, а то, что он чувствует».

— Я живу не разумом, а чувствами, — убеждал меня 82-летний Красовский.

Жить в 82 года чувствами... Каково, а?

«Я сам для себя загад-

ка, но загадка, над которой у меня нет ни малейшего желания ломать себе голову».

«Достоевский ошибся: не красота, а юмор спасут мир».

«Главное — ничего не драматизировать. Не делать из мухи слона. Лучше слонов обращать в мух».

В конце свода афоризмов была приписочка: «Брошенная женщина — несчастная женщина. Брошенный мужчина — свободный человек».

Но давайте вернемся к кафе на улице генерала Леклера.

— Вы вегетарианец, вы не делаете зарядку, вы не лечитесь, вы не испытываете стресса. Но при чем здесь в таком случае велосипед?

— Я однажды обнаружил, что велосипед может стать как бы катализатором в обществе людей.

— И сколько же путешествий вы совершили?

— Ну, где-то 12—13.

— Самое-самое из них.

— Все были практически самые-самые. Может быть, особо выдающимся стал организованный мной Тур де Франс для пенсионеров. Это было в 1984 году, в год моего 70-летия. И это, кстати, был самый длинный Тур де Франс в истории. Мы прошли по тому же маршруту, что и профессионалы. На следующий день после финиша в Париже нас принял президент Франции Франсуа Миттеран. Я пытался объяснить, почему мы предприняли этот пробег, но мне показалось, что он меня не очень хорошо понял.

— Вы сказали «нас». Вы были не один?

— Да, я собрал 12 человек. Среди них была и пожилая 73-летняя женщина Мари Дэфер, что, кстати, означает «железная». Представьте, она не требовала к себе абсолютно никакого снисхождения.

— Она жива по сей день?

— Трудно сказать. Я время от времени переписывался с ней. Года два назад она была жива точно.

На Париж спускалась ночь. Мы сидели в кафе, битком набитом людьми. Мы разговаривали о разном и я не переставал удивляться жизнелюбию и широте интересов Красовского. Он издает крохот-

ный журналчик «Новый гуманизм», который имеет где-то 300—350 подписчиков, и страшно гордится этой работой, хотя оплачивает издание из своей скромной пенсии. Он без конца на каких-то выставках, симпозиумах, весь в делах. И я думаю, что вот эта целеустремленность жить интересно вкупе с вегетарианством — один из главных источников здоровья и долголетия Георгия Антоновича. Сидя в кафе, я рассказал ему о делах в нашем вестнике — Красовский, кстати, всегда живо интересовался «ЗОЖ» — и спросил, не найдется ли у него какого-нибудь для меня материала. Он на минуту задумался и воскликнул:

— Ну как же! Конечно, найдется. В 67-м номере за июнь 1997 года я опубликовал замечательный материал о женщине-сыроеде.

— Она последовательница Атерова?

— Увы, я не знаю Атерова. Госпожа Даниэль Сильвестро однажды просто ознакомилась с трудами профессора Пьера Маршисо и увлеклась его идеями. Она провела у него соответствующий курс и решила испытать прелести сыроедения на себе. В итоге сыроедами стала вся семья — муж, дети. Сейчас Даниэль 43, и она уже 22 года питается пищей, которая не знает ни тепловой, ни какой-либо иной обработки.

В итоге я получил от Георгия Антоновича материал, который предлагаю ниже нашим читателям.

Свидетельство, заставляющее задуматься

Это свидетельство госпожи Даниэль Сильвестро, молодой женщины, которую я лично знаю и чьи душевные качества, живой и независимый ум бесконечно ценю. Добавлю, что она представляет собой пример человека, переполненного энергией, как в физическом, так и в интеллектуальном плане. Почему я говорю о ней? А потому, что вот уже более двадцати лет Даниэль проводит необычный экспери-



Даниэль Сильвестро.

мент: она питается только сырыми продуктами. Ее пища состоит в основном из свежих или сухих фруктов, но также и из овощей, проросшего зерна, сырых яиц, свежего сыра (в очень небольшом количестве) и, время от времени, даров моря.

Никогда ничего вареного, жареного или кипяченого, словом, всего того, что испытало на себе действие огня. Только продукты в «естественном» состоянии (и по возможности «биологические»). Даже без хлеба (потому что он готовится в печи!). И, конечно же, никогда никакого мяса или рыбы. А также никаких лекарств, даже гомеопатических. Да и зачем, поскольку Даниэль никогда не болеет. Что же касается напитков, то все очень просто: ничего, кроме воды!

H₂O! Все другие напитки (а их список мог бы быть чрезвычайно длинным) исключены. И все соблюдается с непоколебимой строгостью, никогда ни малейшего отступления (что действительно могло бы исказить данные и результаты опыта). Но самым сильным и самым убедительным аргументом Дани в пользу сырого на 100% питания является, безусловно, ее сын Жюльен, которому девять лет. Она кормила его грудью в течение трех лет (что уже редкое достижение в наши времена), и с тех пор он ест в точности то же, что и его мать. А ведь Жюльен чудесный мальчик, полный энергии, веселый, преуспевающий в школе: всегда среди первых учеников и, как и его мать, никогда не болеющий! Если бы у него были какие-то отклонения, это было бы заметно.

Недавно Дани приехала в Париж, и я воспользовался этим, чтобы взять у нее интервью. В ответ на мой вопрос: «Что побуждает вас следовать такому режиму?» она возмутилась: «Какому режиму? Как вы можете называть «режимом» то, что на самом деле является характерной и не испорченной чело-

(Окончание на 15-й стр.)

Кому, когда и как дышать

Гипоксический этап

Читатель может быть раздражен. Из номера в номер мы рассказываем об эндогенном дыхании, а точнее, публикуем отрывки из книги автора метода Владимира Федоровича Фролова — он же изобретатель прибора ТДИ-1. Почему и зачем мы это делаем? Вестник всегда уделял большое внимание дыханию. Мы публиковали обширные материалы о дыхании по Стрельниковой, по Бутейко, рассказывали о йоговском дыхании. Беда состоит в том, что читатели не относятся к этим публикациям серьезно, полагая, что дыхание — автоматический процесс, мало зависящий от человека. На самом деле это не так, а точнее — совсем не так. Перефразируя известное изречение, можно сказать, что «мы то, как мы дышим», или по-другому: «покажите, как вы дышите, и я скажу, здоровы вы или нет», покажите, как вы дышите, и я определю, как долго вы проживете.

Это вовсе не пустые слова. Это истина, и она тем более любопытна, что сегодня она как бы открывается нам с другой стороны, ломая прежние представления о процессе дыхания. Мы не собираемся рекламировать тренажер ТДИ-1, с помощью которого вы легко освоите лечебное дыхание. Это не реклама. Это предложение тем, кто имеет возможность улучшить свое здоровье, избавиться от целого ряда болезней. За тот короткий срок, который прошел со дня первых публикаций, многие люди рассказывают о столь чудесных превращениях, произошедших с ними в результате дыхания на тренажере ТДИ-1, что в это нелегко даже поверить.

Кстати, о тренажере. Внимание! Многие люди прислали (это наша вина) переводы, не указав имя получателя — Фролова Владимира Федоровича. Эти переводы осели на почте. В ближайшее время присланные вами деньги будут перечислены на счет вестника и уже затем переданы организации, ведающей рассылкой тренажеров. Таким образом, неудачникам, которые поспешили прислать переводы, придется немного потерпеть. Но тренажеры получат все.

Не пытайтесь сравнивать эндогенное дыхание с другими методами и системами. Постарайтесь понять его внешние и внутренние механизмы. Тогда вы поймете и объективно оцените все виды других дыханий и возможности питания, фармацевтических препаратов, а также других оздоровительных средств. Если вы поймете, как дышать, и что же происходит при этом в организме, вы станете настоящим хозяином своего здоровья, способным осознанно им управлять.

Когда меня спрашивают, с какого возраста лучше дышать, я отвечаю — чем раньше, тем лучше. Но реально с 7 — 8 лет, так как в этом возрасте ребенок способен к самостоятельной работе. В то же время нужно иметь в виду, что к этому времени ребенок преодолевает по крайней мере два опасных периода жизни: внутриутробный и с 2 до 5 лет. Первый период отличается высокой вероятностью различных нарушений в организме и прежде всего в головном мозге. Второй опасный пе-

риод, как будет показано далее, является первым пиком раковых заболеваний человека. Но будущая мать может резко снизить риск нарушений в здоровье ребенка и его заболеваний, если своевременно освоит эндогенное дыхание. Ее ребенок при всех условиях будет иметь значительно меньше нарушений в организме, чем у матери с обычным дыханием.

Третий опасный период жизни ребенка и одновременно второй пик раковых заболеваний человека наступает в 11 — 15 лет. Это обусловлено снижением иммунитета во время полового созревания. Хорошо бы, чтобы к этому периоду ребенок стал «эндогенником». Тогда у него и родителей проблем со здоровьем резко поубавится.

И всем остальным, независимо от возраста, я рекомендую, не откладывая на будущее, приступить к освоению дыхания, поскольку самые опасные для здоровья периоды жизни у каждого еще впереди.

Что же касается существу-

ющей практики, то на сегодняшний день наше дыхание осваивают разные люди в возрасте от 7 до 90 лет. Не вижу причин, препятствующих расширению этого интервала в обе стороны.

Когда дышать? Когда есть время. Не рекомендую дышать только после еды и в период между 15 и 16 часами, когда в организме падает концентрация глюкозы.

Заниматься всегда нужно «пустым», то есть не ранее 4 — 5 часов после приема пищи. Наиболее благоприятное время: утром, 12 — 13 часов, 18 — 19 часов. Среди моих знакомых есть люди, которые поздно возвращаются с работы и дышат практически перед сном. Есть люди, которые страдают бессонницей. Проснувшись ночью, они не знают куда себя девать. Самое лучшее — отправляйтесь на кухню и подышите вдоволь. А затем снова в постель. Таким образом вы не только улучшите здоровье, но и избавитесь от бессонницы. Есть люди, которые приходят с работы, усаживаются у телевизора и дышат, пока смотрят передачи. Это тоже полезно, особенно если имеется положительная динамика. Я же сторонник регламента при дыхании. Когда четко фиксируется время дыхательного акта и когда следующее занятие начинается с учетом достигнутого уровня.

Люди физического труда, возвращаясь домой, садятся за тренажер, чтобы снять усталость или, например, боль в пояснице, в ногах. Ну а тем, кто сидит целый день у компьютера, за рулем автомобиля или штурвалом самолета, у кого нервная, напряженная работа, стрессы, кто целый день дышит грязным воздухом — этим людям наше дыхание жизненно необходимо, так как еще не придумано средств, чтобы так эффективно восстанавливать здоровье.

Когда я освоил эндогенное дыхание, то постепенно, методом проб и ошибок, пришел к выводу, что самое лучшее время занятий утром, после сна. Во-первых, в это время меньше сбоев в распорядке дня. Во-вторых, у вас целый день хорошее настроение от того, что сделано важное дело, которое мож-

но не делать вечером. В-третьих, у вас прекрасное самочувствие, уверенность в себе и деловое спокойствие.

Как дышать? Наступило время познакомиться с техникой дыхания. Информация об этом в инструкции на тренажер, как показывает опыт, для многих оказывается недостаточной. Кроме того, появилась необходимость уточнения техники дыхания.

Между тем, чтобы обучить технике дыхания с предварительной демонстрацией озвученного варианта, требуется пять — десять минут. Поэтому вводится искусственный прием, когда дыхание вы можете воспроизвести и понять через звуковую имитацию без тренажера.

Дыхание диафрагмальное. Дышать нужно за счет движения диафрагмы. Воздух должен вдыхаться в нижнюю часть легких — в «живот», за счет отведения вперед стенки живота (диафрагмы). Люди, желающие выглядеть стройными, обычно надувают грудь и подтягивают живот. Это очень не физиологичная поза. Нам больше подходит поза Волка из мультсериала «Ну, погоди!» — живот немного надут и свободно висит, грудь и плечи расслаблены. Потренируйтесь в этом дыхании. На счет 1 — 2 набирайте воздух в живот — вдох, на счет 3 — 4 — 5 выдавливайте воздух, поджимая живот — выдох.

В чем особенность элементов дыхательного акта? Вдох производится быстро, за 1 — 2 приема с мощным движением вперед стенки живота. Выдох осуществляется сразу же и мягко, малыми порциями, экономя воздух. Каждый микровыдох продолжается около секунды, а паузы между микровыдохами 1 — 2 сек. В период паузы контролируется расслабление живота. Последний микровыдох является продолжительным. Он сопровождается мощным поджатием живота, чтобы выдавить оставшийся воздух и промассировать органы брюшной полости. Очередной вдох начинается фактически без паузы.

А теперь подготовьте тренажер (залейте в среднюю емкость 2 столовых ложки чистой воды и соберите наружную емкость из основания и одного кольца, объемом 0,9 л) и начинайте осваивать дыхание.

(Окончание на 15-й стр.)

Алексей СУВОРИН:

Первое мое голодание — 39 дней

В 9-м (94-м) номере вестника «ЗОЖ» мы начали публиковать одну из книжечек Алексея Суворина, которая называется «Оздоровление голодом и пищей». Напомним, что книжечку эту мы получили от специалистов по голоданию из отделения разгрузочно-диетической терапии при поликлинике №1 города Ростова-на-Дону (ул. Сержантова, д.3, каб.16, тел.: 54-27-26). Наши читатели, жаждущие приобщиться к этому поистине уникальному методу — голоданию, полагаем, могут обратиться по указанному адресу, получить нужные консультации или лечение.

Голодание — это великий способ терапии, это полное очищение организма, избавление его от многих недугов. Но, конечно же, самостоятельно освоить его нелегко, поэтому для начала лучше было бы пройти курс под наблюдением врачей.

А теперь читайте продолжение книги Алексея Суворина.

В это голодание я увидел, что продолжительное и полное голодание есть действительно определенный процесс, с определенными фазами, которые идут одна за другой в определенном порядке. В процессе этом по прошествии первых 30-ти дней, в середине пятой недели неизменно появляются концентрические на белом до того языке желтые пятна, затем бурые, и еще через 5-9 дней язык очищается совершенно, делаясь весь красным, и является «неукротимый» аппетит. Процесс закончен. Общие длительные признаки того, что начавшийся процесс глубокого очищения организма еще идет и не кончился, — обложной язык и отсутствие аппетита. Последний признак особенно странен при том, что человек не ест 20-25-30 дней, но тем более говорящий!

Другое совершенно новое для современной физиологии и медицины, что я заметил в первое голодание, это роль языка как выхода для ассенизации организма «снизу вверх», когда организм, не получая пищи через желудок, конечно, все же продолжает питаться из своих внутренних запасов. По точным исследованиям научных лабораторий, во время полного голодания при полном же покое (бездействии) голодающего организм его все-таки расходует на поддержание

температуры, на работу сердца, легких, кровообращения не меньше 1600 калорий тепловой энергии, то есть 2/3 от обычных 2500 калорий, необходимых в день для человека, питающегося нормально и работающего без напряжения.

Вот что убедило меня в этой роли языка во время голодания.

Начало 30-х дней поста совпало для меня с временем большой нервной работы, которую приходилось вести среди напряженных прений. Я провел ее до конца, но в это время должен был пить много горячей воды с вином и сахаром для возбуждения нервов и, так как сахар — питательный продукт, я боялся, что это нарушит ход процесса голодания, — именно продолжит его. Хотя кончалась уже пятая неделя моего голодания, но есть я не мог. Язык был белый, к середине желтый с бурым пятном в центре, ближе к корню языка. Все во рту, через который уже пять недель шли отбросы внутреннего перегара вещества, пахло разложением и гниением; слюна была клейкая и зловонная. Есть таким ртом было невозможно: всякая мысль о питании была противна. Врачи уговаривали есть, я отказывался. Ночь на 39-й день была особенно тяжелой. Сороковой день был завтра, а между тем я чувствовал лихорадку («лож-

ную», от внутреннего перегара вещества, а температура все время была ровная — 36,5 град.). Лихорадка эта мне говорила, что процесс и впрямь затянулся, еще идет, и до конца его может быть еще, пожалуй, долго.

Утром доктор отделения особенно настойчиво и серьезно убеждал меня «есть».

— У вас в пробе крови нашли «ацетон».

— Что это означает?

— Что началось разложение крови. Сестра, — обратился доктор к сиделке, — приготовьте больному чаю с сахаром и ромом.

— Ну, чай с ромом — согласен, но без сахара. Сахар все же — пища!

— Нет, побольше сахара, сестра! — сказал доктор с особенной строгостью и ушел.

Видимо, он действительно считал момент серьезным.

Подумав, я выпил чай с сахаром.

Принесли тарелку супа. Есть совсем не хочется. Язык еще обложен. Но за 40 дней я устал, наконец, сопротивляться уговорам «есть» и нехотя проглотил несколько ложек супа. Вкуса, удовольствия — никакого! Обильно выделявшаяся из щек во рту тягучая плотная слюна, не смешиваясь, присоединялась к глотаемому супу. Она была какая-то особая, непромокаемая, словно резиновая жидкость. Я взял в рот кусок хлеба и стал жевать. Слюна облепает хлеб клейкими покровами, не промачивая его, и эти покровы надо с особым усилием прокусывать, чтобы зубы вошли в хлеб. С трудом проглотил, как большую пробку, не прожеванный, а только размятый зубами хлеб. Я делал ошибку, — я признавал это, но надо было кончать: ответственность за меня в больнице падала и на других!

Другим куском хлеба, нарочно с черствой коркой, я

во время жевания протер язык, небо, десны, чтобы стереть «налет» с языка и разбудить во рту железы пищеварительных соков, и, проглотив, взял зеркало, чтобы посмотреть, каков вид языка. Посмотрел.

— Боже, что я сделал!

Но — поздно!

Язык был весь очищен от налета и весь красный. Нигде ни белого, ни желтого цвета. Только ближе к корню его, по самой середине был ярко виден небольшой темно-коричневый правильно и резко очерченный кружок с коротким выступом кнаружи.

Нажав пальцем около кружка, я потянул к себе язык по поверхности. Потянулся передним краем, вытягиваясь вместе с телом языка, и кружок. Я отнял палец. Кружок опять стал ровным. Очевидно, он не только на поверхности языка, а идет в самое его тело! Это — хвост, самый конец той струи отбросов, для которой выходом все это время служил рот. Самый конец! Через 12 часов язык был бы совершенно чист. Я не дождался всего 12 часов!

Но было уже поздно. Я ясно это чувствовал всем организмом. Со вторым куском хлеба, тщательно разжеванным и проглоченным, в организме вдруг словно что-то оборвалось, и я почувствовал, что это — бесповоротно! Возобновить пост? Бесполезно — оборванное не вернется уже скоро, а при моем истощении надутся ли силы для новых усилий?! Надо новые десятки дней поста!

Я потер пальцем коричневое пятно на языке. Твердое, как и красное тело языка рядом, оно не стирается. Понюхал... пахнет человеческими фекалиями!! Вот какова кухня этого процесса! Вот какие отбросы выделились в организме и идут теперь языком! И такая гадость мне воткнута в рот и сидит там, и идет вглубь, в горло, в грудь, как

отравляющий
воздух! Кружок на языке
ость только поперечное се-
чение этого хвоста. Через
полсутки хвост этот сам вы-
шел бы наружу. И теперь он
здесь, в горле, в груди ос-
тановился и стоит... Я стал
ждать. В груди, в половине
ее высоты от желудка и
выше по пищеводу — отврат-
ительнейшее ощущение.
Точно снизу, выше подлож-
ки, что-то уперлось в нечто
отвратительное и выпира-
ет ее вверх и — не может!!
Можно точно разделить по
груди, где начинается отврат-
ительное — «хвост», а где
— другое...

Наутро темный кружок на
языке исчез, но зато по все-
му языку разлился желтова-
то-коричневый цвет. Ясно —
от того, что я стал есть,
«хвост» остановился в сво-
ем движении наружу и, ес-
тественно, тотчас же стал
рассасываться во все сто-
роны. Его составные веще-
ства разошлись по языку и
весь язык стал пахнуть вы-
гребной ямой.

Как объяснить весь ужас
этого?

И все кругом советуют:
— Теперь пейте молоко!..

Это таким-то языком пить
молоко?! Как им объяснить
это? И врачи говорят, что
они знают, что бывает с
организмом человека при
голодании!!

Ничего есть не мог. Язык
торчал во рту, как чужой мне
предмет, отравляя все кру-
гом, и слюну тоже, которая
смывала с него этот ужас-
ный выпот.

Раньше все это не было
так заметно, — весь язык
был под белым «налетом»,
как под футляром, и выде-
ления из него стекали под
этой крышей, вливаясь в
слюну лишь с окраин язы-
ка и тут же выплевываясь.
В этом важная роль этого «
налета»: он служит для де-
зинфекции и защиты ос-
тального рта от гнилостных
выделений языка, и «счи-
щать», как иногда очень лег-
ко делают в больницах, надо
очень подумавши.

Вечером я сделал смесь:
на чашечку кофе, горячего
как огонь, положил ложку
меда и большую рюмку ко-
ньяку и этой огненной жид-
костью ополоскал рот. Но-

чью повторил то же не-
сколько раз. Утром язык
был весь красный, запах
прошел, но аппетита не
было.

Конечно, я сделал очень
важное открытие — увидел
неведомый еще процесс
человеческого тела в его
катастрофе, в случайном пе-
рерыве, но зато надолго
лишился аппетита, то есть
восстановления растрачен-
ных за долгий опыт сил.

Подожди я всего еще 12
часов, язык весь бы очистил-
ся, проснулся бы сразу
большой «неудержимый»
аппетит, при котором желу-
док легко в полторы неде-
ли дал бы мне новое тело
вместо сброшенного во
время поста и полноту
энергии «нового здоровья».
После второго моего полно-
го поста (37 дней) я, поте-
ряв в своем весе 16 кг, в
первые же 5,5 дней, как на-
чал «есть», вернул 9 кг. Пос-
ле первого же поста все
первое время был вялый
аппетит, вялый желудок, вя-
лый я сам, и только через
три недели аппетит окреп —
вероятно, в связи с тем, что
организм успел наконец
выбросить последние ос-
татки вернувшегося в него
«хвоста».

Вот как по дням изменял-
ся вид и цвет моего языка
в последние десять дней
моего голодания.

30—31-й день — Окраи-
на языка бела. Середина
начинает желтеть.

32—33-й день — На се-
редине языка среди желто-
го цвета появляется буро-
коричневое пятно.

34—35-й день — Бурое
пятно растет. Окраина язы-
ка начинает очищаться от
белого выпота, делаясь
красной.

Желтое пятно суживает-
ся.

36—37-й день — Желтое
пятно почти исчезает. На-
чинает уменьшаться и буро-
коричневое пятно. Выбра-
сываются последние остат-
ки перегара вещества в
организме. Остается выйти
лишь самому «хвосту» пото-
ка этих остатков.

38—39-й день — Почти
весь язык красный. В верх-
ней трети его виден не-
большой, но очень отчетли-
во обрисованный кружок

желто-бурого цвета с углом
спереди, словно носком мо-
лочника. Вам становится
ясным, что это не пятно, а
выход на поверхность язы-
ка целого пучка струй, не-
сущих наружу из глубины
организма отбросы перега-
ра. Это — устье потока и его
поперечное сечение. Это —
выпот, а не налет!

40-й день — Бурое пят-
но исчезает. Хвост потока
выброшен вон. Язык совер-
шенно чист. В первый раз
после 39 дней является ап-
петит. (У меня этого не
было, ибо я не дождался
нескольких часов до полно-
го очищения языка).

Так явления на языке идут
обыкновенно — иногда с
некоторыми отклонениями.
Всегда, однако, видно глав-
ное: концентрическое рас-
положение желтых и бурых
пятен, причем бурые пятна
занимают центр в глубокой
части языка — на бугорках.

Эта концентричность
объяснима лишь тем, что по-
верхность языка в этот мо-
мент действительно пред-
ставляет собою поперечное
сечение круглой струи вы-
делений, идущих вон из
организма. Если считать,
что эти белый, желтый и
бурый налеты осаждаются
каким-то способом из слю-
ны, то почему же тогда са-
мая эта слюна в то время
не бурая и не желтая, а глав-
ное — кто же тогда, какой
волшебной палочкой рас-
пределяет на языке выде-
ления так геометрически:
бурые в середине, кругом их
желтые, а никак не белые, а
дальше — белые?

Что все это не случайно,
а составляет часть какого-
то большого процесса, даже
всеохватывающего для
организма человека, — это
доказывается тем, что бурая
и желтая окраска выпота на
языке является обыкновен-
но только после тридцати
дней голодания, чрезвычай-
но редко раньше, свиде-
тельствующая в этом случае
всегда об исключительной
загрязненности организма.
Отсутствие же бурой окрас-
ки в последнее десятидне-
вие говорит о неполном
очищении организма и бы-
вает, когда голодание со-
блюдается не полно, напри-
мер, когда одновременно

«для поддержания сил» (и
сущности, только раздражая
аппетит) пьют молоко 2-3
стакана в день, фруктовые
соки и т.д.

Что вместе это процесс
естественный, несколько не
противоречивый природе
человека, несколько не бо-
лезненный — это доказыва-
ется постоянством темпе-
ратуры во время поста.
Обыкновенно она понижа-
ется на полградуса против
нормы и затем все время
стоит на той же высоте, как
приколоченная гвоздем.

Где главная кухня этого
процесса? Откуда начина-
ется этот поток омертвевших
частиц, выделяющихся че-
рез язык? Какие ткани тела
в какие недели голодания
подвергаются распаду, в
какой связи? На все эти
вопросы должны быть отве-
ты, и их должны дать наши
медицинские лаборатории,
ибо все это вопросы пер-
вейшей важности для мас-
сы больных.

ИТОГИ

Я подведу итоги тому, что
я называю своим «открыти-
ем».

Что голод облегчает мно-
гие болезни, что аппетит
обыкновенно пропадает в
конце первого же дня, что
голодать можно без всяких
катастроф даже и несколь-
ко десятков дней, что в на-
чале голодания на языке
почему-то является «налет»,
а в конце налет этот пропа-
дает и почему-то является
аппетит, — это все было из-
вестно и ранее, но не было
известно, почему же имен-
но все это в человеке про-
исходит, был неизвестен са-
мый механизм процесса го-
лодания, не определены
были точно и ясно его сущ-
ность, его фазы, срок и ме-
сто, в котором он в организ-
ме совершается.

Я первый для науки ме-
дицины указываю, что:

1. при систематическом
голодании по принципу «ни-
чего не есть, пить только
воду» в человеке немедлен-
но начинается питание из
собственных запасов и ус-
танавливается процесс, ко-
торый я называю нормаль-
ным, автоматическим про-

(Окончание
на 6-й стр.)

Алексей СУВОРИН:

Первое мое голодание — 39 дней

(Окончание.
Начало на 4—5-й стр.)

цессом глубокого очищения организма изнутри.

Этот процесс я называю: — нормальным — потому что при нем температура постника, обычно понижаясь на 0,5 градуса против нормы, не выходит за 36-37 градусов — до такой степени организм чувствует себя в это время нормально;

— автоматическим — потому что ведется он самою природою, по предустановленной схеме без всякого участия человека и его искусства, слишком часто ошибающегося;

— глубоким — потому что за сорок дней своего полного срока он охватывает весь организм и ткани человека;

— идущим изнутри — потому что он не залечивает болезни поверхностно, а выталкивает их из организма, выбрасывая из него самые корни их.

II. Для общей ассенизации человеческого организма постоянно действует в нем не один, а два механизма, и существуют не один, а два пути:

— один — для времени, когда организм питается нормально, то есть через желудок, и этот путь идет через кишечник сверху вниз:

— другой — для времени, когда организм голодает, то есть питается от своих внутренних запасов, и этот путь идет в организме снизу вверх и заканчивается во рту — на поверхности языка, центр струи, выходящих отбросов внутреннего перегара вещества, находится у корня языка на бугорках

III. Выбрасывание через слюну и рот остатков перегара вещества начинается уже с первого дня поста, чем и объясняется дотоле непонятное явление, что аппетит в конце первого дня пропадает: эти остатки отравляют вкусовые нервы, чем и убивают аппетит на все время продолжения

процесса, то есть пока продолжается выбрасывание этих пеплов через рот.

IV. Организму требуется обычно 5-6 дней для того, чтобы окончательно наладить через рот эвакуацию этих пеплов перегара. В это время он, естественно, очень нуждается в воде, которая, однако, при этом через рот не успевает приходить вовремя; часть пеплов перегара поэтому задерживается в глубоких частях кишечника, отравляя временно организм и вызывая часто явления головной боли, слабости и головокружения. Клизмы, принимаемые в это время, вовсе устраняют эти болевые ощущения, чем доказываются с бесспорностью их происхождение. Обычно на 6-й день организм успевает наконец прочистить этот «завал» пеплов, и в нем устанавливается прочное равновесие самоощущения.

V. Первые две недели поста дают особенно заметные последствия для болезней нервных, склероза, ревматизма, подагры, водянки, недавних воспалений и ран в связи с ликвидацией в организме опухолей, гноя и чужеродных солей.

VI. Если постящийся прекращает пост до 30 дней, это обыкновенно ему успешно удается, хотя аппетит в первые дни после этого бывает очень туп, ибо организм принужден рассасывать обратно пеплы, приготовленные и доставленные уже к местам выброса. Если же попытка прекращения поста делается после 30-го дня, то обыкновенно организм прямо протестует против этого и выбрасывает пищу рвотой обратно, ибо в эти дни начинается эвакуация уже придвинутых к выбросу самых тяжелых и острых пеплов, принять которые в себя обратно организму особенно трудно.

VII. В начале 4-го десятидневия поста начинается эвакуация через рот пеплов особого вида, и «выпот» на

языке при первом полномочном голодании (40 дней) делается желтым, а потом и с бурыми пятнами. При повторных голоданиях цвет и свойства выпота меняются. К последнему дню срока (обычно 39-му) язык очищается весь, кроме бугорков, которые оказываются окрашены кружком бурого цвета с носком наружи. Затем очищаются и они, и является «неукротимый аппетит», дающий быстрое восстановление потерянных тканей тела.

VIII. Нервный организм, однако, восстанавливает свои потери не так быстро, и если с началом нормального питания слишком нагрузить сердце работой по распределению большого количества пищевых соков, то есть если есть в это время слишком много, считаясь лишь с физическим аппетитом, и расходовать неосмотрительно нервные силы, то возможны уже через полторы-две недели после поста временные отеки конечностей, явления анемии мозга и прочее, проходящие при урегулировании питания, при его временном сокращении, например, до «еды один раз в день».

IX. Полный срок, когда организм под принуждением голодания успевает ликвидировать в себе все чуждое, вредное и второстепенное для своей жизни и, часть этих материалов употребив на свое питание, остальную — пеплы выбросить вон, обычно равен 40 дням, как полный срок развития зародыша в организме женщины есть 9 месяцев. После этого при продолжении голодания начинается уже поедание организмом и существенно важных для его жизни и здоровья частей и тканей тела.

X. Поэтому никакого спорта по голоду быть не может, как не от воли женщины зависит пронести ребенка в своей утробе не 9, а 9,5 месяца. Те же, кто голодает более того, как

язык у них в конце 40 дней очистится — несознательные самоубийцы, и медицина должна объяснять это широким массам и бороться с этим.

XI. При этом процессе весь второстепенный, не необходимый для поддержания жизни телесный материал сбрасывается с человека. Человек весь как бы истает изнутри и превращается к концу поста в живой скелет, обвешанный нервами и сохлыми мускулами, покрытый сморщенной сухой кожей.

XII. Общий облик его говорит часто, но не всегда, о крайнем изнеможении и изнурении, но в то же время жизненная сила в нем нисколько не подорвана, и обычно он бывает полон бодрости и веры в себя и свои силы. Это естественно потому, что похудение его явилось не вследствие болезни и сопровождавшей ее высокой температуры, а вследствие процесса нормального, с нормальной все время температурой. Эта энергия к жизни немедленно проявляется активно тем, что обычно через полторы-две недели этот живой скелет облачается новым телом, но тут уже человек сам судья, что ему из этого нового тела нужно принять, а что отбросить навсегда!

Все это и существенно важно само по себе, и совершенно ново для науки современной медицины, и дает мне право считать, что я действительно сделал «открытие» в физиологии человека.

До сих пор медицина не имела в своем распоряжении столь чудотворного, поистине волшебного орудия.

В первый раз после многих, может быть, десятилетий человек получает возможность сознательно и до дна вычистить машину своего организма и тем дает ей совсем новый ход.

Ясно огромное значение этого для его жизни и для раскрытия его сил!

Целительница — осина

Совершенно непонятная история: крохотная замечательная точка о том, что человек, принимая кору осины, снизил уровень сахара в крови, вызвала поистине бурю откликов. Сегодня мы публикуем несколько из них, но в портфеле редакции есть еще письма. Они найдут место в следующем выпуске. Кстати, читатели прислали массу подтверждений того, что отвар коры осины действительно помогает снизить сахар страдающим диабетом, особенно на первой стадии болезни.

В опубликованном письме («ЗОЖ» №8 (93) «Кора осины против сахара в крови» поставлен вопрос: «...не вредно ли вообще для организма пить отвар осинового коры — сколько ни просматривал литературы, ничего об этом не нашел». Действительно, литературных источников о целебных свойствах осины, надо сказать, немного. Однако, порывшись в своем архиве о целебных свойствах растений, кое-что нашел.

В словаре Даля можно прочитать слово «осина». «Коли ноги сводит, кладут в ноги осинное полено, а от головной боли кладут его у изголовья». Там же можно найти совет хозяйкам: «Чтобы капуста не перекисала, кладут в нее осиную щепу». Для чего кладут? Как известно, брожение — продукт жизнедеятельности микроорганизмов, и если осинная щепка его останавливает, значит, осинная древесина — антисептик. Наши предки знали, что в осине древооточку ни почем не выжить, и оттого они ставили срубы из осины и крыли купола церквей осиновой дранкой.

Лекарственным сырьем осины служат кора, листья, молодые побеги, почки. Кору заготавливают ранней весной с деревьев, подлежащих вырубке. Желательно брать светло-зеленую, гладкую кору, которая еще не растрескалась — она хорошо снимается с дерева после кольцевых и продольных надрезов. Сырье подвяливают на солнце и длительно сушат в тени при хорошей погоде. Листья собирают в начале мая — в июне. Сушат в тени или сушилке при температуре 50—60°C. Почки собирают до распускания и быстро сушат в печи или духовке. Хранят в мешочках в сухом месте 3 года.

В таблице «Краткая характеристика пищевых и лекарственных растений», помещенной в книге Г. и М. Свиридовых «Растения и здоровье» (Профиздат, 1992 г.), в графе «ядовитость» относительно коры осины и желудочных целых стоит знак «минус», то есть она не имеет токсичных свойств, что конкретно интересовало автора письма в «ЗОЖ».

Наружно отвар осины применяют для лечения ран, язв и ожогов, при воспалении кожи и слизистых оболочек. Настой почек употребляют при подагре, ночном недержании мочи, воспалении слизистой оболочки и как потогонное средство. Хорошо растертые свежие листья используют для снятия болей в тазобедренных суставах, прикладывают к нарывающим фурункулам.

Для приготовления отвара коры 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на водяной

бане в закрытой эмалированной посуде 30 мин., процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают подслащенным по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день во время еды. Этот же отвар применяют наружно.

При использовании почек 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, держат на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин., остужают 45 мин. и процеживают. Принимают по одной столовой ложке 3 раза в день до еды. Настой почек и отвар коры применяют наружно, прикладывая смоченные салфетки к пораженным местам.

Между тем, несмотря на все изложенное, в официальной медицине с лечебной целью осина не применяется. В тибетской же медицине используется ее кора при воспалении легких, оспе и малярии. В Западной Европе высоко ценятся препараты из коры осины при заболеваниях мочевого пузыря, гипертрофии предстательной железы.

В народной фитотерапии нашей страны применяется отвар коры внутри при простудных заболеваниях легких, кашле, болезнях мочевого пузыря (циститах, болезненном мочеиспускании) и заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, диспепсии), а также при желтухе. Наружно употребляется кора при лечении ожогов, ран, кожных заболеваний, радикулита, воспалений суставов, экземы. Для приема внутрь готовят отвар из почек или коры (20 граммов на стакан воды) и принимают по столовой ложке три раза в день.

Для лечения ожогов, трофических язв готовится мазь из высушенных почек на сливочном или растительном масле (1:4). (Эти данные по народной фитотерапии взяты из публикации кандидата биологических наук Г. Свиридова, «Лесная газета»).

Профессор Е. Солодухин в публикации об осине отметил, что лекарственные препараты из осины длительное время применялись в качестве противоревматических и жаропонижающих средств официальной медициной. В настоящее время они вытеснены синтетическими препаратами. Отвары и настои почек, листьев и коры осины в народной медицине используются для лечения полиартритов и ревматизма. Они обладают также потогонным действием и применяются как отхаркивающее средство при бронхитальных воспалениях. Пьют настой почек и при повышенной нервной возбудимости. Заготовленные почки сушат при температуре 40-45°C. Готовят настой и принимают по 1-2 столовых ложки в день. Иногда 2 чайных ложки измельченного сырья заливают стака-

ном кипятка, настаивают 15 мин., процеживают и выпивают весь настой в течение дня. Наружно настой почек и коры используют для успокаивающих ванн, лечения подагры, ревматизма и ожогов. Для лечения незаживающих ран, язв, ожогов и при болях в суставах применяют специальную мазь, которую готовят из 8 частей свиного жира и одной части экстракта осины.

Кандидат медицинских наук С. Войновский отмечает, что в народной медицине в виде отваров или настоев используются почки, кора молодых веток и молодые листья. Их применяют внутрь при кашле, простудах и ломоте, назначают при дизентерии, желтухе, ревматизме, подагре, полиартритах. Отвары делают из 90 граммов почек или коры молодой осины в 7 стаканах воды. Варят до тех пор, пока не останется 600 граммов. Процеживают, добавляют сахар или мед. Выпивают в день по три стакана. Соком осины смазывают лишай и бородавки. При подагре, артритах и радикулитах как болеутоляющее делают припарки из измельченных молодых листьев, ошпаренных кипятком и завернутых в марлю.

Специалисты считают, что осина как лекарственное средство изучена еще не до конца. Об этом, кстати, свидетельствует и указанное письмо в «ЗОЖ», автор которого с помощью осины борется с диабетом.

Кору осины применяют для дубления кож. Она служит для получения желтой и зеленой краски. Корой и молодыми побегами кормят домашний и промысловый скот. Несмотря на всю горечь осинового коры, превосходящую даже полынь, осину любят все грызущая лесная братия, для которой она лучшая пища и лакомство. И заяц, и бобр, и лось жадно обгрызают осиную кору, имеющую высокопитательный химический состав. С цветков осины пчелы собирают пыльцу, а с почек — клей, который перерабатывают в прополис. Вот тебе и осина!

При составлении обзора были использованы следующие литературные источники: 1. Л.В. Пастушенков, А.Л. Пастушенков, В.Л. Пастушенков. «Лекарственные растения (использование в народной медицине и быту)». Лениздат, 1990 г. 2. М. Поляковская. «Лекарственные растения». Госиздат сельскохозяйственной и лесной литературы. Варшава, 1986 г.

Александр БАНИН.

Об осиновой коре могу сообщить следующее: она исследовалась химиками и фармакологами, но недостаточно полно и не в плане использования ее против сахара в крови. В ее тканях найдены жирные кислоты, пектин, углеводы (1%), дубильные вещества (до 15%), фенолоксилозы, глюкозиды (около 4%), придающие отварам горечь (в их числе — салицин, обладающий противовоспалительным, жаропонижающим действием), некоторые флавоноиды, кумарины, ферменты... Отвары коры осины способны возбуждать аппетит и улучшать пищеварение, убивать бак-

терии, тонизировать нервную систему...

В народной медицине осинная кора применяется не столько для снижения сахара в крови, сколько от поносов и при лихорадке. Отвары молодой (зеленой) коры пригодны для полосканий при зубной боли, они используются и в целом ряде других случаев. В европейских странах препараты из осины назначались пожилым людям при заболеваниях мочевого пузыря и простаты.

При сахарном диабете, когда нарушаются все виды обмена и повреждается поджелудочная железа, отвары осинной коры способны, вероятно, несколько усиливать обмен углеводов, стимулировать клетки поджелудочной железы, ответственные за этот обмен, тонизирующе и благотворно влиять на организм. Но сказанное — только предположение, не прошедшее экспериментальной проверки. Применяются отвары обычно в начальных стадиях болезни.

Автор письма, живущий с повышенным содержанием сахара уже 10 лет, по-видимому, лечился и другими методами. Интересно, какими? В фитотерапии применяются, например, сборы с листьями черники, с корнями лопуха, со стручками фасоли. Может, это ему неизвестно? Или же отвар из коры осины оказался для него более действенным? Вред от него (о чем выражено беспокойство) — возможен, если злоупотреблять концентрациями, продолжительностью и частотой курсов лечения. Все же дубильные вещества, салициловая кислота и ряд других ингредиентов небезразличны для организма, они могут вызвать изъязвления слизистой желудка и прочие побочные явления. Особенно надо воздерживаться от самолечения людям с заболеваниями почек и детям. Однако в обычных применяемых дозах отвары малотоксичны.

Юрий ПОЛТАВЧЕНКО,
фитохимик.
Ангарск.

В нашей местности кору осины применяют в виде полоскания при гингивитах, парадонтозе и стоматитах. Некоторые народные лекари приписывают осине магические свойства и рекомендуют прикладывать осинные чурки к болячкам, после чего сжигать.

Среди пациентов с сахарным диабетом встречал использование осинных почек в составе сборов с цветом овса, плодов шиповника, цикория.

Из рассказов фронтовых медиков приходилось слышать, что осинные почки наряду с сосновыми, липовыми и тополиными в виде настоя давали ослабленным раненым. Перетирая с жиром, готовили мази. Отвары из коры, наряду с дубовой, применяли для промывания гнойных ран и прикладывали примочки на воспаленную кожу.

А так как пчелы с почек осины собирают клей, который перерабатывают в прополис, то, значит, почки осины вполне могут применяться там, где нашли применение препараты из прополиса. Вот все, что мне известно об осине.

Николай БОБКОВ.
с. Сил-Пятина,
Инсарского р-на, Мордовия.

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ, А НАШИ ЧИТАТЕЛИ —ТЕМ БОЛЕЕ

Еще древние настаивали: «Сомневайся!» И мы сомневаемся. Правильно ли мы делаем, из номера в номер публикуя материалы о раке и тем более публикуя письма читателей, которые ведут с ним борьбу по методу Николая Шевченко? Правильно ли мы делаем? В борьбе с раком существует немало народных методов. Скажем, «Вестник надежды» — удивительный маленький журнальчик, который издает Галина Гончаренко в городе Белокуриха, Алтайского края (точный адрес: 650606, Алтайский край, г. Белокуриха, ул. братьев Ждановых, д.3, или а/я 14 ТО «Вестник надежды»). Контактный телефон (38577)-2-13-71) делает основной упор на лечение рака настойкой болиголов. Свои приемы и методы у целительницы из Новосибирска Ирины Васильевой. Кто-то борется с раком с помощью АСД, чаги, мухомора, авиационного керосина и так далее и тому подобное. Мы избрали путь лечения смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом. В том, что этот путь перспективен, убеждают письма читателей. И все же... Правильно ли мы делаем, направляя широкий спектр сражения в узкое русло смеси? Не навязываем ли мы таким образом больному человеку выбор? Есть и сомнения другого рода. Может быть, здоровым надоели эти материалы. Мы как-то приводили письмо одной рассерженной женщины, у которой вышеуказанные публикации уже вызывают боль в печенке.

И тем не менее, даже сомневаясь, мы продолжаем. Почему мы это делаем? Во-первых, речь идет о прямой помощи больным, о попытках зажечь в их душах огонек надежды, без чего не бывает успеха ни в чем. Во-вторых, и это не секрет, рак прогрессирует. Он становится эпидемией. Скорее всего, это следствие нашего образа жизни и того безобразия, которое мы наделали с нашей обителью — планетой Земля. По американским прогнозам, каждый третий житель страны после 2000-го года заболеет раком. Рано или поздно, но заболеет. Мы не полагаем, что ситуация в России обстоит лучше. Вероятно, она

даже значительно хуже. Стало быть, люди должны быть во всеоружии и верить в то, что рак — не смертный приговор, а лишь такая же излечимая болезнь, как и многие другие неприятные болячки. Эта вера необходима тем более, что в нашем обществе самой же медициной посеян в народе поистине животный страх перед раком. Наконец, в «сопутствующих материалах» мы неустанно твердим рецепты здорового образа жизни, руководствуясь которыми, только и можно победить болезнь.

Словом, сомневаясь, мы продолжаем наши публикации, и сегодняшнюю назовем днем писем. Да, да, днем писем, которые приходят в адрес вестника «ЗОЖ» и Николая Викторовича Шевченко. Разумеется, нас можно заподозрить в том, что мы что-то придумываем. Но вряд ли можно заподозрить в этом наших читателей по той простой причине, что мы частенько печатаем не только их адреса, но и телефоны, а с некоторых пор все победные письма «по раку» храним в отдельной папке, которая все разбухает и разбухает.

Итак, начнем «день» с письма, которое проливает бальзам на наши раны. Бальзам этот в виде коротенького письмеца прислал нам Виктор Иванович Пашнев из города Белгорода. «В каждом последующем номере, — говорит он, — обязательно пишите что-либо о раке. Я всегда с трепетом ищущу эту страницу. Пусть даже статья в какой-то мере повторится». Далее просьба: вышлите, пожалуйста, мне вестник № 58 за 1995 год.

Номер мы, конечно, выслать не сможем. 58-го давно уже нет. Вышлем коротенькую методичку. В настоящее время мы готовим что-то вроде книжечки, в которой будут собраны все материалы, опубликованные за два года в вестнике «ЗОЖ» по соответствующей теме. Так что тех, кому эта литература крайне необходима, просим немножечко потерпеть. Ну, а теперь письма или, скажем так, невыдуманные истории.

Из болота нас вытянула откровенность

Мой отец — ему 64 — лечится от рака поджелудочной железы по методу Шевченко. До этого прошел два курса «химии». От третьего отказались. Рекомендации стараемся выполнять точно: и диету, и дозировку (строго по 30 мл того и другого шприцем).

Первый курс из трех декад дал следующие результаты:

— улучшилось общее самочувствие;

— уменьшилась горечь во рту;

— очистился язык — был зеленоватый налет;

— вес держится на 70 кг, не снижается, но и не возрастает;

— боли периодические, не сильные, но почти постоянные. Исходя из рекомендаций, они должны были бы прекратиться вскоре после начала лечения, однако понятно, что болезнь у каждого протекает по-разному. Мы и так до смерти рады тому, что отец до сих пор жив, и если бы не эти боли, то вообще все было бы прекрасно.

31 марта 1997 года он проходил ВТЭК в нашем об-

ластном онкодиспансере, чем несказанно удивил всех врачей. По их прогнозам, до ВТЭК он дожить не мог, за что и попал в группу 2-ю группу и впридачу опровержение диагноза: хронический панкреатит.

Мы потребовали переобследования. В диагнозе, который был поставлен 18 декабря 1996 года — рак, мы ни секунды не сомневаемся. Что же до улучшения, то скорее всего пользу принесло лечение водкой с маслом, диета, возможно, какую-то роль сыграла и химиотерапия, хотя после нее отцу было очень плохо.

А теперь главное. Всех нас из этого страшного болота болезни вывела настойчивая рекомендация откровенно рассказать больному о его болезни. Боже, как, оказывается, это помогает! Больше двух месяцев мы жили, как в аду: шептались по углам, вытирали тайком слезки, замолкали при появлении отца. Теперь же мы можем свободно разговаривать, вместе решать все наши проблемы. А самое главное — и отец, и все мы полны решимости бороться с болезнью.

Семья ГОРБУНОВЫХ.
Екатеринбург.

Пусть наш случай будет первым

Пишет вам (письмо адресовано Николаю Шевченко. — Прим. ред.) жена инвалида 1-й группы по онкозаболеванию. Полтора года назад, как только заболел муж, я вам отправила письмо (кстати, адрес Николая Шевченко: Москва, 127434, а/я 38 — Прим. Адм. «ЗОЖ»).

У мужа был инсульт, а затем в результате обследования врачи поставили диагноз: множественные метастазы головного мозга без первичной выявленной локализации. В письме я спрашивала, можно ли лечить мужа смесью водки с маслом. Вы мне тогда ответили, что случаев излечения головного мозга не знаете. Спасибо, что не оставили письмо без внимания. Но я решила: положение безвыходное, буду поить смесью — вдруг мой случай станет первым и поможет еще многим. Мы продолжали лечение около 8 месяцев. Первые дни были очень тяжелыми, но я все же настаивала на том, чтобы муж пил, и уже на вторую неделю он стал двигать парализованной ногой. А ведь нас выписали домой умирать:

привезли на машине «скорой помощи» и занесли на постель.

Через месяц я уже могла мужа сажать в кресло минут на 10. Затем все больше и больше. Муж уже ходит. Правда, рука до сих пор не работает, но по сравнению с тем, что было, прогресс огромный.

В этом году нас опять брали в стационар, проводили различные исследования, но без компьютерной томографии, как в первый раз. Так вот теперь врачи говорят, что компьютер тогда ошибся и, вероятно, выдал неправильный диагноз. Но я-то знаю, что это не так. Лишь благодаря смеси водки с маслом я обрела покой, вернула себе мужа, а детям — отца.

Семья ЛОКТЕВЫХ.
Астрахань.

Поддержали врачи

Пишет вам (письмо адресовано Николаю Шевченко — Прим. Адм.) полковник в отставке 1921 года рождения. В период с 23 марта по 9 апреля 1997 года я находился на обследовании в пульманологическом отделении ЦВГК им. Вишневецкого. Установлен диагноз: периферический рак ниж-

лей доли правого легкого с прорастанием в костальную и диафрагмальную плевру. При наличии распространенности болезни, возраста и сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы от операбельного лечения отказались. В конце концов после лечения в госпитале я был выписан с непрекращающимся кровохарканьем и предложением наблюдаться у онколога в поликлинике, с убежденностью в том, что спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

Еще в госпитале я узнал о способе борьбы с раком по вашему методу. Уже 10 апреля, на второй день по возвращении из госпиталя, я приступил к лечению смесью — 40 мл подсолнечного масла и 30 мл водки, купленной на заводе «Кристалл». Принимал строго по графику 3 раза в день: в 8.00, в 14.00 и в 20.00. Два часа до этого ничего не ем и принимаю смесь за 20 — 30 минут до еды. Купил люстру Чижевского. В перерыве после 1-й декады ЛМШ (лечение по методу Шевченко) встретился с представителями официальной медицины — начальником терапевтического отделения лечебно-диагностического центра Виктором Сергеевичем Воробьевым, онкологом В. А. Сикирко, а также лечащим врачом Натальей Геннадьевной Донец. Онколог ушел от оценки ЛМШ, но Воробьев и Донец горячо поддержали инициативу. Воробьев, кстати, дал мне вашу методичку «Масло и спирт против рака».

19 мая у меня закончилась третья декада, то есть первый цикл. Я чувствую себя значительно лучше, но кровохарканье, хотя и уменьшилось, однако еще продолжается.

А.У.

Москва.

«ЗОЖ»: Далее идут вопросы к Шевченко. Среди них и такой: почему в методичке предлагается спирт, а не водка. Вероятно, это была старая методичка. Сегодня на основании опыта огромного числа людей рекомендуется принимать именно водку. Так что автор письма делает совершенно правильно.

Остановила выбор на методике Шевченко

11 октября 1995 года меня положили в больницу на обследование и 20 октября выписали, направив в районный диспансер для дальнейшего лечения. Диагноз открыто никто не называл: все вокруг да около, но я

поняла (документы дали на руки), что у меня страшное заболевание — рак шейки матки второй степени. Диагноз подтвердили в онкоинституте им. Герцена, в городском онкодиспансере, в центре радиологии, в городской больнице № 40.

Диагноз свалился на меня, как снег на голову. Казалось, я делала все, чтобы оставаться здоровой. В 1992 году познакомилась с ури-нотерапией и применяла ее методы для профилактики. Простуды лечила 3-4-дневным голоданием. Я чувствовала себя здоровой и энергичной, успевала работать, ухаживать за парализованной мамой и помогать дочери, у которой только что родился ребенок.

Так вот диагностировали меня 11 октября. Везде ругали, что долго не показывалась гинекологу, что запустила болезнь. Говорили, что надо срочно лечиться, но разными предложениями в стационар почему-то не брали. Спустила лишь два месяца после диагноза надо мной сжалились в больнице № 40 и в конце концов приняли на лечение.

Все эти два месяца, пока я ходила с вещами из больницы в больницу, а вечером возвращалась домой и не могла спать, все думала: почему же меня не лечат? В это время не испытывала никакой поддержки. Мама к тому времени умерла. Отношения с семьей дочери осложнились, работу к тому времени потеряла. Отчаяние и безысходность привели меня к Богу. Я поверила в Его любовь ко всем людям, в спасение, которое дарует Он каждому, кто верит в Него. Поверила в его страдание ко мне. У Него я нашла поддержку, успокоение и силу духа. Врач, которая принимала меня в больнице, сказала: «Начнем лечение с Богом после праздников». И лечилась я действительно с Богом вплоть до 11 марта 1996 года: молитвы и Библия все время были со мной. Я читала псалмы, Евангелие, беседовала с людьми, которые хотели слушать и говорить о Господе.

В больнице я старалась при каждом удобном случае помочь во имя Христа другим больным, которые оказались еще слабее меня, рассказать им о Христе, ободрить... Однажды одна женщина дала мне газету «Аргументы и факты», где коротко говорилось о методе Николая Шевченко. А вскоре знакомая принесла 58-й номер вестника «ЗОЖ». Прочитала его от корки до корки, переписала всю методичку. Газета мне очень понравилась. Выйдя из больницы, я на нее подписалась и подписала еще четырех своих

знакомых.

После облучения я ползала, как черепаха. Мучили сильные боли в животе, ослабла так, что сама не могла застегнуть молнию на сапогах. В этой ситуации я поняла, что нужно самой выкарабкиваться из болезни, и выбор свой остановила на методике Шевченко, в чем усматриваю руководство Господа.

В начале июня 1996 года я уехала на дачу. Было страшновато. Полтора километра за козым молоком едва проходила с пустой банкой, а уж с полной — не знаю, как добиралась обратно. И все же с Божьей помощью и лечением по методу Шевченко я постепенно набирала физическую силу и силу духа. К концу первой декады я почувствовала прилив энергии. Боли сначала усиливались, а потом стали стихать. На даче не придерживалась диеты. Поправилась на 12 кг, за молоком и обратно уже добиралась без проблем. Занималась понемножку домашними делами — уборкой, стиркой. К концу лета уже сама нагибалась, чтобы срезать в лесу грибы. Только когда доставала воду из колодца, начинал побаливать живот.

В Москву возвратилась к концу сентября. В октябре прошла первую контрольную проверку. Врач сказала, что у меня все в порядке. Но я продолжала пить смесь водки с маслом до января 1997 года. Анализами второй проверки врач осталась довольна еще более. Сказала: «Не ожидала, что лечение пройдет так хорошо и быстро.» И вот тут я призналась, что лечусь совершенно другим способом. Оказалось, мой врач ничего не знала о методе Шевченко и назначила третью проверку в мае. Наконец, и после третьей проверки подтвердилось, что у меня все хорошо.

По письму вы, вероятно, поняли, что я верующий человек и мне очень хочется во имя Христа помочь чем-то другим людям. Свой домашний телефон оставляю в редакции. Страждущие могут им воспользоваться. Чем смогу, помогу.

Галина Алексеевна.

Москва

«ЗОЖ»: Что ж, друзья, наша очередная раковая эпопея подходит к концу. Наверное, да нет, скорее всего точно — далеко не все истории заканчиваются столь успешно, как те, которые мы рассказали вам сегодня. Но то, что смесь действует — это факт. То, что о ней все больше и больше узнают врачи и все чаще рекомендуют этот рецепт больным — тоже факт. Приходит довольно много, особенно от Николая

Викторовича, писем, из которых ясно, что больные — на пути к излечению. Например, пишет женщина, у которой муж перенес три инфаркта, инсульт, остановку сердца, ко всему прочему нажил еще и опухоль предстательной железы 3-4-й стадии. Диагноз поставили во Владимире, привезли назад еле живого, прописали уколы «синестрол» и таблетки. Уколов на курс не хватило, таблеток не оказалось в аптеках, не было у людей и денег. К этому времени они узнали о рецепте водки с маслом. Вот что пишет Шевченко эта женщина:

«Я выписываю вестник «ЗОЖ». Стали лечиться по вашей методике. Смесью пьем с 24 октября 1996 года. Муж стал вставать, потом понемногу ходить. Отеки ног прошли. Увеличенная печень пришла в норму, чему участковый врач очень удивился. Появился аппетит, стал выходить на улицу, гулял сначала 15 минут, довел потом прогулки до часа. Лицо посвежело. Восстановился сон без снотворных и лекарств. Из мочи исчезла кровь. Убрали катетор, из мочевого пузыря вышло много камней и песка».

Или такое свидетельство от Нины Васильевны из Москвы.

«Мой двоюродный брат 46 лет, — пишет она, — болен раком. Три месяца тому назад слег и уже не вставал. Стали пить водку с маслом. 30 мая закончился второй цикл. С первого же приема я настраивала брата на выздоровление. За это время он стал вставать, ходить по комнате, принимать пищу (появился аппетит), отходила сильная мокрота, был сильный кашель. 29 мая случился настоящий криз: брата сильно ломало, но я его предупредила, чтобы терпел. В настоящее время мокрота стала меньше, хотя кашель еще есть.»

Читателей, возможно, удивит тот факт, что на сей раз в отличие от нашего обыкновения мы не называем адреса и имена. Мы столкнулись с тем, что некоторым больным это не нравится, и потому решили указывать точные координаты только в тех случаях, когда больной не возражает против этого, когда он готов донести свой опыт, свою практику людям. Однако в каждом приведенном сегодня письме есть адрес, а иногда и телефон, и мы готовы документально засвидетельствовать, что все написанное сегодня правда и только правда.

Вот, собственно, и все. До встречи в 96-м номере вестника.

Кандида албиканс: друг или враг?

Кандида албиканс... Прежде мы не подозревали о его существовании. Но сегодня уже ясно, что кандида — это грибок, который может стать причиной множества неприятностей вплоть до возникновения рака. Конечно же, вы никогда не слышали о нем прежде. Кандида считался совершенно безобидным грибком и в поле зрения медиков как-то не попадал. Однако ныне ситуация изменилась. В чем, как и почему, вы поймете из книги доктора философии Ширли С. Лорензани «Кандида: болезнь XX века». Лев Владимировский перевел наиболее интересные кусочки из этой книги, и мы надеемся их опубликовать.

Человеческий организм — прекрасное место для обитания. И мы не единственные, кто так думает. В нашем кишечнике (не говоря уже о носе, ушах, рте или влагалище) более 400 разных видов микроорганизмов питаются, отдыхают, рождаются и умирают. С этими организмами у человека теснейшая связь. При перемене диеты рождаются или погибают целые их цивилизации. А серии антибиотиков оказывают глубокое воздействие на «социополитическую» иерархию в кишечнике. Но оказывают ли в обратном порядке глубокое воздействие эти организмы на нас? Конечно! Вырабатываемые ими химические вещества поступают в кровоток, направляясь всюду, куда идет ваша кровь. Включая и мозг. Некоторые из этих веществ, вероятно, влияют на процесс мышления, сказываются на колебаниях настроения, ухудшают память.

Кандида албиканс, о котором пойдет речь, является очень сильным микроорганизмом. Фактически он безвреден, не способен вызвать болезнь в здоровом организме. Но где сегодня можно найти здорового человека? Нездоровые люди, по всей видимости, стали правилом, а не исключением и легко поддаются действию химических веществ, вырабатываемых кандидой албиканс.

Кандида не есть нечто новое. Столетиями он перекочевывал из одного поколения кишечника в другое. Но в этом веке его количество резко возросло. А размножаясь благодаря антибиотикам, оральным противозачаточным средствам и сахару, он не мог найти более благоприятного места и времени для своего процветания, чем страны с высоким уровнем цивилизации, XX век.

В течение многих лет кандида имел и другое преимущество — анонимность. Люди неохотно сообщали о возрастающем количестве у них кишечного газа и полноты тела. Женщины полагали, что их влагалищные выделения нормальные, и не жаловались. Большинство врачей и еще больше рядовых людей не знали, что

они в окружении кандиды. Но сегодня кандида находится в центре внимания. Он является предметом обсуждения на медицинских семинарах, врачи, знающие о его существовании, наблюдают на нем.

Эта книга рассказывает о кандиде: что это такое, что он совершает, как можно узнать о его существовании у себя, что его порождает и как повернуть вспять его сверхразмножение в вашем организме.

Кандида — не причина для паники. Но в то же время это и очень серьезно. Ученые связывают его даже со СПИДом, дефектами деторождения и раком. Его называют самой важной медицинской проблемой нашего времени — болезнью двадцатого века. Крупный иммунолог Калифорнийского университета Алан Левин недавно рассчитал, что каждый третий американец серьезно поражен этим микроорганизмом.

Почему же тогда не паниковать? А потому, что наряду с этой новой перспективой для кандиды мы имеем новую перспективу и для самих себя. Мы больше не рассматриваем себя в качестве беспомощных жертв болезни. Все больше людей осуществляют контроль над своим здоровьем. Это проявляется и в росте продажи натуральных продуктов и соответствующих книг «бестселлеров», и в увеличении членства клубов здоровья и количества оздоровительных процедур, в которых участвуют сами больные.

Симптомы этой болезни, как, например, сверхразмножение кандиды, признаются как сигнал, важное указание на то, что в нашем образе жизни надо что-то менять. И когда мы произвели соответствующие изменения, наши самоцелительные механизмы раскрепощаются для выполнения функций, ради которых они и созданы. И как важная часть этой системы предупреждения кандиды албиканс — друг, а не враг. Он сигнализирует нам, когда лекарства, пища и прочие разновидности дистресса ослабили нашу защиту. Он — наш детектор при курении, сигнал трево-

ги при многих нарушениях, звонок «поясного ремня». Эти сигналы могут раздражать, но раннее предупреждение в случае необходимости позволяет нам избежать катастрофы. При нашем прежнем взгляде на болезнь мы рассматривали бы кандиду как паразита, ведь мы, человеческие существа, были бы беспомощными жертвами этого зловещного организма, вторгнувшегося в наше тело, напавшего на беззащитные ткани.

Но сегодня мы знаем, что мы — не жертвы болезни, в частности кандидоза. Мы контролируем наше здоровье тем, что едим, лекарствами, которые принимаем, физическими упражнениями, которыми выполняем, мыслями, которыми воздействуем. Образ жизни стал практически ориентировочным термином, обозначающим все, что мы совершаем. И возможно, «здоровый образ жизни» является более подходящим названием для того, как строить свою жизнь. А кандида прежде всего и есть барометр нашего образа жизни. Сверхразмножение кандиды как бы говорит: «Быстрее делайте изменения или же придете к худшему!» Почему бы вам не пересмотреть вашу диету, не использовать другой вид контрацептивов, не отказаться от антибиотиков и не усилить сопротивляемость организма через каждодневный здоровый образ жизни! В этой полезной роли критика в области здоровья кандида выступает в качестве верного члена нашей внутренней экосистемы. Не в качестве паразита, а в качестве члена нашего симбиоза. И если партнерство приносит взаимную пользу, то грибки, которые сосуществуют с другими живыми существами, в том числе и с человеком, считаются симбионтами. Если вы или ваши близкие страдают от сверхразмножения кандиды, вам, возможно, трудно увидеть эту пользу от партнерства «человек — кандида». Но она есть. И хотя кандида может показаться проблемой, на деле он является лишь указанием на проблему. Фактически сама проблема нездорового образа жизни, обнаруживаемая кандида, является возможностью узнать, что для вас хорошо, что поддерживает, а не разрушает ваше здоровье. То, что кажется провалом, может быть прорывом, воодушевляющим шансом выявить ваши мощные целительные процессы.

Грибок: Третье Царство.

Готовы ли вы к еще одному показателю того, что

жизнь становится все более сложной? Помните то время, когда было довольно просто классифицировать все живое — или растения, или животные? Но забудьте об этой простой системе. Сегодня ученые все чаще сталкиваются с ситуацией, когда живые существа не похожи ни на растения, ни на животных, образуя совершенно новые сообщества. Одним из таковых оказались грибки — Третье Царство. В него входят плесень, милдью (ложно-мучнистая роса), дождевики, грибы, дрожжевая клетка. Разные по сложности устройства и по размерам, они варьируются от одноклеточных микроорганизмов до гигантских дождевиков диаметром в шесть футов. Было установлено по меньшей мере 100 тысяч разновидностей этих организмов и каждый год открывались новые тысячи. Микологи и ученые, специализирующиеся в этой области, говорят, что эти формы жизни трудно классифицировать. Хотя некоторые из них и могут напоминать растения, но в них нет хлорофилла, и они не могут создавать для себя питание. Подобно нам, животным, они потребляют кислород и в каждой клетке имеют ядро.

Но хотя грибки и трудно классифицировать, найти их нетрудно. Они обладают удивительной способностью процветать в самых разных климатах — от холодного до тропического. Некоторые из грибков предпочитают воду, другие выбирают влажную тенистую почву. Любимым местом обитания некоторых видов являются удобрения, у других — сгнившая листва и фрукты или остатки пищи. Цветистая и дурно пахнущая милдью обитает на обуви, в книгах и одежде в периоды высокой влажности. Иные грибки появляются на хлебе и овощах. Плесени на живых растениях считаются болезнями, поражающими злаки, другие пищевые продукты.

Почти наверняка вы сталкиваетесь с представителями Третьего Царства в вашей ванной комнате, ибо кафельное основание является для них гостеприимным местом. Фактически вы встретите эти прелестные грибки даже гораздо ближе, нежели в ванне или обеденной тарелке: присмотритесь к пальцам ваших ног. Там обычно грибок «трихофитум рубрум». Грибок же «цитироспорум свале» предпочитает жировую часть кожи, как и область вокруг носа. Тамошнее «население» может составлять до полумиллиона микроорганизмов на квадратный

«кандидат» «Кандидат паразитов» и «кандидат гиллер-мочди» не имеют определенных «места жительства», но обязательно устраиваются на кожном покрове. Четыре разновидности обнаружены как «нормальные обитатели» внешнего уха. А рот, кишечник, половые органы? Трудно найти более удобное «жилище» для многих других видов. Что — грибки создали все эти свои колонии в самых потаенных ваших местах из-за злых намерений?

Нет. Природа, как правило, это не планировала. Грибки не для того на вашей голове, чтобы вызывать перхоть. Они всего лишь перерабатывают некоторые отходы, образовавшиеся в этой области. Затем они переходят на другие части вашего тела, а также на ваши влажные книги и на пол ванной комнаты.

Грибки выполняют бесценную планетарную задачу по оказанию помощи в ходе процесса разложения. Без них мы продирались бы сквозь сотни килограмм растительных и животных отходов, остатков, а ветер разносил бы куриные перья, оставшиеся еще от времен палеолита. Грандиозный финал этого вызванного микроорганизмами разложения заключается в возвращении земле питательных веществ, что позволяет жизни начаться заново. Грибковые организмы не потребляют пищу путем ее переваривания, как это делают животные. Стенки их клеток слишком твердые, чтобы позволить проникновению даже микроскопических частиц. Вместо этого они выделяют сильные ферменты, расщепляющие материал, из которого они добывают питательные вещества. Древесный или другой органический материал, предварительно преобразованный в более мелкие молекулы, затем абсорбируется в волокна микроорганизма. Этот уникальный процесс позволяет мягкому, нежному грибку проникнуть в самую твердую древесину. Путем такого переваривания он просто достигает источника питания. Окаменевшие останки дают основание предполагать, что микроорганизмы переварили и переработали всю нашу планету. Палеонтологические раскопки показывают, что грибки, вероятно, существовали еще в докембрийский период, то есть где-то миллиард сто миллионов лет назад.

Люди использовали живые процессы в плесени и дрожжах задолго до того, как это поняли современные ученые. Брожение (ферментация) — процесс превращения углеводов с помощью дрожжей в другие вещества — способствовало увеличению снабжения

нас продовольствием еще с доисторических времен.

Нетрудно представить начало брожения при приготовлении злаков. Люди заметили, что после обмолота злаков, их смешивания с водой и пребывания в темном месте происходили интересные и желанные процессы. Влажные и теплые злаки были прекрасной средой для роста грибов из воздуха. Эти вещества оседали на злаках и начинали преобразовывать сахар, который они там находили, в углекислый газ и воду. Пузырьки этого газа заставляли злаки подниматься. Нагревание поднявшихся злаков на солнце или в простых печах убивало грибки и препятствовало дальнейшему брожению. Образующийся при брожении спирт испарялся в процессе выпечки, давая нашим доисторическим предкам запасы сэндвичей. Процесс подобной выпечки не был понят вплоть до 1800-х годов. Пока несколько ученых почти одновременно не установили, что дрожжи являются живыми организмами, которые разлагают сахара, чтобы создать ферментативные продукты. В дальнейшем Луи Пастер дал неопровержимые доказательства роли живых грибов при брожении. Тогда то и были поняты таинственные преобразования, приводившие к образованию пива, вина, хлеба, сыра, уксуса и квашеной капусты.

Сегодня выпечка совсем не похожа на примитивные методы наших предков. Дрожжи, или приготовленный в коммерческих целях бродильный организм, заменили дикую закваску из воздуха. Тесто ныне — это обычная смесь муки, воды или молока, соли, концентрированного сахара и дрожжей, в которой для брожения требуется лишь небольшое количество сахара. Однако химический процесс всегда оставался одним и тем же: дрожжи + глюкоза (сахар) — углекислый газ + спирт (сахар). В хлебопекарной промышленности именно углекислый газ в этой реакции дает желанный результат — дрожжевой хлеб. В винодельческой и пивоваренной промышленности желанной целью является образующийся в результате реакции определенный процент спирта.

Существуют свидетельства, что профессиональное изготовление вина и пива началось за 3000 лет до Рождества Христова. Египетские рукописи описывали производство и потребление пива в 2500 году до Р.Х. Другие рукописи дают описание этого производства в Китае в 2300 году до Р.Х. На одной из ассирийских дощечек, датированной 2000 годом до Р.Х., сообщается,

что Ной мог выносить столько зверей на ковчеге потому, что у него там был припрятан его любимый напиток.

Брожение любого фруктового сока с высоким содержанием сахара дает спиртной напиток. Наиболее часто для этого используется виноградный сок, брожение в котором начинается сразу после удаления с винограда кожицы. Европейские виноделы позволяют диким дрожжевым грибкам, естественно произрастающим на винограде, осуществлять этот ферментативный процесс. Американские виноделы обычно закладывают в бочки особую разновидность дрожжевых грибов. По мере брожения там появляются пузырьки углекислого газа. При этой реакции происходит поглощение сахара и образуется этиловый спирт. Когда содержание спирта достигает 14 процентов, дрожжевые грибки начинают погибать, и их гибель приводит к концу ферментативного процесса. Тогда сырое вино выливается в чаны, где оно содержится месяц или более. Мертвые дрожжевые клетки оседают на дне прежде, чем вино будет разлито по бутылкам. Точно так же изготавливается пиво. Солод, извлекаемый из семян ячменного растения, используется вместо виноградного сока, а приготовленная закваска через брожение превращает злак в спирт. При изготовлении любого спирта производители внимательно ограничивают допуск кислорода в процесс брожения. Когда кислорода достаточно, дрожжи бродят, образуя свой аэробный (кислородный) цикл. При такой реакции не получается никакого спирта, только углекислый газ и вода. Любой напиток образуется с помощью брожения при ограниченном количестве воздуха.

Дрожжи превращают кукурузную смесь в «бурбон» (сорт виски), фруктовые соки — в бренди, ржаные злаки — в ржаное виски, сахарный тростник — в ром, ячменный солод — в шотландское виски, картофель — в водку. В качестве проводителя этих жидких ферментов молочная промышленность предоставляет твердые ферменты в виде сыра. Вы можете быть благодарны сине-зеленой плесени за незабываемый «аромат» «рокфора» и «камамбера». Ферментированные молочные продукты — кефир, кумыс, мацони — являются популярными напитками в странах Восточной Европы. Уникальное содержимое и ароматы сливочного масла, сливок, сыров, йогурта и прочих молочных продуктов частично являются следствием деятельности определенных микроорганизмов, то

есть грибов или бактерий, используемых при ферментации и других процессах этого производства.

Овощи и их соки подвергаются брожению, чтобы получить продукты типа квашеной капусты, пикулей, олив. Уксус, применяемый для консервирования таких продуктов, обычно является ферментом вина или яблочного сидра. В процессе приготовления уксуса фруктовый сок взбрызгивается пивным грибом «сакармицес сервисиае». Когда уровень сахара достигает 10 процентов, жидкость соединяют с разновидностью бактерии, которая превращает спирт в «уксусную кислоту» — химическое название уксуса.

Но не все дрожжеподобные вещества применяются в пищевой и пивоваренной промышленности. Многие виды грибов и плесени работают на фармацевтические компании. Сотрудничество это началось в 40-х годах нынешнего века, когда порождаемые плесенью химические вещества и антибиотики провозгласили «золотой век химиотерапии». Разрушение одного живого существа другим составляет таинство антибиотиков. Это название произошло от термина «антибиоз». Антибиоз царит в сфере живых организмов. Начиная с самых крупных и кончая микроорганизмами, живые существа выживают, убивая и пожирая другие организмы. Однако наше современное применение термина «антибиотик» более специфично.

Официальный антибиотик — это химическое вещество или метаболический продукт микроорганизма, который вреден для других микроорганизмов. Задолго до того, как ученые стали специализироваться на изучении антибиоза, этот процесс использовался при уходе за здоровьем. Китайцы начали экспериментировать с антибиотиками 2500 лет назад, найдя, что заплесневелый творог из соебобов имеет целебные свойства. Они регулярно применяли его при лечении ожогов, карбункулов и прочих инфекций.

Современная эпоха антибиотиков началась с 1928 года — с наблюдения английского бактериолога Александра Флеминга. Он заметил, что одна из его лабораторных колоний бактерий стафилококка была заражена сине-зеленой плесенью. Флеминг нашел время, чтобы внимательно проследить, что происходит в результате вторжения плесени. Бактерии показали признаки разрушения. Позже Флеминг объяснял это разрушение как результат противобактериального

(Окончание на 12-й стр.).

Кандида албиканс: друг или враг?

(Окончание. Начало
на 10—11-й стр.)

действия продукта из живой плесени. Конечным производным стал пенициллин.

В 1943 году производство этого лекарства возросло с менее 100 миллионов единиц в январе до 9 миллиардов в декабре. Никогда в своей истории правительство США не проявляло столь жадного интереса к медицинскому открытию. Фармацевтической компаниям была оказана щедрая финансовая помощь, миллионы долларов были вложены в культивирование, сбор и очистку нового чудесного лекарства. Многие дотоле смертельные болезни почти магически отреагировали на пенициллин — пневмония, менингит, дифтерия, сифилис и стрептококковые инфекции. Эти успехи послужили стимулом к поиску других антибиотиков для борьбы с резистентными организмами вроде туберкулезных бацилл. Вскоре другой продукт плесени — стрептомицин — был извлечен буквально из земли одним из микробиологов. Дальше появилось еще больше антибиотиков — тетрациклин, эритромицин, ампициллин, амоксициллин.

Невозможно переоценить значение антибиотиков, производимых плесенью и бактериями. До появления антибиотиков смертность в США от пневмонии, вызываемой «пневмококкус», составила от 20 до 85%. После открытия антибиотиков этот показатель снизился до 5%. Смертность от хронических инфекций сердечных клапанов упала со 100% до 5%. От эпидемии спинного менингита смертность ранее была от 20 до 90%, а теперь уменьшилась до 2%.

Грибки также участвовали активно в предотвращении болезней путем поглощения и распада экскрементов. В этом качестве их используют при очистке сточных вод. Многие виды микроорганизмов задействованы в быстром разложении мусора, фекальных отходов, прочих видов органических шлаков. Научные меры очистки, с соответствующим использованием бактерий и грибов, позволили нам ускорить процессы в природе и справляться с потрясающим объемом отходов, производимых городским образом жизни.

Сильные химикалии, образующиеся грибами, культивируются в коммерческих целях для самого разнообразного использования. Грибок «цитромицес» ферментиру-

ет лимонную кислоту из сахара. Промышленность использует эту кислоту в продуктах питания и изготовлении «синьки». Щавелевая кислота является ферментом грибка «аспоргиллус нигер». Кожевенная и текстильная отрасли промышленности применяют эту кислоту для производства красителей, обработки до кондиции сырьевых материалов. Прочие микробные продукты включают энзимы, используемые для удаления пятен с одежды.

«Третье царство» определенно приносит большую пользу человечеству. Однако нельзя сказать, что продукты и деятельность грибов всегда дружелюбны. В наше время ежегодные потери в многие миллионы долларов относят на счет деятельности грибов. Болезни каштанов, датской ели, яблоневая парша вызываются действием сумчатого грибка. Рост грибка на продовольственных культурах приносит болезни не только земле, но и тем, кто их потребляет. Спорынья является болезнью злаков, а также источником ЛСД. Потребление зараженных спорыньей злаков может привести к отравлению спорыньей, характеризующейся галлюцинациями. Историков интересует, не сыграло ли отравление спорыньей ведущую роль в трагических судах над салемами ведьмами в 1692 году. В том году был отмечен сезон прохладной и влажной погоды, крайне способствующей росту спорыньи. Сопровождаемое судорогами отравление спорыньей вследствие потребления зараженных ею злаков, возможно, вызвало галлюцинации и странное поведение взрослых в колонии Новая Англия. Подобное же неустойчивое поведение «околдованных» детей было документально зарегистрировано в других частях — графстве Эссекс, Массачусетс, Фэрфильд (Коннектикут), где погода была такой же, что и в Салеме.

Если вы — ирландского происхождения, то ваши предки, вероятно, испытали глубокое воздействие грибка «фитофтора инфектанс». Отдавая предпочтение картофелю и найдя погоду в 1845 — 1847 годах исключительно для себя благоприятной, этот грибок уничтожил полностью у крестьян урожай картофеля. И нехватки в те годы продовольствия вызвали смерть, возможно, миллионов людей на обычно зеленом острове и эмиграцию сотен тысяч человек в Америку.

ЖДИТЕ. ДЕКОП

Тут у нас произошла такая история: пенсионерка Нина Михайловна Завьялова из Ярославля прислала в вестник письмо (обозвав, между прочим, редактора господином) с разными хорошими словами в адрес творческого коллектива. Ну и, значит, кое-какие материалы похвалила. В частности, Нине Михайловне понравился «реферат» из 21-го номера «Экзамен по главному предмету» В.А. Тулакина с ремарками Администрации. Она так и пишет: что, мол, понравился и «надеюсь, что обещанный вами гонорар (обещали Тулакину и выслали 200 тысяч рублей. — Прим. Адм.) вдохновит Виктора Александровича и на большее.

И надо же такому случиться. Гонорар, вероятно, дошел до автора и, что еще более удивительно, похоже, вдохновил на большее, ибо после долгого молчания Виктор Александрович прислал нам... что бы вы думали? Декоп? А вот и не угадали. Виктор Александрович прислал нам книжечку собственных стихов. Правда, скромненькую, тоненькую, изданную тиражом всего в 1000 экземпляров (гонорара, вероятно, на большее не хватило) в оричевской типографии.

Таким вот странным образом Виктор Александрович отметил свое 70-летие. Другие, понимаете ли, закусывают, а Виктор Александрович, наоборот, исторгает из себя стихи.

В связи с событием и по поводу Администрации сочла возможным опубликовать одно из несовершенных творений автора.

Виктор ТУЛАКИН
ЭЛЕГИЯ

Не заметил, при какой
погоде
И какого года и числа,
Не прощаясь, будто черным
ходом,
Молодость тихонечко ушла.
Прогорит восход полоской
тонкой —
Обегая милые края.
Может, там, за синим
горизонтом,
Молодость отыщется моя.
Отобрав от сна и дел
минуты.
Чутким утром снова и опять
Я бегу и верю почему-то,
Что удастся молодость
догнать.

Вот, значит, что и получилось. Мы думали: человек — пенсионер, поставщик декопа к столу наших болящих подписчиков. А он, оказывается, третью профессию за-

Институт выживания

Моя пищевая

Генетическая семейная полнота, приличный лишний вес, связанные с ним наследственные и хронические болезни привели меня к однозначному решению — к постепенному, последовательному сокращению своего повседневного рациона.

После 5-летнего эксперимента я уже к 1971 году достиг исключительно стабильных положительных результатов в борьбе со своими заболеваниями. Будучи уверенным в своей правоте, я вот уже 25 лет пытаюсь распространять свой оздоровительный опыт.

На протяжении двух десятилетий я испытывал на себе различные наборы продуктов, ведя регулярный контроль за упрощением и снижением диеты. Не отрицая: возможно, стимулом моего скромного питания стала невысокая зарплата, а ныне такая же пенсия, что ставит меня на одну грань с большинством населения России. Большую роль, на-верное, играет и никому не

нужная в наше время скромность. Отчасти она привела меня к неординарной, не похожей на общий стандарт жизни.

Некоторые авторитеты, знакомые с моим низким по калорийности питанием, заявляют, что я занимаюсь самоистязанием. Что ж, если сравнить с роскошью супермаркетов и образом жизни некоторой процветающей части населения, то это действительно так.

Есть такая известная сен-тенция: «Искусство требует жертв». Естественное здоровье человека, особенно в наше время, требует значительно больших жертв. Но эти жертвы полезны и оздоровительны для физиологии пищеварения и совершенствования своей психики.

Сдержанное питание несет в себе не только экономическую жизненных средств, но, как ни странно, повышенную силу и, следовательно, здоровье.

Длительная пищевая эво-

ВАС НАЙДЕТ

имел — как бы поэта. Вероятно, снова придется Виктора Александровича премировать гонораром — просто напросто чистое разоренье. Кстати, к книжечке приложено и письмишко. Тулакин пишет:

«Продолжал посылать траву декоп, но к середине мая мои запасы оказались исчерпанными, а поток писем-просьб не иссякает. Погода же пока, увы, не радует. В конце мая выпал снег, болота покрыты толстым слоем воды. На какое-то время вынужден объявить таймаут. Десятки писем лежат. Их авторы ждут траву, ответов. Отвечаю через вестник «ЗОЖ». Ваши просьбы будут выполнены. Намереваюсь собрать листья декопа в книжки с тем, чтобы послать их для опознания травы жителям лесных регионов.

Плату назначают сами авторы просьб. Она никогда не была предварительным условием. Никому ничего не посылал наложенным платежом. Считал это оскорблением недоверием. Некоторые просители послали плату вперед. С ними постарался рассчитаться посکو-

рее, дабы не испытывать их терпение. К сожалению, многие авторы считают декоп панацеей. Их письма содержат ошибочную схему лечения: «перепробовала все лекарства — пользы нет. Осталась одна последняя надежда на декоп — пришлите». Хотя бывают редкие, но радостные сообщения: «отеки опали, боль прошла, появилась возможность выполнять домашнюю работу». Еще через месяц-два — о славный час (!) — «вышла на работу. Всей семьей обнимаем вас». В условиях суровой Арктики с ограниченным выбором продуктов питания человек выздоровел! Я помог ему в этом... За 10 тысяч километров! В награду мне бы очень хотелось, чтобы Екатерина Иосифовна Демченко поделилась своим опытом исцеления на страницах вестника «ЗОЖ».

Ваши письма, мои единовверцы, делают мою жизнь осмысленной, нужной людям.

Итак, главное:

1. Просьбы авторов писем будут выполнены за счет урожая декопа 1997

года.

2. Для поиска травы в лесных регионах могу послать листья — образцы декопа.

3. Могу послать саженцы.

4. Прошу извинения за присланные семена. Секретов для прорастания которых я, увы, не раскрыл.

Адрес: 613306, Кировская обл., пос. Торфяной, ул. Юбилейная, д.30, кв.15».

«ЗОЖ»: Стоп, стоп. Это еще не конец. Помните, с чего начинался разговор? Так вот, Нина Михайловна, продолжая свое письмо, пишет: «Преклоняюсь перед 37-летним костромичом Н. Анисифоровым (это автор рассказа «Как я чуть не загребел в психушку — прим. Адм.). Я думала, что «ЗОЖ» читают только те, кто уже живет под девизом: «Кефир, клистир и теплый сортир», то есть глубокие пенсионеры и люди, обвешанные множеством болячек. А тут мужик, что называется, в самом соку. И про пост знает, и голодал больше месяца, и главное — написал о своих страданиях, достижениях и целесообразности здорового образа жизни. Побольше бы таких энтузиастов. Глядишь, нация наша поздоровет, а помолодела».

В заключение Нина Михайловна прислала нам в рубрику «писатели «ЗОЖ» свой коротенький забавный опус «Кто про что».

Узнала о растении стевия, которое слаще и полезнее сахара во много раз. В пищу идут листочки. В нашей средней полосе культивируется как комнатное растение. Захотелось его приобрести. Прохожу мимо ларька «Цветы» от местного растениеводческого совхоза, обращаюсь к продавщице: «Скажите, пожалуйста, стевия в продаже бывает?»

Отвечает: «Впервые слышу. Что это такое?!»

Коротко поясню: «Заменитель сахара.»

Продавщица как-то странно вдохнула воздух, почему-то остолбенела и онемела.

Все понятно: раз не слышала, значит, и не продает. Отхожу от прилавка, к которому тянется очередь за капустной рассадой — дело было в мае. Через некоторое время мне вдогонку громко раздается: «Совсем что ли уже...?! До чего додумалась! Надо же такое спрашивать в магазине «Цветы?»

«Но в магазине «Цветы» вы продаете рассаду капусты», — недоумеваю я.

«Ну и что! Капуста она и есть капуста!» — парирует оправившаяся от шока продавщица.

В общем, кому что, а курицам — просо.

Нина ЗАВЬЯЛОВА.
ЯРОСЛАВЛЬ.

стратегия

люция к настоящему времени привела меня к следующему порядку количества и качества питания. Ассортимент продуктов принципиально стабилен с небольшими поправками в зависимости от цен и сезонности. Постоянная очередность трапезы такова: морковь свежая, винегрет, щи, солянка крупно-овощная с хлебом, 1 — 2 яблока. Практикую уменьшение количества хлеба, первого и второго блюда в период наливания большого количества овощей и фруктов. Объем пищи при этом несколько увеличивается за счет съедаемой зелени.

Кстати, зеленая подкормка позволяет даже в очень жаркую погоду обходиться без большого количества воды. Вполне хватает той, что содержится в овощах и фруктах. Это чистая биологическая вода, и она куда приятней и полезней, нежели горький чай или тем более кофе.

Вот не примерный, а весь-

ма даже точный перечень продуктов на неделю. Вес в килограммах, стоимость — в тысячах рублей.

Морковь св.	1,0	3,0
Хлеб чер. 3,0	7,5	
Суповой набор/кости	1,0	11,5
Сало-шпик	0,3	2,5
Картофель на 1,2,3	3,0	6,0
Горох	0,5	2,5
Капуста на 1,2,3	2,0	6,0
Морковь для блюд	1,0	3,0
Лук	0,5	1,5
Масло рас.	0,2	1,5
Помидоры	0,5	1,5
Сахар	0,2	0,2
Яблоки св.	1,0	3,0
Итого:	14,2	49,7

Летом иногда вместо рыночных овощей закладываю в кастрюлю щавель, одуванчик, крапиву, подорожник, салат. Вот, собственно, и весь разносол.

В сезон овощей и фруктов «стоимость» одного дня редко превышает 5000 рублей, а общий вес съедаемой пищи — 2 кг. В итоге подобного пищевого сдерживания пришел к однозначному выводу: состояние здоровья в основном

принципиально зависит от щадящего, истинно сбалансированного питания. Несмотря на свой пенсионный возраст, весьма трудную судьбу, благодаря разумному питанию, собрав мужество и уверенность в правильности выбранного пути, обратил вспять многие свои заболевания. В итоге в отношениях со сверстниками сегодня чувствую себя намного здоровее и физически сильнее, хотя ранее все ощущалось наоборот.

Для подтверждения своих утверждений приведу такое практическое доказательство. В 1993 году мне был выделен садовый участок в заболоченной местности. Для снижения уровня воды предпринял попытку вдвоем с дочерью очистить русло речки, захлащенное бытовыми отходами, промышленным мусором и заросшее кустарником с мощной корневой системой. Целыми днями пребывал в грязной, нездоровой, холодной воде. Русло было загажено ужасно. То есть задача выглядела совершенно непреодолимой. Я получил сильное переох-

лаждение, серьезную рану. С ней проработал в воде еще два часа. Я значительно очистил русло, но слег с температурой 40 градусов в постель. Поступил так, как всегда поступаю в подобных случаях — применил двухсуточное голодание. За этот короткий срок температура нормализовалась, и я не пробыл на больничном ни одного дня.

Но дело на этом не закончилось. Уровень воды упал, но не на столько, на сколько было нужно. Пришлось возить и подсыпать грунт. Труд этот не описать. Самосвалы, во-первых, везли грунт со строительным мусором, и, избавляясь от него, приходилось ворочать громадные куски бетона. Во-вторых, тяжелые машины вязли в болоте и ссыпали грунт далеко от участка, так что землю приходилось таскать ведрами. Уверен, что другой человек — «нормального» питания и моего возраста — вряд ли такую нагрузку мог выдержать.

Виктор ЕГОРОВ.
Адрес: 143900. Балашиха, Московской обл., пр. Ленина, дом 10 а, кв. 32.



Мой ребенок уже 9 лет страдает нейродермитом. Многократное лечение результатов не дало. Прошу читателей вестника поделиться народными рецептами.

Адрес: 308036, Белгород, ул. Юности, д.10, кв.225. Богачевой Надежде Григорьевне.

* * *

Как-то купила на рынке растение. Продавец сказал, что это «доктор». Потом я узнала, что официально оно называется каланхоэ. Я посадила маленький кустик у себя дома на окне, он разросся, но беда в том, что я не знаю, как его применять и в каких случаях. К кому ни обращусь, никто не может мне ответить. Может, читатели вестника знают?

Адрес: 397600, Воронежская обл., г. Калач, хут. Гринев. Гвоздевской Валентине Алексеевне.

* * *

Мне 44 года. Уже 18 из них болею бронхиальной астмой, а в последнее время замучили полипы в носу. Несколько раз их удаляли, но они появляются снова. Может, кто поделится народными способами лечения полипов и бронхиальной астмы?

Адрес: 344091, Ростов-на-Дону, ул. 2-я Краснодарская, д.80/13, кв.43. Копяевой Галине Петровне.

* * *

Вышлите, кто может, траву плун-баранец. Расходы оплачу.

Адрес: 423300, Татарстан, р/п Актюбинский, ул. Школьная, д.3-а, кв.10. Новиковой В. Т.

* * *

Прошу откликнуться на мою просьбу: поделитесь опытом, как вылечить аритмию сердца. Уже год, как мы с женой выписываем вестник, но еще ни разу не встречали материала на эту тему. А между тем болезнь довольно распространенная. Об этом сужу по количеству больных, которые находятся в той же больнице, где в настоящее время лежит и моя жена. Аритмия мучает ее уже несколько лет.

А ведь ей всего 55.

Адрес: 662607, Абакан, Хакасия, ул. Согринская, д.126, кв. 82. п/я 30. Ерохину Виктору С.

* * *

У моего 14-летнего сына глубокий деформирующий бронхит и бронхоэктазы нижней доли

легкого. Он несколько раз переболел пневмонией. Надеюсь вылечить его без операции, хотя перепробовала уже много разных народных методов — не помогло. Но, может, есть еще средства? Подскажите, кто знает.

Адрес: 622904, Свердловская обл., пос. Горноуральский, д. 10, кв. 13. Яковлевой Любови Афанасьевне.

* * *

Ищу семена катарактуса белого или розового. Взамен могу предложить семена фитолакка, расторопши, болиголова, декопа.

Адрес: 427905, Удмуртия, Сарапульский р-н, дер. Дулецово. Коростиной Александре Константиновне.

* * *

Моей дочери 37 лет. Уже 11 она болеет рассеянным склерозом. У нее отнялись ноги, а теперь отнимаются и руки. Если кто-нибудь избавился от этого недуга, подскажите, как. Врачи считают болезнь неизлечимой.

Адрес: 457125, Челябинская обл., Троицкий р-н, село Черноречье. Кузнецовой Татьяне Ивановне.

* * *

Часто простужаюсь, и для лечения мне нужна трава таволга вязолистная. Если кто может, вышлите, пожалуйста.

Адрес: 423270, Татарстан, Лениногорск, ул. Колхозная, д.40, кв. 1. Васильковой Любови Александровне.

* * *

11 лет назад мне поставили диагноз: вегетососудистая дистония по гипертоническому типу и деформирующий остеоартроз суставов. Тогда, казалось, врачи вылечили меня. Но сейчас мне 25 лет и после вирусного гепатита «А», который я очень тяжело перенесла, болезнь возобновилась с новой силой. Гепатитом, кстати, переболели и муж, и сын, и после него у всех очень ослаб организм, припухли лимфоузлы, быстро утомляемся.

Откликнитесь те, кто переболел вышеуказанными болезнями, излечился и может что-то посоветовать.

Адрес: Ивановская обл., Кинешемский р-н, с. Журихино. Пигаревой Ольге Владимировне.

* * *

Выписываю вестник около года и читаю от первой до последней строчки. Посоветовала даже выписать вестник своим знакомым, что они и сделали.

Мне уже за 50 и хотела бы обратиться к читателям за помощью и советом.

Два раза я перенесла операцию на молочных железах по поводу мастопатии. Одна операция была в 1985 году, перенесла ее хорошо, хотя перед ней меня 5 раз облучили. Вторая повторилась в 1991 году — тоже масто-

патия, и тоже хорошо ее перенесла.

Меня не облучали, только врач посоветовал пить лекарство «Зитозониум». Принимала я эти таблетки два года без перерыва. Чувствовала себя прекрасно. Но в 1995 году после физической нагрузки у меня вдруг отекала рука от кисти до плеча и стала сильно болеть. Врач назначил курс лечения, после которого боль утихла, но отечность осталась. Диагноз: лимфотораль. Через три месяца курс лечения повторила, но улучшений не было. Я решила сама попить настой чистотела и ела сухой красный мухомор. Боль, слава Богу, ушла, но отечность осталась до сих пор. Вот я и обращаюсь за помощью к читателям вестника. Может, кто-то был в аналогичной ситуации. Подскажите, что делать.

От себя хотела бы предложить рецепт настойки чистотела. Стебли с цветочками, но без корня (собранные лучше всего в мае) тщательно промыть, просушить, дав полежать пару часов на бумаге, провернуть через мясорубку, положить в эмалированную посуду и поставить в холодильник на 3 дня. Затем отжать через марлю и добавить 40-градусной водки — такое количество, сколько получилось отжатой жидкости. Разлейте настойку по бутылкам и подержите 10 дней в холодном месте. Пейте потом по одной столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды.

Адрес: 241000, Брянск, ул. Емлютина, д. 446, кв. 6. Васильковой Ирине Михайловне.

* * *

Заболел близкий нам человек. Диагноз: рассеянный склероз, начальная стадия. Нужен хороший народный рецепт или адрес знающего лекаря.

В свою очередь могу предложить рецепт, который испробован мною лично. лет 8 назад в разделе «Здорового образа жизни», что печатался в «Советском спорте», обнаружил его случайно и решил воспользоваться. 100 граммов свежеприготовленного морковного сока разбавить 100 граммами нагретого до 70 — 80 градусов молока и выпивать по утрам натощак за полчаса до еды маленькими глотками. Если потом завтракать не захочется, то и не надо. Применяя этот рецепт, я избавился от следующих болезней: полиартрит, аллергический насморк, бронхит, холецистит и сопутствующие заболевания поджелудочной железы, невроз. Появилась хорошая работоспособность.

Морковку принимал, как только появлялся первый урожай на грядках и до февраля — марта. 10 дней пил — 3 дня перерыв.

Адрес: 398024, Липецк, ул. Панина, д. 17, кв. 61. Ляпину А. З.

Клуб знакомств

Женщина 43/165/60 хотела бы познакомиться с порядочным мужчиной до 50 лет.

Адрес: 614070, Пермь, ул. Студенческая, д.5, кв. 16. Тел. 65-69-66.

* * *

Пишет вам одинокая простая женщина, невысокого роста, не полная, ни от кого не зависимая, не красавица. 55 лет. Детей нет и не было. На пенсии с 45 лет из-за работы на вредном производстве. Богатства не накопила, но все необходимое для жизни есть.

О себе еще. Выросла сиротой, но с дороги не свернула: не курю, не пью, люблю домашний уют, природу, работу в сельской местности. С тех пор, как вышла на пенсию, не знаю, куда деться от одиночества. С прошлого года стала выписывать вестник, который случайно попал мне в руки, и вот теперь решила обратиться к вам за помощью. Может, найдется одинокий мужчина (возраст — в пределах разумного), также ни от кого не зависимый (или одинокая женщина), сторонники здорового образа жизни, желательно проживающие в сельской местности, которые могли бы пригласить меня на жительство. На переезд согласна.

Читая вестник, решила серьезно приобщиться к ЗОЖ, но у себя в городе единомышленников не нахожу. Встречаю только насмешки.

Людей пьющих, судимых прошу не писать. Буду ждать ответа от людей с простой душой, серьезно относящихся к ЗОЖ. Подробности при встрече.

Адрес: 659311, Алтайский край, г. Бийск. п/п VIII-ТО № 522762.

* * *

Познакомлюсь с мужчиной, ведущим здоровый образ жизни. О себе: 38 лет, среднего роста, люблю природу.

Адрес: 658940, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Октябрьская, д. 1, кв. 28. Марченко Светлане Павловне.

* * *

50 лет, рост 166, вес 62. Хотела бы познакомиться с приверженцами ЗОЖ. Очень надеюсь на вашу поддержку. Пишите.

Адрес: 602206, г. Муром, Владимирской обл., п. Вербовский, п/п 699029.

Кому, когда и как дышать

Гипоксический этап

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

Исходное положение — сидя за столом, желательно на высоком стуле (чтобы не сгибаться). Прибор, используя подкладки, установить так, чтобы конец дыхательной трубки попал в рот, а средним и указательным пальцем руки сверху легко контролировалось закрытие носа. Категорически запрещается закрывать ноздри тампонами, пробками или зажимать нос зажимом. Спина и плечи расслаблены, на столе перед глазами часы с секундной стрелкой.

Время дыхательного акта рекомендуется фиксировать от начала одного вдоха до начала следующего вдоха (от вдоха до вдоха). Элементы дыхания (вдох, выдох) контролировать периодически, добиваясь, чтобы за счет ритмичности дыхания временные показатели обеспечивались на слух.

Основным препятствием увеличения длины дыхательного акта является повышенная концентрация углекислого газа. По чувствительности к углекислому газу люди отличаются в 2 — 3 раза и более. Поэтому у новичков продолжительность дыхательного акта может значительно отличаться.

На первом занятии дыхательный акт подбирается в интервале 5 — 13 секунд, и пациент должен убедиться в практической возможности непрерывного дыхания в таком режиме не менее 10 минут. На следующем занятии осуществляется проверка оптимальности выбранного режима при непрерывном дыхании в течение 15 — 20 минут. Если ритм дыхания не нарушается и не приходится останавливать дыхание на тренажере из-за большого напряжения, подбор стартовых формул выполнен правильно. При наличии сбоя в дыхании необходимо уменьшить на 1 — 2 сек. длину дыхательного акта и повторить испытание. При систематических занятиях организм переходит на новый уровень адаптации и появляются резервы для увеличения продолжительности дыхательного акта. Дыхание без напряжения обеспечивает слабый эффект. И чтобы добиваться

прогресса, необходимо подстраивать дыхание под возросшие возможности организма. Периодически, через 2 — 3 занятия необходимо пробовать на последних 5 — 6 минутах тренировки режим с увеличением на 1 — 2 секунды длины дыхательного акта. Если режим реализуется, т.е. дыхание не сбивается, то он закрепляется на следующем занятии.

На этапе гипоксического дыхания рекомендуется дышать ежедневно по 20 — 25 минут. Эффект от занятия к занятию наращивается. При перерыве в занятиях более 2 суток происходит снижение тренированности. При наличии свободного времени продолжительность тренировок может увеличиваться. Практика показывает, что ежедневные тренировки по 30 минут быстро приносят ощутимые результаты. Можно привести случай с мужчиной в возрасте 59 лет, когда за полтора месяца, занимаясь дважды в день по 30 минут, он добился отмены необходимых операций по поводу простатита и непроходимости кишечника.

Практика показывает необходимость обратить внимание на людей с ослабленным дыханием и повышенной реакцией на углекислый газ. Бывает так, что человек не может сделать даже несколько дыхательных актов. Другие вынуждены прекращать дыхание на тренажере через несколько минут. Конструкция и методика использования тренажера позволяют регулировать режим дыхания до практически безнагрузочного состояния. Нужно только «системно» все опробовать и почувствовать «свой» режим. Приводим на этот счет рекомендации, которые способен самостоятельно выполнить любой человек.

Если вы ощущаете, что вам не хватает сил для дыхания, не расстраивайтесь. Впереди у вас творческий процесс экспериментов, которые все равно выведут вас на хорошее дыхание. Вам предлагается щадящий ступенчатый путь освоения гипоксического дыхания:

1. Дыхание без наружной емкости и без воды. Если не получается дыхание с одним вдохом и двумя микровыдохами, делайте один быстрый

вдох и один продолжительный выдох. Вдох — 1 сек., выдох 3 — 4 сек. Научитесь дышать непрерывно 15 — 20 минут. Если выдерживаете только 3 — 5 минут, не беда. Повторите также дыхание многократно, чередуя с отдыхом по 2 — 3 минуты. Доведите суммарную нагрузку на одном занятии до 20 — 30 минут, и через несколько дней однократные дыхания без перерыва будут увеличиваться. Занимайтесь до тех пор, пока непрерывное дыхание не достигнет 20 минут. Затем переходите на упражнения с водой.

2. Дыхание без наружной емкости с водой. Объем воды в средней чайной ложке равен примерно половине объема средней столовой ложки. Залейте в среднюю емкость одну чайную ложку воды и проводите занятия.

Возможен случай, когда, залив чайную ложку воды, вы оказываетесь не способными к дыханию через тренажер. Практика показывает, что эта проблема разрешается за счет увеличения зазора между перфорированным дном и дном средней емкости. Для этого необходимо на центральный выступ перфорированного дна наклеить 3 — 4 слоя (кружочка или квадрата) лейкопластыря.

Освоив 3-ю формулу дыхания с первой порцией воды в объеме чайной ложки, переходите на дыхание с водой в объеме 2-х чайных ложек и так далее. Однако, если вы почувствуете, что увеличение объема воды более 2-х или 3-х чайных ложек создает высокие напряжения дыханию и ограничивают его продолжительность, то можете дышать с меньшим объемом воды. Главное внимание уделяйте увеличению продолжительности дыхательного акта и времени непрерывного дыхания, поскольку именно они определяют успех.

3. Дыхание с наружной емкостью начинается, когда будет освоено непрерывное дыхание в течение 15 — 20 минут (без наружной емкости с водой) при устойчивом 25-секундном дыхательном акте. Гипоксический этап считается завершенным при стабильном дыхании в течение 20 минут.

ПАРИЖ. КРАСОВСКИЙ. ЛЕТО 1997-го

(Окончание. Начало на 1-2-й стр.)

веком пищи? Это другие следуют «режимам» и, я полагаю, вы согласитесь, что состояние здоровья большинства из них часто оставляет желать лучшего. Во всяком случае, я должна уверить вас, что мой муж, Жюльен и я, мы всегда едим с аппетитом и наслаждением и совсем не ощущаем, что лишены так называемых вкусовых удовольствий. Это по традиции и по привычке люди проглатывают все, что угодно и, в частности, «бифштексы с жареным картофелем», вареный жир, конфеты, алкогольные напитки и так далее, которые одновременно являются ядами! Молодежь еще держится, но с возрастом люди начинают себя сначала «плохо чувствовать», а затем заболевают... Тем не менее, каждый может взять в руки свое здоровье, достаточно прекратить есть «приготовленные» блюда и отдать предпочтение сырым продуктам, наполненным солнечной энергией, таким, какими их нам дарит природа. Если мы хотим, чтобы в мире царила гармония, нужно начать ее установление с себя! А первый шаг в данном направлении заключается в том, чтобы питаться надлежащим образом!»

Вот такой рассказ предложил Красовский читателям вестника. Я спросил:

— А могли бы мы получить адрес этой женщины?

— Да, — ответил Красовский и записал мне в блокноте по-французски адрес:

**Madam Daniele Silvestro,
87, chemin de la
Campagne, 83110 Sanary**

В тот день, когда я улетел из Парижа в Москву, Георгий Антонович передал мне и фотографии Даниэль. Еще я просил его написать ей письмо с тем, чтобы она поподробнее рассказала о том, как питается, как готовит пищу, какие-то рецепты. Георгий Антонович обещал такое письмо написать, заверил, что получит ответ и пошлет его в вестник.

Вот такие дела. Будем ждать. Я понимаю, что быть сыроедом во Франции и быть сыроедом в России, как говорят в Одессе, «две большие разницы». Но сермяжная правда в эксперименте Даниэль все же есть. И если россиянам трудно стать сыроедами полностью, то приобщиться к сыроедению хотя бы частично, в этом есть глубокий смысл.

Анатолий КОРШУНОВ.

ВИТАФОН. ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

В письмах и по телефону работникам фирмы ВИЗМА задают много вопросов о физиотерапевтическом аппарате ВИТАФОН. На те из них, которые повторяются чаще, отвечает директор фирмы Андрей Кленов.

Чем объяснить высокую эффективность аппарата ВИТАФОН?

Высокая эффективность аппарата ВИТАФОН при лечении и профилактике достигается увеличением в ограниченной болезненной области микрокапиллярного кровотока и лимфотока в 2-4 раза. Такого результата не удастся получить другими физиотерапевтическими средствами и лекарствами.

Методика применения ВИТАФОНА в ряде случаев рекомендует устанавливать виброфоны на область почек (точки «К»). Что это дает?

Эта процедура, проводимая регулярно, нормализует давление, улучшает параметры крови, способствует лечению всех видов остеохондроза, заболеваний почек и печени, улучшает перистальтику кишечника, замедляет старение.

Может ли помочь ВИТАФОН больному сахарным диабетом?

Вылечить сахарный диабет ВИТАФОНУ не под силу. Однако ВИТАФОН может помочь преодолеть осложнения, возникающие на фоне этой болезни. Например, поражение почек, других органов и тканей, в том числе мелких сосудов сетчатки, ускоренное развитие катаракты, атеросклероза, ухудшение кровоснабжения конечностей, частые гнойные поражения кожи.

Можно ли ВИТАФОНОМ лечить животных?

Профессор Государственной больницы травматологии и ортопедии И. Детлавс, обращаясь к сельским жителям, пишет, что «...ВИТАФОН оказывает положительное воздействие при лечении домашних животных. У коров в случаях мастита улучшение происходит быстрее. Можете использовать аппарат для лечения скота после получения травм, различных ран, ушибов или растяжений».

Сколько стоит ВИТАФОН?

В 1994 году в печати изобретатель ВИТАФОНА В. Федоров заметил: «...В целях популяризации цена на аппарат установлена пока очень низкая. По мнению врачей, он может стоить в 2-3 раза дороже и все равно окупится: ведь аппарат приобретается на многие годы. Сегодня в разных городах и аптеках цена на ВИТАФОН колеблется от 295 до 395 тысяч рублей.

Повышение цены объясняется главным образом ростом себестоимости аппарата из-за удорожания комплектующих изделий, транспортных тарифов. Кроме того, производители совершенствуют конструкцию, технические характеристики и дизайн ВИТАФОНА, вкладывают значительные средства в расширение производственной базы, проведение новых клинических испытаний и научно-исследовательских работ.

Где можно купить ВИТАФОН?

Иногородные могут присылать заявки по адресу: 127560, Москва, а/я 90.

Ваши вопросы мы ждем по тел.: (095) 576-63-45 с 9 до 14 часов.

Остеохондроз

Радиккулит

Гайморит

Тонзиллит

Ринит

Ушибы

Артрит

Перелом

Гематома

Простатит

Импотенция

Трофическая язва

Для вашей домашней аптечки аппарат можно приобрести в МОСКВЕ: аптека «Анти-СПИД» (ул. Кузнецкий мост, 20); магазин «Технодром» (Центральный павильон ВВЦ); аптека «Новоарбатская» (ул. Новый Арбат, 7). В ПЕТЕРБУРГЕ: аптека «Дамиан» (Московский просп. 22); го-меопатическая аптека № 98 (Невский просп., 50). В РЯЗАНИ: аптека № 177 (ул. Вокзальная, 97). В ОМСКЕ: аптека № 28 (ул. Лермонтова, 20); аптека Медакадемии (ул. Ленина, 12). В КИРОВЕ: аптека № 1 (ул. Ленина, 15). В КРАСНОДАРЕ: аптека № 6 (ул. Шаумяна, 183).

Иногородные могут присылать заявки по адресу: 127560, Москва, а/я 90. Тел. для справок: (095) 576-63-45 (с 9 до 14).

«ХОЧУ» И «НАДО»

Многие понимают и осознают, что для сохранения и укрепления здоровья необходимо отказаться от вредных привычек и заняться различными видами оздоровления. Однако занимаются на самом деле единицы, и возникает вопрос: в чем же причина?

Дело, на мой взгляд, в том, что у нас имеются сознание, определяющее мыслительные процессы, и подсознание, ведающее чувствами и определяющее наше сущее «я». Сознание определяет, что «надо», а подсознание выражает, что я «хочу». Так вот у подавляющего большинства людей эти два процесса находятся в антагонистических состояниях, где главную роль играет «я хочу». Поэтому мы не можем избавиться от вредных привычек, не можем заставить себя бегать, заниматься закаливанием, и по сути дела человек становится рабом своего «хочу». Только тот, у кого оба эти процесса находятся в равновесии, является свободным человеком, способным полностью раскрепоститься, реализовать свое «я» и быть счастливым. Один известный писатель сказал: «Счастье — это когда чувство и разум находятся в гармонии, когда радуется и душа, и тело, и все твоё существо испытывает удовлетворение от жизни и жаждет, чтобы все было так, как есть».

Чтобы достигнуть успеха в любом деле — будь то учеба, творческая деятельность или оздоровление — необходимо, чтобы «надо» было в полном взаимопонимании с «хочу». Этого слияния можно достигнуть, войдя в фазовые состояния (транс, нирвана, гипотетическое состоя-

ние и тому подобное), используя различные виды медитации, аутогенные погружения, саморегуляции, восточные единоборства, йогу и через измененное дыхание.

Войдя в такое состояние, можно решать любые проблемы, любые задачи. Можно изменить отрицательные черты характера.

Например, застенчивый станет уверенным в себе и свободным в своих действиях, боязливый избавится от страха. Можно также избавиться от любой боли, свободно заняться любым видом оздоровления, улучшить свою творческую деятельность, укрепить память, снять утомление. Всего этого можно добиться, научившись входить в фазовое состояние. Для этого необходимы постоянная тренировка, настойчивость и терпение.

Борис ГОРЯЧЕВ,
врач.

Каменск-Шахтинский,
Ростовская обл.

Адрес: 346300, Ростовская обл., Каменск-Шахтинский, ул. К. Маркса, д. 73, кв. 6. Горячеву Борису Михайловичу.

Справка: Борис Михайлович работает главным врачом сельской амбулатории. Он специалист по психотерапии и разгрузочно-диетической терапии. Прошел теорию и практику лечебного голодания на базе 67-й больницы Москвы под руководством профессора Юрия Сергеевича Николаева. Прошел также курсы обучения раздельному питанию и чистке организма у Надежды Семеновны.

КНИГИ - ПОЧТОЙ 129323 Москва, а/я 1

Около 400 наименований книг по физическому и духовному самосовершенствованию, оздоровлению, самопознанию, биоэнергетике, йоге, цигуну, магии, психотренингу, различным видам и стилям боевых единоборств, искусству выживания, туризму.

Каталоги (списки) имеющихся книг высылаем бесплатно в обмен на этот текст.

Вложите надписанный конверт и укажите (подчеркните) интересующую Вас тему.

Позвольте себе роскошь выбора!



Сегодня в номере:

- Голодание по Суворину: новое из хорошо забытого старого. Второе полное голодание
- Кандида албиканс: сигнал опасности — образ жизни
- Дышите по Фролову: следующий этап — эндогенное дыхание
- Письма людей, которые борются с раком
- Кто про что. А мы — про баню
- Домашний доктор: перец и деготь — против облысения. И многое другое
- Летнее меню: салаты из дикорастущих целебных трав

«Прочитав однажды номер вестника «ЗОЖ», я приняла его сразу и, думаю, навсегда. Хотя человек и песчинка в этом мире, он никогда не будет одинок, если с ним вестник. Наверное, ваши читатели в чем-то похожие люди. Я так же, как и они, воспринимаю газету, будто вся она — личное письмо. И как таковое послание читать начинаю в чистой, спокойной обстановке, с интересом и удовольствием. С болью в душе читаю рубрику «Отзовитесь». Бесконечно благодарна всем, кто делится своим опытом и советами.

Сама я третий год живу по принципам «ЗОЖ». Начинала с книг Малахова, хотя еще раньше с восторгом приняла систему города-ния Брэгга. Оно у меня особо не пошло, но вот очищение, раздельное питание дали мне возможность остановить свои болезни, а теперь и поправить здоровье».

БРАТСК.

Вера ФИРСОВА.

«Подписалась на «ЗОЖ» с 1 марта 1997 года. Получила шесть номеров. С ними я перестала чувствовать себя одинокой, и стало чуть веселее. Читала их каждый день. Рассказывала людям. Двое уже подписались. Кое-кто в раздумье. Много взяла на вооружение и для себя».

Раиса СТЫРОВА.

КУРСК.

«ЗОЖ»: Друзья, мы могли бы бесконечно публиковать подобные признания. Подписная кампания на 2-е полугодие завершилась. Но вы можете подписаться и с августа, и с сентября. Если хотите испытать чувства, подобные тем, которые испытывают авторы приведенных писем. И примите к действию наш девиз: «Подписался сам — подпиши друга, знакомого, сослуживца». Чем больше нас будет, тем лучше будет жизнь».



28-10

В СОДРУЖЕСТВЕ С ВРАЧОМ

Лето прошло треть своего пути. Первое полугодие миновало. Начинается второе. Поклонникам и бойцам вестника спешу сообщить, что очередную подписную кампанию мы выиграли. Только подписчиков на 1 июля 1997 года у нас теперь 117 867 душ. И надо полагать, что многие люди, как и в прошлые подписные кампании, не успели подписаться с июля и оформили подписку только с августа. Так что в августе наши ряды, я думаю, пополнятся еще.

Это хорошо: наша семья растет, нас становится все больше, и мы продолжаем сражаться за жизнь, хотя она сегодня с такими острыми шипами, что только и гляди, как бы не уколоться.

Да, нас стало значительно больше, нежели в стартовом 92-м, когда первый подписной тираж составил чуть более 12 тысяч экземпляров. Но и работать стало сложнее. Писем приходит столько, что мы не успеваем их разобрать и прочесть. Особенно это касается тех, что подходят под рубрику «Отзовитесь». Поэтому мы просим читателей не обижаться на то, что «крик» их о помощи не попал в очередной номер. Терпите и ждите. Если это крик серьезный, если те, кто его услышат, по нашему представлению, могут реально помочь жаждущему, письмо будет обязательно опубликовано.

К сожалению, среди писем о помощи — я, кстати, уже как-то писал об этом — очень много таких, на которые нельзя дать ответ. Скажем, пишет женщина и приводит перечень болезней, из которых каждая почти смертельная. А заключается это письмо вопросом: «Милые читатели, как мне быть, подскажите, что делать, чтобы выздороветь?»

Но что могут подсказать читатели? Подсказка, по сути дела, — в каждом номере вестника. И тут не может быть подсказки такой, чтобы помогла сразу и навсегда. Возвращение человека из болезни в нормальную жизнь — не всегда трудный, но всегда долгий путь. Это путь маленькими шажками, постепенно, от одного крохотного успеха к другому, и только по прошествии длительного времени вы вдруг почувствуете, что успех стал нарастать лавиной, и вы вроде бы как совершенно новый, не похожий на себя прежнего человек.

Но, повторяю, нужно иметь терпение. Мы вот сейчас много пишем о разного рода паразитах, для которых человеческое тело — лучшая среда обитания. Не тешьте себя надеждой, что вы представляете собой исключение. А потому займитесь-ка собой с этой позиции.

Мы вот тут недавно опубликовали лекцию А. И. Афанасьева «Полынь против трихомонады». Она, кстати, не только против трихомонады. Известна трихомонада — это значит, известна и хламидия, и целую группу других паразитов, которые трихомонада заглатывает на завтрак, обед и ужин. Так вот, курс лечения полынью и будет для вас одним из тех самых маленьких шажков.

И мы публикуем сейчас книжечку Алексея Суворина о голодании. Но, конечно же, мы не призываем вас голодать 37 и более дней. Нет. Но попробуйте устроить себе голодный день хотя бы раз в неделю — это будет еще один шаг. Мы без конца говорим о физической активности. Заставьте себя ежедневно ходить — вот вам шаг третий. И так далее. Если вы начнете такое продвижение, это обязательно будет продвижением вперед. Ждать же, что кто-то назовет травку или таблетку, с помощью которой вы сразу избавитесь от своего густого «букета» болезней, абсолютно безнадежно.

Конечно же, больше читателей — больше проблем. Скажем, некоторым авторам писем кажется, что в редакции у нас назрел некий конфликт между Львом Арсеньевичем Владимирским, который 100-процентно за Натуральную Гигиену, и Администрацией в лице автора «Разговора» в том числе, которая будто бы более склонна к компромиссам между Натуральной Гигиеной и официальной медициной.

Я полагаю, что никакого конфликта нет. Лев Владимирский не только двумя руками за Натуральную Гигиену, он еще и лучший переводчик Герберта Шелтона. Более того, он удалился, как говорится, на все лето в отпуск. Пишет свою книгу о Натуральной Гигиене. И успехов ему в этом деле. Но беда состоит в том, что, во-первых, значительная часть читателей не слишком-то понимает, что такое Натуральная Гигиена, путая ее с народными рецептами тех или иных болезней. А во-вторых, при всей любви к Натуральной Гигиене мы все же должны отдавать себе отчет в том, что сегодня наше здравоохранение на 99 процентов, если не больше, состоит все-таки из официальной медицины. Хорошо это или плохо — другой вопрос. Но мы имеем, как говорится, факт налицо, и с ним необходимо считаться. Официальная медицина, плохая она или хорошая, спасала и спасает жизнь миллионам людей. Она не лишена недостатков. Но это не значит, что ее во всех случаях надо пинать ногами.

Чтобы ясна была позиция Администрации по этому вопросу, еще раз ее высветим юпитерами. Администрация считает, что после 40 каждый человек может и должен быть сам себе доктором. Но это вовсе не означает, что он ни в коем случае не должен обращаться к врачам. Он просто должен добиваться содружества с ними, а не получать рецепты и принимать лекарства, подобно тупому истукану.

Анатолий КОРШУНОВ.

Алексей СУВОРИН:

ВТОРОЕ МОЕ

Помните письмо из 9-го (94) номера вестника, которое прислал нам Алексей Николаевич Шинкоренко «Врачи сказали: «Резать», а я стал голодать». Если не помните, то найдите вестник и прочитайте. Человеческий спас свою собственную ногу, которую, по словам врачей, давным-давно надо было отрезать. Благодаря голоданию он стал здоров, и единственная беда состоит в том, что уже 4-й месяц ему не платят пенсию. Но в этом виноваты не мы и, разумеется, не Алексей Суворин, книгу которого «Оздоровление голодом и пищей» мы продолжаем публиковать.

Книга, разумеется, была написана давно. Она уже из разряда редких. Нам любезно прислали ее из Ростова, из специализированного отделения разгрузочно-диетической терапии при поликлинике № 1 (ул. Сержантова, д.3, каб. 16. Тел.: 54-27-26). Книжечку сопровождало небольшое предисловие, в котором говорилось о том, что, несмотря на время, очень многие воззрения Суворина остались верны и в наши дни. Что же касается самого метода разгрузочно-диетической терапии, то он, во-первых, обрывает все большим и большим научным обоснованием, а во-вторых, обретает все больше и больше сторонников. Сегодня очередные главы из книги Суворина.

При втором моем полном голодании я ожидал, в общем, повторения явлений первого — разве лишь в несколько ослабленном виде.

Я ожидал от природы, в сущности, «рутины» и, конечно, ошибся.

Самый механизм явлений был действительно тот же, но явления сами по себе он дал совершенно другие.

I. Выделения особого вида на языке явились действительно также на 31-й день после начала поста, но пеплы эти — остатки перегара вещества в организме — были совершенно иные: густо-черные и без всякого дурного запаха, при очень малом отделении слюны, даже скорее при сухом рте, — т.е. совершенно не то или прямо обратное тому, что было в первый раз, но точно в тот же срок!

II. Одновременно с 28-го дня до самого окончания поста из гортани с голосовых связок стала обильно выделяться светло-зеленоватая слизь тоже без всякого запаха. Уже с третьего дня поста связки эти были у меня почему-то схвачены странной сипотой, без всякого воспаления и боли. Теперь, видимо, началась эвакуация болезнетворных элементов — тоже без малейшего воспаления на связках и боли. Слизь просто текла со связок, я едва успевал от-

плевывать ее. Она прекратилась сейчас же после первой моей еды по окончании голодания, что доказало прямую связь ее с его процессом. Никогда я не чувствовал мой голос таким звонким и сильным, как в дни после этого. Как вообще действует голодание на голос, — об этом пишет Х. Кноте, певец придворной капеллы, А. Эрету, пропагандисту в Германии лечения голодом и пищей, не содержащей слизи (преимущественно сырой): «За год следования режиму я потерял 42 ф. в весе тела. Чувствую себя непередаваемо хорошо. Вы действительно благодетель человечества. Мой голос вырос в силе и звучности, как подтверждают мне мои знакомые и отзывы печати... Весь год у меня не было никаких нервов» («Kranke Menschen» A. Ehret, ст. 88).

III. Не было никаких особых процессов в полости носа, — обратно первому голоданию.

IV. Но день появления заключительного выпота на языке (черного) был тот же самый, что и при первом голодании — 31-й день! Очевидно, что процесс глубокого очищения организма посредством поста имеет свои постоянные сроки, формы и фазы. Но при втором голодании мой организм был уже гораздо чище, чем при

ГОЛОДАНИЕ ПОЛНОГО СРОКА (37 ДНЕЙ)

первом. Грубейшие пеплы из него уже были вынесены, и выбросу теперь подлежал другой их род.

МОЕ ГОЛОДАНИЕ НЕПОЛНОГО СРОКА — 21 ДЕНЬ

Во время этих моих опытов я два раза встретился с учением оккультизма о строении человеческого тела — с фактическими подтверждениями этого учения.

Учение это говорит, что человек состоит из нескольких организмов, заключенных один в другой. Два наиболее материальные из них — физический и флюидический. Первый — наше внешнее тело, второй — наш душевный организм, в котором находятся центры и корни наших ощущений.

Этот второй организм — флюидический — в оккультизме называется астральным, а в медицине — нервно-магнетическим, причем академическая медицина до сих пор не признает официально его существования. Тем не менее, однако, он существует и проявляет себя в явлениях гипноза, животного магнетизма, выведения астрала из тела и т.п.

Два раза во время опытов я чувствовал в себе раздельно эти два организма, которые различно ощущали себя: один был полон и свеж силами, другой стонал и давал знать, что он еще не отдохнул, что его надо поберечь.

При втором и третьем голодании все болевые ощущения у меня были гораздо легче и мягче, чем при первом, за исключением одного — ощущения усталости, и именно при подъемах на высоту, хотя бы и вовсе пустяковую.

При ходьбе самой быстрой и даже беге по ровной горизонтальной поверхности и при упражнениях даже и по тяжелой гимнастике усталость ощущалась обычно в мускулах, на дыхании, в пояснице. Но каждый подъем по лестнице в 5 — 8 ступеней или взгорок в 2 фута уже вызывал у меня продолжительное, мучительно ноющее, болезненное пение во всех суставах.

«Опять поднимаешься?! Но я слаб, слаб, слаб!» — словно кричал мне этим кто-то внутри меня! Так было каждый день при всех подъемах, и наконец я нашел этому объяснение, которое оказывалось удовлетворительным для всех случаев.

Подъем на высоту, хотя бы и ничтожную, требует преодоления силы земного притяжения, т.е. силы земного магнетизма, которому в теле человека соответствует магнетизм животный, т.е. астральный организм — астрал. Запасов физиологических у меня оказалось достаточно и на второе, и на третье голодание, но запасы животного магнетизма, которые при голодании расходуются одновременно с расходом запасов жира, сахара и пр., очевидно, не восстанавливаются так скоро, как запасы физиологические, и вот о том, что их у меня не хватает и что мне надо делать новые траты из них очень осторожно — мой нервно-магнитный организм мне и докладывал всякий раз, когда затрагивалась его нервно-магнитная область, т.е. при подъемах!

Обособленность и отдельность этого особенного ощущения усталости от проявлений собственно физического организма подтвердилась в моем случае и совершенно исключительной формой его прекращения. В утро завершения моего голодания, всего через четверть часа после того, как я съел первую твердую пищу, т.е. когда ни части ее еще не успело быть усвоенной организмом и фактически прибавить ему сил, — мне пришлось взойти на невысокую лестницу, и я вперед приготовился ощутить знакомое ноющее пение в суставах и связках тела. К моему изумлению — ничего! Боли прекратились, словно подсознание, узнав, что голод кончен, решило, что и забота его об этом кончена. Я вспомнил тут огромное значение психики в ходе

физиологических процессов, установленное нашим знаменитым И. П. Павловым — точнее: большое присутствие в физиологических процессах тела своеобразной самостоятельной психики, нами обычно даже и не замечаемой.

В другой раз состояние физического организма разошлось с самочувствием астрального, когда по окончании голодания уже через 2 — 3 недели, т.е. когда физически я уже совсем забыл пост и ощущение слабости от него — у меня появились небольшие отеки ног в щиколотках, а у других появлялись в таких же условиях «мухи» в глазах и прочие неврастенические припадки. Все это скоро проходит благодаря очень простым мерам — о них я далее буду говорить подробно, — но объяснять все это приходится тем, что астральный организм восстанавливает свои истраченные запасы медленнее физического, и после голодания поэтому надо волевою и психическую энергию приберегать некоторое время, хотя физическое тело при этом уже полно буйных сил и зовет использовать их радость.

Прошу при этом обратить внимание, что мои три голодания следовали одно за другим с исключительной быстротой: октябрь — ноябрь, март, июнь — июль. Организм имел очень мало времени для восстановления своих запасов. При самом умеренном благоразумии можно было бы легко вообще избежать этих ощущений, говоривших мне о переутомлении именно нервного организма!

ЧТО Я ПОЛУЧИЛ ОТ МОИХ ГОЛОДАНИЙ?

О себе могу сказать, что никаких особенных болезней у меня нет и не было, и я не мог бы сам в себе найти, чем меня могло бы особенно подарить голодание, какой приятностью. Вот что, однако, совершенно неожиданно я получил.

Мне было 63 года. Волосы были редки и седели. После первого голодания волосы пошли густой щеткой и нормального цвета. И не я сам заметил это за собою; а это указали мне другие — все кругом меня. Два года назад у меня на руках показались печеночные пятна. Д-р Вербицкий мне сказал, что мне надо пить йод. Я не пил, однако, и после второго голодания пятен как не было, и д-р Вербицкий сказал, что пить йод теперь мне не надо. Конечно, он был прав и в том, и в другом случае — в пределах лечебных средств современной медицины, которой он здесь один из заслуженнейших представителей.

Нервы мои окрепли так, как я сам не смел бы и ожидать для себя. До этих постов я знал вперед, что к концу часовой лекции кровь прильет мне в голову, мысль отяжелеет и явятся предвестники головной боли, которая и придет, если лекция затянется. Теперь я читаю лекцию 1 ч. 45 м. — 2 часа, затем около часа даю объяснения и ухожу с совершенно свежей головой. Повторяю, я сам просто не придумал бы таких себе даров — прямо не осмелился бы и мечтать о них. А они пришли сами!

С годами и от нервности мой почерк потерял часть твердости, стал неровным, изломанным — «нервным». Говоря с проф. Пассеком о своих постах, я спросил его, есть ли в медицине лекарство против «дрожания» почерка? — «Прямого средства нет!» — «А есть средство уничтожить эту «нервность» определенно и точно — в 10 дней?» — «Нет, конечно, тем менее». А вот у меня при всех трех голоданиях точно на 10-й день рука начинала идти при писании, как у молодого — буквы твердые и ровные и, что особенно замечательно, рука и — я чувствую это! — самый мозг мой, т.е., значит, его глубокие нервные центры, имеют теперь недолимое и постоянное стремление писать именно мелко, мелко, мелко, тогда как до моих голоданий во всю мою жизнь взрослого мой почерк был очень крупный и размашистый.

(Окончание на 4-й стр.)

Алексей СУВОРИН:

ВТОРОЕ МОЕ ГОЛОДАНИЕ ПОЛНОГО СРОКА (37 ДНЕЙ)

(Окончание.)

Начало на 2—3-й стр.)

Всякий невропатолог признает, что свидетельствует о глубоком и органическом оздоровлении всей нервной системы. В эти первые десять дней голодания проходит фаза очищения именно нервной области организма, и вот сопутствующее ей последствие, повторяющееся неукоснительно. После первого голодания это влияние на почерк держалось у меня несколько недель; после второго — около двух месяцев; теперь же оно, как это чувствуется, стало постоянным на всю мою остальную жизнь — надеюсь, по крайней мере...

Итак! В конце первого голодания были выброшены из организма грубейшие, желто-бурые, с тяжелым запахом пеплы, и у меня пошли молодые волосы. После второго голодания были выброшены черные без всякого запаха пеплы, и у меня стала молодая печень и исчезли печеночные пятна на руках.

Прямых результатов для моего постоянного самочувствия от голодания было четыре:

1. Неузнаваемо окрепли и улучшились нервы, увеличились работоспособность и общая выносливость.

2. Оздоровилась и стала полной силой работать печень.

3. Окончательно прошел катар гортани и носа, оставшийся у меня от хронического насморка. Глубокими вдоханиями я подавил это докучное заболевание, допекавшее меня 25 лет, но совершенно избавился от него лишь своим вторым голоданием.

4. Исчезли общие проявления склероза.

Сколько лет самой жизни всем этим мне прибавится — в этом мне остается убедиться опытом!

ЧУДО-ЛЕКАРЬ, РАСТОРОПША

Сейчас почти у каждой семьи есть, хоть маленький, да свой кусочек земли. Она радует душу урожаем — плодами своих рук кормит всю семью, дает отдых от повседневных забот и суеты. Но земля может стать и буквально спасением, «последней соломинкой» для тяжело больного человека. Хочу помочь тем читателям, кто теряет надежду, кому не смогла помочь официальная медицина, противопоказаны лекарства или операция.

Не теряйте надежду! У нас есть два самых великих лекаря: Земля и Природа. И если ничего не помогает — помощи себе сам: вырасти сам свое растение!

Именно так называют расторопшу пятнистую в народе. И правда — спешит, торопится она на помощь страждущим, быстро лечит свои недуги. Недаром говорят, что тот, кто ее имеет, может выбросить лекарства.

Лечебные травы испытывались не годами — они прошли тысячелетний эксперимент на человеческих жизнях, что недоступно современной медицине и ни одному препарату. Кто сочтет, сколько миллионов жизней спасла расторопша? Не зря же люди с такой любовью и благодарностью относятся к ней. Родина расторопши — Атлантическое побережье Европы — Италия, Болгария. Лечили ею еще со времен Клавдия Галена различные, причем тяжелейшие недуги, и весьма успешно. Она считается сильнейшим лекарственным растением по лечению болезни печени: гепатита, цирроза, желтухи, поражений ее от алкоголя, лекарств, токсинов, радиации. Применяется и при лечении холецистита, колитов, воспаления желчных протоков и желчно-каменной болезни, болезни селезенки, щитовидки, крови, отложения солей, расширения вен, отеков, водянки, ожирения, радикулита и суставных болей, геморроя, аллергических заболеваний; есть сведения об удачном лечении рака. В дерматологии ее применяют для лечения витилиго, псориаза, облысения, угрей. Достаточно было только сказать, что из ее семян сделаны всемирно известные болгарские таблетки «Карсил», также «Легалон», «Силибор», «Мариакон», настойка «Холелитин». Семена — ее основное лекарственное сырье. Они содержат силимарин (силибин, силигуанин, силихристин) — жирное и эфирное масла. Оксифлавоны, витамин К, фактор Т (повышающий число тромбоцитов в крови — вот и новые «бойцы» для защитной армии организма), смолы, слизи, биогенные амины и др. вещества. Лечебны также сок и корень растения. Вот основной рецепт.

30 г семян растереть в порошок, залить 0,5 л воды и кипятить на очень медленном огне до испарения половины объема жидкости. Процедить, пить по 1 столовой ложке через час с утра до вечера. Или по 1 чайной ложке порошка 4 — 5 раз в день. Курс лечения — один месяц, при тяжелых заболеваниях его можно повторить через 2 — 3 недели. Нужно только учесть, что

перед лечением печень необходимо очистить от шлаков и токсинов. Сам организм с очисткой справиться не в состоянии: надо ему помочь. Рецептов очистки печени множество, но они все основаны на применении оливкового масла, которое очень тяжело для больной печени. Лучше это сделать по методике Ильина настоем овса с березовыми почками, листом брусники, шиповником, травы спорыша и кукурузных рылец.

Вот такое это удивительное лечебное растение — расторопша; очень к тому же красивое и декоративное — как будто огромная медуза присела на грядке. Нижние широкие листья — большие, волнистые, темно-зеленые, собраны в крупные розетки, с перламутровыми белыми пятнами и разводами, с длинными желтыми колючками по краям. Растение достигает высоты 160 см. Цветоносы длинные, цветки трубчатые, лилово-пурпурного или малинового цвета, собраны в большие корзинки, как у артишока. Их можно засушить для зимнего букета. Цветут с июля до осени.

Не забывайте о ее колючести! Но это — и ее достоинство: она не имеет ни врагов, ни вредителей, не подходят к ней животные и птицы, а если посадить возле забора — получится вторая изгородь, да еще какая! Еще одно достоинство — несложность агротехники — она легко размножается семенами. Сажать ее весной, в холодных регионах можно рассадой, или в парниках, теплицах. Свои семена даст уже осенью, т.к. растение однолетнее, период вегетации 4,5 месяца. Глубина посадки семян 2 см через 40. Можно сажать даже под осень — семена успешно зимуют.

Само растение засухоустойчивое и холодостойкое: молодые розетки выносят температуру до -10 градусов. Уход заключается в рыхлении и поливах (хоть раз в неделю). Перед посадкой землю вскапывают на глубину 20 см, вносят 4 — 6 кг перегноя или компоста на один кв.м. 40 — 60 г полного минерального удобрения, 1 — 2 стакана древесной золы. Дважды за вегетацию подкармливают органическим удобрением 1:10 воды и раствором древесной золы 1 стакан на ведро воды. Я с ней не имею никаких хлопот, как, к примеру, с полупалой, которая, если не полить в жару дважды в день, пропадет.

Место для посадки расторопши



лучше выбрать солнечное, чтобы крупнее были корзинки цветов, но выносит полутень. Семена у нее коричневого цвета или бурого, блестящие, гладкие, яйцевидной формы, сдвоенные с боков длиной 3 — 8 мм, с белым хохолком. Собирают их осенью, когда корзинки начнут желтеть и из них покажутся хохолки семян. Корзинки срезают, дают подсохнуть и шелушат семена.

И еще одно важное свойство расторопши: она не имеет противопоказаний и побочных действий. При этом натуральные рецепты из ее семян намного сильнее таблеток. Сок и отвар корней лечат суставные боли, радикулит, болезни желудочно-кишечного тракта. Так что, если есть земля, не пожалейте места — посадите расторопшу.

Сам я страдал заболеванием печени и др. болезнями. Благодаря этой чудо-травке за два курса лечения выздоровел и сейчас принимаю ее для профилактики. Если кто заинтересуется расторопшей, вышлю семена на посадку.

Не забудьте вложить в письмо конверт с вашим адресом.

Эндогенное дыхание — первые шаги

Прежде всего вместо вреза, куча извинений читателям, которые поспешили выслать свои деньги на тренажер ТДИ-1, не указав на переводе имени Владимира Федоровича Фролова. Это наша вина, в основе которой лежит незнание элементарных почтовых правил. По этой причине мы сегодня завалены письмами от просителей: «Пожалуйста, разыщите перевод», «Пожалуйста, разберитесь» — до грозных: мол, мы вам верили, а вы оказались, как все. И так далее. Друзья, никто из отправивших деньги не останется без тренажера. Мы закончили разбирательство с почтой. Деньги вот-вот поступят на счет вестника. Фролов уже получил корешки переводов с вашими адресами и в ближайшее время начнет отправку тренажеров. Еще немножечко терпения.

Ну, а для тех, кто тренажер уже имеет, после рассказа о гипоксическом этапе, этап эндогенный в изложении постоянного нашего автора Анатолия Лощинина.

Прошло уже 3 месяца моих занятий по системе эндогенного дыхания В. Ф. Фролова. За это время:

- несколько раз перечитана его книга «Эндогенное дыхание — настоящее и будущее человечества»;

- получено несколько консультаций у автора;

- состоялись обсуждения упомянутой книги совместно с автором и доктором медицинских наук Анисимовым М. П., который много лет изучает и практикует различные приемы дыхания йогов;

- регулярно проводились самостоятельные занятия на тренажере: на первом этапе 2 раза в день по 15 мин., затем по рекомендации автора — 1 раз по 30 мин.;

- предпринимались попытки обучить технике дыхания на гипоксическом этапе небольшую группу занимающихся;

- за 2 месяца занятий на тренажере удалось перейти на эндогенное дыхание и начать его совершенствование.

Побудила меня к этому достаточно кропотливому занятию следующая информация, приведенная в книге:

- указания автора (стр.60) на получение высокой достоверности экспериментальных данных в процессе длительных наблюдений (от 2 до 5 лет) при крайне неблагоприятных для результатов эксперимента условиях;

- возраст испытуемых — более 50 лет без изменения стереотипа их жизни во время эксперимента;

- не применялись никакие

стимуляторы в виде адаптогенов и пищевых добавок, специальных комплексов витаминов и микроэлементов;

- эксперименты велись в условиях гиподинамии, уровень которой в период эндогенного дыхания был повышен.

В этих условиях получены поразительные результаты:

- восстановление полноценной функции сердца, его реабилитация, избавление от нарушений, которые диагностировались кардиограммой последние 10 лет;

- излечение бронхиальной астмы и хронического бронхита;

- нормализация сахара в крови и снятие инсулиновой зависимости;

- восстановление детородной функции у женщин и потенции у мужчин в возрасте 55 — 60 лет;

- излечение заболеваний органов половой сферы: яичников, матки, предстательной железы;

- нормализация повышенного и пониженного артериального давления;

- реабилитация ног при длительном хроническом артрите, вызывающем хромоту;

- избавление от язв желудка, двенадцатиперстной кишки, пищевода у хронических больных со стажем 10 — 15 лет;

- избавление от камней в почках и желчном пузыре;

- излечение много лет не проходящей мигрени;

- восстановление функций почек, печени, желудка, кишеч-

ника после хронических воспалительных заболеваний.

- реабилитация после застарелых (15 — 20 лет) травм опорного аппарата;

- улучшение эластичности стенок кровеносных сосудов, подтяжка расширенных вен, заживление длительно (20 — 30 лет) кровоточащих рубцов;

- улучшения состояния кожных покровов, подтяжка тканей щек, подбородка, шеи, разглаживание морщин;

- улучшение корней волос, восстановление их роста, избавление от седины.

И все это можно почувствовать через 4 — 6 месяцев ежедневных тренировок по 30 мин., а для ускорения процессов выздоровления автор рекомендует заниматься не более 2-х раз в день по 30 минут.

И хотя в книге автором не приведена статистика излечения, я принял эти результаты на веру, полагая, что при регулярных занятиях успеха добивается каждый, если теоретические основы эндогенного дыхания верны. Сам я надеюсь получить положительные результаты по восстановлению волосяного покрова, устранению седины, улучшению зрения. Полагая, что это будет получено не сразу, но положительные тенденции я смогу заметить через несколько месяцев. Мне много лет пришлось экспериментировать с различными техниками дыхания, включая дыхание по Бутейко, которым я занимался более 3-х лет, но так и не смог реализовать привлекавший меня в этом методе режим сверхвыносливости и долголетия.

Итак, я приступил к работе на тренажере Фролова, стараясь строго выполнять рекомендации автора. Мои попытки на протяжении первого месяца работать без тренажера убедили меня в том, что зря теряю время. Поэтому в режиме четкого выполнения рекомендаций автора я проработал всего 2 месяца, на протяжении которых я проводил дополнительные эксперименты, тщательно штудировал книгу, размышлял.

Каковы же результаты?

1. Завершен начальный гипоксический этап, который в моей реализации характери-

зуется следующими параметрами:

- длительность дыхательного цикла 30 — 40 сек. при полной комплектации прибора (3 кольца на тренажере и 2 столовых ложки воды во внутренней емкости);

- полученная длительность дыхательного цикла не изменяется в последние 2 недели и не зависит от объема используемой воды: 2 или 3 столовых ложки;

- тренировки на тренажере заметно улучшают цвет лица (свежий румянец), что стало заметно после достижения длительности дыхательного цикла в 20 сек.;

- подтвердилось предположение автора о большей эффективности тренировок продолжительностью 30 мин. 1 раз в день по отношению к тренировкам 15 мин. 2 раза в день;

- изменилось к лучшему состояние зубов;

- появились признаки увеличения густоты волос на голове;

- сократилось потребное количество пищи (достаточно одного приема пищи в день);

- уменьшилась естественная продолжительность сна до 5 часов;

- четко фиксируется значительное усиление очистительных функций толстого кишечника;

- улучшилось общее состояние, возросли бодрость и выносливость;

- установлено, что без подсоса воздуха при любой реальной степени адаптации организма к гипоксии переход на эндогенное дыхание не происходит.

Наконец, на завершающем этапе гипоксической фазы освоения эндогенного дыхания состоялась неожиданная встреча с известным врачом-фитотерапевтом В. А. Иванченко, прибывшим из США, где он живет в настоящее время и имеет свой медицинский центр, на конференцию в Москву. Он давно следит за развитием эндогенного дыхания, проводил некоторые исследования в своем центре, в ходе которых было получено **заметное снижение уровня**

(Окончание
на 6 — 7-й стр.)

Эндогенное дыхание — первые шаги

(Окончание.)

Начало на 5-й стр.)

свободных радикалов за время одного занятия. А ведь они порождают столько сложных и негативных проблем.

Для перехода к эндогенному дыханию необходимо понять условия его возникновения и дальнейшего совершенствования. Они таковы:

- поступление в легкие такого количества кислорода, которое соответствует достигнутому уровню адаптации к гипоксии;

- этот уровень адаптации должен обеспечить организму способность нормально функционировать при снижении концентрации кислорода в альвеолах легких в 2 — 3 раза, то есть примерно до 7 — 8 процентов;

- наличие некоторого избыточного, повышенного по отношению к атмосферному, давления в легких, которое должно быть тем больше, чем ниже концентрация кислорода в альвеолах;

- необходима небольшая подача (подсос), своеобразный эндогенный вдох (лучше через нос) для поддержания непрерывности процесса эндогенного дыхания;

- количество выдыхаемого воздуха должно быть больше количества вдыхаемого, и чем больше эта разница, тем совершеннее работают механизмы эндогенного дыхания;

- желательно иметь возможность перейти на автоматический режим дыхания.

Вот почему так важно последовательно и старательно, без спешки пройти гипоксический этап тренировок.

Теория эндогенного дыхания необычайно интересна, но сложна. К сожалению, автор, стремясь сократить объем книги, вынужден быть крайне немногословным. Это привело к трудностям в понимании теории и ее внутренней логики. Будем надеяться, что в следующих изданиях книги этого удастся избежать. В этой статье рассматривается только потребительская сторона эндогенного дыхания, его техника для удовлетворения запросов пользователя, которому в первую очередь важно знать, что и как надо делать, чтобы стать здоровым и получить то,

что было обещано автором эндогенного дыхания. Успех конкретного человека, занимающегося эндогенным дыханием, зависит от степени владения техникой этого дыхания.

Предполагается, что приступающий ко второму, эндогенному этапу тренировок, успешно завершил гипоксический этап и может без особых усилий дышать 25 — 30 мин. непрерывно на тренажере с одним для женщин и 2 — 3 кольцами для мужчин при наличии в нем 2-х столовых ложек воды. При этом продолжительность одного дыхательного цикла должна быть не менее 30 сек. и оставаться постоянной последние несколько занятий подряд.

Представляется целесообразным перед началом эндогенного этапа тренировок пройти некоторый подготовительный цикл занятий, на которых тщательно отработать следующее:

- возможность сохранять ощущение легкой нехватки воздуха на протяжении всего занятия, в каждом цикле в пределах ваших возможностей;

- запомнить ощущение давления воздуха в легких при выдохе через водяной затвор прибора;

- отработать четко реализуемое расслабление мышц живота после каждого микровыдоха;

- отработать умение управлять горловой щелью, которая позволяет регулировать давление воздуха в легких при выдохе (когда работаем без тренажера) и степень разряжения в легких во время эндогенного вдоха, а также управлять количеством вдыхаемого через нос воздуха.

Перед началом занятий эндогенным дыханием рекомендуется поработать с горловой щелью. Сядьте на стул. Расслабьтесь. Напрягите мышцы гортани так, чтобы вы не смогли ни вдохнуть, ни выдохнуть. Этому можно помочь благодаря перемещению в малых пределах головы вперед или назад. Повторяйте это упражнение несколько дней в удобное для вас время, пока не сможете уверенно перекрывать горловую щель и регулировать напряжение мышц, обеспечивающих это перекрытие. Старайтесь настолько овладеть

этой техникой, чтобы вы смогли расслаблять все другие мышцы, не участвующие в этом перекрытии. У йогов это называется овладеть техникой выполнения верхнего замка — джаландхары-бандха.

На следующем подготовительном этапе следует овладеть техникой регулировки количества вдыхаемого воздуха через нос и приоткрытую горловую щель и изменять ее ширину. При слабо открытой щели во время вдоха и сильном напряжении соответствующих мышц будет слышен хрипящий звук. По мере увеличения ширины горловой щели и соответствующего снижения управляющих щелью мышц этот звук будет слабеть, переходить в легкое шипение и при слабом сжатии исчезнет совсем. При этих тренировках старайтесь вдыхать как можно меньше воздуха, регулируя время, в течение которого горловая щель оказывается открытой.

Целесообразно отдельно отработать следующую комплексную технику управления горловой щелью. Сделайте небольшой выдох за счет напряжения мышц живота. Перекройте горловую щель. Затем расслабьте мышцы живота. А теперь приступайте к выполнению «ложного» вдоха. Для этого следует слегка раздвинуть ребра (как при среднем дыхании йогов), а потом немного приподнять ключицы и плечи (как при верхнем дыхании йогов), одновременно несколько увеличивая сжатие горловой щели. При этом в легких создается некоторое разряжение. Завершив «ложный» вдох, слегка на короткое время приоткройте горловую щель, за счет некоторого уменьшения напряжения управляющих щелью мышц. Впустите через нос за счет созданного разряжения в легких небольшую порцию воздуха в легкие. Закройте горловую щель и, опуская плечи и ключицы в исходное положение, расслабьте мышцы, управляющие горловой щелью. Проконтролируйте, чтобы при возвращении ключиц и плеч в исходное положение воздух в легкие не поступал.

Такая практика подготовки позволит успешно выполнять через нос эндогенный вдох —

наиболее технически трудный этап эндогенного дыхания.

Рассмотрим теперь подробно весь цикл одного из вариантов эндогенного дыхания, испытанный автором статьи.

1. Вначале удалим воздух из легких, выполняя выдох за счет напряжения мышц брюшной полости. На первом этапе эти мышцы работают практически одновременно как единый комплекс. По мере приобретения опыта вы сможете освоить раздельное поочередное включение в работу мышц брюшной полости: первоначально сокращаются мышцы, сжимающие анус (выход прямой кишки); затем мышцы, сжимающие выход мочеиспускательного канала (у йогов это нижний замок — муландхара-бандха). После этого следует подтянуть обе напряженные группы мышц вверх (это средний замок — уддианабандха). Завершает выдох напряжение передней стенки живота, при котором живот слегка вдавливается вовнутрь. Такой прием позволяет удалить из легких достаточно большое количество воздуха, удлинить выдох, снизив за счет этого степень вентиляции воздуха в легких, обеспечить большую стабильность состава газов в легких, особенно кислорода.

2. Затем следует умеренный, сильный вдох.

3. Выполняется задержка после вдоха до появления ощущения нехватки воздуха, появления желания выдохнуть.

4. Выполняется выдох через прибор (тренажер) так, как это делалось на гипоксическом этапе, обращая внимание на удлиненность по времени выдоха и однотонное «звучание» булькающей в тренажере воды. Это обеспечивает постоянство избыточного давления в легких при выдохе.

Позже, после приобретения опыта, можно будет выполнять выдох без прибора — либо через сжатые губы (на начальном этапе), либо через нос и прикрытую горловую щель — на конечном этапе практики эндогенного дыхания. Желательно освоить технику выдоха по п.1.

5. Сразу после выдоха перекрывается горловая щель.

6. Вслед за перекрытием горловой щели одновременно выполняется:

расслабление мышц
гортанной полости;

— небольшое усиление сжатия горловой щели, обеспечивающее непоступление воздуха в легкие;

— удерживая горловую щель закрытой, делается «ложный вдох»: раздвигаются слегка ребра и немного поднимаются ключицы и плечи (техника среднего вдоха и верхнего вдоха у йогов); в конце этого этапа приоткрывается на короткое время горловая щель, и в легкие через нос поступает небольшая порция воздуха, сопровождаемая шипящим или рычащим звуком в зависимости от ширины горловой щели. Это вызвано вибрацией стенок горловой щели. Это количество поступившего в легкие воздуха подбирается в серии последовательных дыхательных циклов так, чтобы, с одной стороны, не нарастало удушье, и с другой, ощущалась легкая нехватка воздуха. Получив устойчивый режим, вы сможете обеспечить ту потребность в кислороде, которая нужна вам при данном уровне тренированности и приспособления к вашему допустимому уровню гипоксии. В этом устойчивом режиме вы сможете оценить соотношение между количеством выдыхаемого и вдыхаемого воздуха.

При правильных и регулярных тренировках количество выдыхаемого воздуха будет все больше и больше количества вдыхаемого воздуха, а длительность цикла дыхания будет расти как за счет удлинения выдоха, так и паузы после эндогенного вдоха, но не длительности эндогенного вдоха.

7. Затем следует возвращение в исходное положение плеч и ключиц с контролем отсутствия притока воздуха в легкие (верхний и средний выдох у йогов), расслабление всех мышц для их отдыха и паузы, продолжительность которой постепенно будет увеличиваться.

8. Пауза завершается с появлением сильно легкого ощущения нехватки воздуха. Снова производится выдох, как описано в п.п. 4 и 1, и организм переходит в режим эндогенного дыхания.

В процессе эндогенного дыхания устанавливается определенное равновесное состояние газовой среды в легких, при которой вдыхаемый воздух обеспечивает поддержание того уровня гипоксии, к которому организм уже приспособился.

Аналогично выдыхаемый воздух поддерживает ту степень гиперкапнии, к которой адаптировался организм. Сохраняя ощущение нехватки воздуха на протяжении всего дыхательного цикла с различной степенью ее интенсивности, вы продолжаете перестраивать весь организм, приучая его к большей степени гипоксии и гиперкапнии и вызывая глубинные изменения в выработке энергии и обмене ею между клетками организма.

Если на гипоксическом этапе за счет раннего перекрытия горловой щели не происходит подсоса воздуха, то автоматического перехода на эндогенное дыхание не произойдет, так как нарушится одно из условий существования устойчивого режима эндогенного дыхания. В изложенной здесь технике переход на эндогенный устойчивый режим обеспечивается за счет эндогенного вдоха через нос с регулируемым количеством вдыхаемого в этот период воздуха (п.б).

Такая техника эндогенного дыхания позволяет:

— отдельно регулировать количество выдыхаемого и вдыхаемого воздуха;

— определять степень различия в количестве вдыхаемого и выдыхаемого воздуха;

— изменять степень гипоксии за счет изменения уровня остающегося в легких воздуха: чем больше в легких остается воздуха, чем больше они наполнены и чем меньше вдыхается воздуха, тем выше гипоксия, а ее уровень более стабилен на протяжении дыхательного цикла; вторым фактором, увеличивающим степень гипоксии, является пауза после эндогенного вдоха через нос: чем она больше, тем выше гипоксия;

— изменять степень гиперкапнии за счет изменения длительности выдоха: чем продолжительнее выдох, тем меньше степень гиперкапнии, но одновременно происходит большая наработка энергии в эритроцитах крови, выше общий уровень вырабатываемой энергии;

— постепенно перейти к плавному, без рывков, выполнению отдельных этапов и их переходов друг в друга в пределах одного дыхательного цикла; получить примерно равные по длительности интервалы времени, необходимые для выдоха и расслабления мышц живота и время, необходимое для эндогенного вдоха, не изменяя количества вдыхаемого воздуха.

После освоения такой техники на тренажере можно постепенно переходить к практике без тренажера. По мере освоения эндогенного дыхания на тренажере целесообразно дополнять работу на тренажере попытками дышать без тренажера, а затем проводить раздельные тренировки.

Очень важно при занятиях не превышать своих возможностей. Все следует осваивать постепенно. Перегрузки могут вызвать срыв из-за неподготовленности организма и его систем к чрезмерному количеству энергии. Ощущение дискомфорта, утомления — надежные сигналы о том, что вы исчерпали на сегодня ваши возможности. Лучше слегка отступить, снизить интенсивность напряжений внутри дыхательного цикла. Наконец, можно прервать тренировку, отдохнуть 2 — 5 мин. и продолжить дальше, но уже с меньшей интенсивностью.

Не следует на первых шагах освоения техники эндогенного дыхания удлинять время занятий более 30 мин. Лучше 1 раз в день. Когда этот этап не будет вызывать у вас напряжений, можно перейти к занятиям 2 раза в день по 30 мин. при наличии желания и возможности. Насилие над собой — опасный спутник, который может неожиданно подставить ножку и отбросить вас назад.

При описанной выше технике дыхания мне без особых усилий удается дышать столько времени, сколько я хочу, как сидя, стоя или лежа, так и на ходу, в сауне. При работе на тренажере длительность эндогенного цикла дыхания: эндогенный выдох — эндогенный вдох — пауза после выдоха за время занятия продолжительностью 30 мин. изменяется от 8 до 12 сек., если в тренажер залито 2 столовых ложки воды и установлены все 3 кольца. Если залить 4 столовых ложки воды, то длительность цикла дыхания за те же 30 мин. сеанса изменяется от 15 до 25 сек. Количество выдыхаемого воздуха примерно в 10 раз больше количества вдыхаемого. Длительность выдоха через водный затвор тренажера составляет 3 — 4 сек., а длительность вдоха через прикрытую горловую щель при наличии некоторого усилия, направленного на сокращение количества вдыхаемого воздуха, составляет примерно 0,7 — 0,9 сек. Пауза после вдоха длится до появления ощущения легкой нехватки воздуха. Наблюдает-

ся тенденция к сокращению количества вдыхаемого воздуха и увеличению длительности дыхательного цикла.

Эндогенное дыхание только набирает опыт. На этом этапе дополнительная осторожность — наш надежный союзник.

Надеюсь, что последовательные, сильные и постоянные тренировки с использованием описанной выше техники дыхания позволят успешно овладеть техникой эндогенного дыхания, которая, в свою очередь, принесет вам ожидаемые результаты и оправдает ваши надежды.

В этой статье рассмотрен модифицированный вариант техники эндогенного дыхания, предложенный автором метода В. Ф. Фроловым. Несомненно, появятся другие, возможно, более простые и эффективные варианты. Их публикация на страницах «ЗОЖ» расширит арсенал приемов, используемых в эндогенном дыхании, и будет способствовать росту числа эндогенников. Занимайтесь, экспериментируйте и пишите в «ЗОЖ» о полученных результатах.

Могут быть использованы различные техники типа эндогенного дыхания, в которых количество воздуха при выдохе будет больше, чем при вдохе, но не все они могут быть преобразованы в некоторый автоматический процесс, проходящий без участия сознания и волевых усилий. В этих случаях механизмы эндогенного дыхания будут работать только во время занятий. Поэтому наибольшего внимания заслуживают те приемы, которые могут быть с малыми временными и волевыми усилиями доведены до автоматизма, управляемого подсознанием. Я в ближайшее время намереваюсь испытать принципы эндогенного дыхания применительно к системе 5 ритуальных действий Питера Келдера.

Несомненный интерес представляет использование эндогенного типа дыхания в такой мощной оздоровительной системе, как вьетнамская система Знонг-Шинь, которой я занимаюсь более 10 лет. Не менее интересно применение такого дыхания в асанах, ритмических видах спорта, например, в спортивной ходьбе. Открывается широкое поле для эксперимента.

Надеюсь о полученных результатах сообщить в следующих публикациях.

Желаю успехов.

Анатолий ЛОЩИНИН.

ХРОНИЧЕСКАЯ ГРИБКОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Лев Владимировский продолжает переводить книжечку доктора философии Ширли С. Лорензани «Кандида: болезнь XX века». Между тем XX век на исходе. Человечество вот-вот шагнет в XXI-й. И очень может быть, что очередной век принесет нам массу открытий в плане взаимоотношений человека с разного рода простейшими — от грибка кандиды алликанс до трихомонады. Очень может быть, что гордые в своей косности медики перестанут осмивать Тамару Свищеву и мы узнаем, что причина многих наших болезней, увы, зависит от микроскопических существ, к которым мы все более и более утрачиваем иммунитет, позволяем активно размножаться, превращая из друзей-помощников в коварных врагов-убийц.

Читайте продолжение.

Поскольку семейства грибов обитают почти в каждом и почти на каждом живом организме, можно обнаружить некоторые из них и на человеке. Фактически установлено на коже человека в качестве нормальной флоры свыше 300 разных видов грибов и им подобных организмов. Кроме того, имеются теплые и влажные внутренние среды — рот, пищевод, кишечник и влагалище, которые составляют удобные убежища для прочих видов грибов.

Но эти организмы находят там не для того, чтобы вызывать болезни. Медики-микологи, ученые, специализирующиеся на вызываемых грибами проблемах здоровья, сообщают, что фактически не существует внутренне патогенетических грибов. Эти организмы у здорового человека не в состоянии вызвать болезни. В здоровом человеческом теле они выполняют ценную экологическую роль.

Нельзя, однако, сказать, что грибки вовсе не агрессивны. Но их агрессивность направлена против других грибов. При таком большом их количестве в ограниченном пространстве существует ожесточенная конкуренция за пищу и места обитания. Как только какая-то разновидность грибка нашла убежище, она начинает вырабатывать антибиотики для подавления сопротивления конкурентов, поддерживая этим баланс между видами грибов. Грибки конкурируют также и с микробной флорой за территорию обитания. Из всех разновидностей грибка, обосновавшихся в человеке, наиболее распространен «кандида алликанс». Его любимым при-

бежищем является желудочно-кишечный тракт — от рта до прямого кишечника. Мочеполовая система и женские гениталии также входят в сферу предпочтения. Предпочтение же в отношении отдельных человеческих индивидов, видимо, отсутствует — подходит любой человек. Исследования, проведенные докторами Чю и Теу в 1967 году, показали, что у 100 процентов обследованных взрослых имелись колонии кандиды алликанс. Другое исследование (Аксельсон, 1976) выявило антитела, работающие против кандиды, у 163 из 169 взрослых. О том же свидетельствуют культуры на слизистых поверхностях, длительные обследования кожи, количество антител. Фактически все люди являются партнерами кандиды алликанс.

У большинства из нас это партнерство началось рано. Новорожденные обычно встречаются с кандидой уже в детородном канале матери и тем самым выносят его с собой на белый свет. А если и не там, то мать делится им с ребенком при нежных поцелуях и ласках, ибо кандида живет и во рту, и на руках взрослых. И к шестимесячному возрасту 90% всех грудных младенцев имеют положительный тест на кандиду алликанс.

Поразительно, насколько хорошо устроен здоровый человеческий организм для самозащиты от размножения кандиды. Сама сухость кожи является защитой от чрезмерного размножения кандиды. Сложные внутренние системы мобилизуют ресурсы, такие как специализированные кровяные клетки, для поглощения

вторгшихся организмов и поддержания экологического равновесия. Не так давно эти кровяные клетки, именуемые В- и Т-клетками, лимфатические органы — селезенка, тимус и лимфоузлы — определялись как иммунная система. Считалось, что эти компоненты почти полностью отвечают за внутреннюю защиту человеческого организма от болезней. Общее действие этой системы было названо «иммунной реакцией».

Сегодня ученые более внимательно и более широко подходят к иммунной системе. Они считают, что в защите человеческого организма участвуют все его органы и части. Любой орган чувств — зрение, слух, осязание, обоняние — сигнализирует об опасности и по-своему. И разве это не делает глаза, уши, кожу, нос частями иммунной системы? Менее явные иммунные функции выполняет пищеварительная система. Пищеварение и усвоение питательных веществ подпадают под категорию функций, необходимых каждому оборонительному органу. Зубы, десны, пищевод, кишечник, поджелудочная железа, печень, слюнные железы — все они выполняют важные роли в переработке пищи. Углеводы, жиры, белки, витамины, минералы и ферменты превращаются в состояние, которое можно использовать для насыщения, восстановления и укрепления каждого участника системы. Транспортной системой веществ на передние линии — а они почти всюду — занимается система кровообращения. Сеть сосудов определенно является важной частью Общей Системы Обороны. Артерии и вены — наши главные магистрали обеспечивают кровью — поддерживающей нас жидкостью — каждую ткань и каждую клетку. Кровь снабжает питательными и прочими веществами, доставляя средства транспорта «войскам», а конкретные защитники — фагоциты и антитела — всегда готовы атаковать и обезоружить таких оккупантов, как грибки и их ядовитые побочные продукты.

На обратном пути кровь уносит отходы, которые в противном случае загромождали

бы и отравляли клетки и ткани. Тогда вступает в действие другая система в иммунологическом отделе — мочевыделительная. Вывод отходов, поддержание водного, соляного, кислотного равновесия, почки — все подчиняется командам этого отдела. Фильтруя, совершая селективный отбор и реабсорбируя вещества, почки предназначены для того, чтобы вырабатывать с невероятной точностью урину специфического цвета, прозрачности и веса. Механизм жажды, с помощью которого организм обеспечивает устойчивое снабжение водой, есть следствие общения с почками. Переносчики химических веществ связаны с многими средствами связи в защитном механизме. Подобно ручным голубям, эти химические вещества высвобождаются в одной части тела и переносятся через кровь в орган заранее обозначенной цели. И тот орган реагирует на химически закодированные инструкции. Тканями, которые высвобождают эти переносчики химических веществ непосредственно в кровоток, являются эндокринные железы, а их химические вещества называются гормонами.

Эндокринные железы и их гормоны включают надпочечники (вырабатывающие кортизол), половые гормоны и массу прочих сильных переносчиков. Поджелудочная железа производит инсулин, передавая каждой клетке пароль, пропускающий находящийся в крови сахар сквозь клеточную мембрану. Гипофиз, половые железы и щитовидная железа — все вносят в этот поток свои особые химические вещества, производя изменения и поддерживая равновесие в таких сферах, как основной обмен, рост, менструальный цикл, жировое распределение и даже частота мочеиспускания.

Наши мышцы и скелетная система, нервная система, каждая железа и орган заняты поддержанием стабильности в организме. Это особое, постоянное равновесие называется гомеостазом. И когда стабильность постоянно нарушается, а организм слишком ослаблен, чтобы поддерживать себя в устойчивом состоянии, болезнь преодолевает защи-

у организма. Артрит, множественный склероз, депрессия, диабет, сердечные заболевания, даже рак могут рассматриваться как результат истощения иммунной системы. Грибковое размножение — это явно следствие ослабления частыми нарушениями защитной системы организма. Не кто иной, как сам «отец» современной медицины — Гиппократ — был первым, кто заметил грибковое размножение у ослабленных больных. Еще за 400 лет до н.э. он писал о белых пятнах вокруг рта и в горле у слабых и больных людей. Сегодня мы называем этот вид кандиды албиканс «кандидозным стоматитом», «молочницей». И хотя кандидозный стоматит может возникнуть в любой возрастной группе, мы обычно рассматриваем его как детскую болезнь. Сотни лет учебники по педиатрии описывали схожие с молоком и творогом колонии во рту новорожденных. Родственный ромбовидной сыпи — другой разновидности кандидоза — кандидозный стоматит распространен среди младенцев в возрасте менее месяца. Беременные женщины часто имеют мягкую разновидность вагинального кандидоза, называемого также монилиазом, которым ребенок заражается при родах.

Иммунная система новорожденного обычно в состоянии довольно быстро справиться с кандидой албиканс. Стоматитный кандидоз редко бывает у младенцев старше месяца. Но кандидоз не оказывается редким у их матерей. Женская анатомия может предоставлять удобное убежище для грибка и его размножения. В сочетании с дефектной иммунной системой это прекрасная среда для того, чтобы грибковые организмы безудержно размножались. И когда это происходит, обычно наступает обильное выделение молока. Тогда на поверхности влагалища можно заметить серо-белые пятна, по внешнему виду напоминающие молочные пятна во рту новорожденных младенцев. В области влагалища могут возникать чесотка, жжение, болезненность и даже изъязвление. И не такое уж большое расстояние от влагалища до прямой кишки, равно как для него это и не движение только в одну сторону. Грибковые колонии могут вполне легко послать своих «пионеров» в сторону влагалища. А кишечный кандидоз может вызвать то, что врачи на-

зывают «синдромом раздраженного кишечника». Больные знают это в форме запора, диареи, спазм, вздутий и бурчанья в желудке. Иногда стул может содержать кровь или слизь, а хронический запор способен образовать геморрой. Могут доставлять беспокойство зуд и покалывания в прямой кишке. Многие проблемы пищеварительного тракта могут быть прямым результатом грибкового размножения. Изжога и «кислый» желудок связаны с колониями кандиды в пищеводе — органе, соединяющем рот и желудок. Неправильное открытие и закрытие клапана между пищеводом и желудком часто является источником жжения и боли. И не связано ли это состояние, называемое «грыжей», с грибковым размножением? Вполне возможно.

Грибок легко увидеть во рту взрослого. Откройте рот широко. Стоматитный кандидоз обкладывает язык пленкой бело-кремового цвета. Пятнами грибкового размножения могут быть помечены десны и уголки рта. Десны могут быть болезненными и легко кровоточащими, язык и десны — ощущать покалывания. Учтите, что рот опосредованно связан с прямым кишечником, бедренная кость с коленкой, а ухо с пальцами ног, легко увидеть, как свободно грибковые организмы продвигаются от одной части тела к другой. Колонии могут зародиться во рту или во влагалище. Однако если иммунная система не стоит на страже, кандида может проникнуть практически всюду. Исследования показывают, что этот грибковый организм присутствует почти при всех легочных расстройствах. Бронхиальный кандидоз является формой хронического бронхита. Он характеризуется кашлем с мокротой и хрипами, утолщением бронхиол. При утяжеленных случаях можно увидеть малые молочного цвета пятна, растущие на бронхиальном дереве. И разве не создают токсины, образуемые этими грибами, исключительно чувствительную дыхательную систему? И не могут ли проблемы дыхания, обычно рассматриваемые как аллергии, быть результатом грибкового размножения? При кандидозе распространены все классические аллергические симптомы — чиханье, носовыделения, «заложенность» носа, капанье из него, кашель, астма. Слизистые мембраны дыхательного трак-

та от носа до легких могут раздражаться вследствие постоянной открытости грибка и его токсином. Раздражение в состоянии привести к инфекции другими организмами — вирусными или микробными. И тогда кандидоз именуется синуситом, бронхитом, пневмонией, простудой и пр.

А сколько повторяющихся инфекций мочевого тракта может быть связано с грибковым размножением? Мочеполовая система, почки, мочеточник, мочевой пузырь могут быть пристанищем для кандиды албиканс. В случае заражения грибом внешнего выхода мочеточника, что является распространенным явлением, когда грибок рядом с влагалищем, раздражение приводит к неотложному и частому мочеиспусканию, жжению. В некоторых случаях в мочевом канале обнаруживали маленькие клубки из кандиды и других грибов. Нетрудно представить, как такие сгустки могут закупоривать каналы, предназначенные для движения мочи.

Кандида может возникнуть на сердечных клапанах и артериях, на мозговых тканях или между пальцами ног. Его влияние не ограничивается сферой обитания. Токсины, образуемые этим грибом, поступают в кровоток и тем самым достигают все ткани, снабжаемые кровью, — а это значит почти всюду. Разнообразие симптомов, о которых сообщают больные грибом, и исчезновение этих симптомов при выполнении противогрибковой программы предполагает, что любой орган, железа или ткань могут быть поражены грибом или его побочными продуктами.

Мозг со сложностью его циркуляторной системы нейромедиаторов и химических рецепторов оказывается сильно пораженным кандидозом. Потеря памяти, колебания настроения, отсутствие ясного мышления, неспособность к сосредоточению могут быть показателями грибкового размножения и отравления. Многие больные сообщают о подавленности, расстройствах, беспокойстве. Могут изменяться и органы чувств — зрение, обоняние, слух, вкус, осязание. Иногда сообщают о соленом или металлическом вкусе, затуманивается зрение, развивается ночная слепота, отмечены потеря слуха и звон в ушах, обостренная физическая чувствительность, появляются неук-

ложность походки, отсутствие координации тела, дезориентация, ооченение конечностей лимитирует осязание.

Многие трудноуловимые биохимические отклонения явно являются результатом кандидоза. Эти отклонения включают неспособность гормонов функционировать нормально. Менструальные циклы могут стать нерегулярными или временно исчезать. Вес падает и взлетает подобно качелям. У женщин заметны задержка жидкостей и отеки, особенно в предменструальные дни. Может появиться неспособность к реакции на секс или вообще утрата интереса к нему.

А поражают ли грибковые токсины область вокруг суставов, вызывая симптомы, часто называемые «артритом»? Зачастую вместе с ремиссией процесса грибкового размножения снижаются боли и жесткость в суставах? При исчезновении кандидоза часто пропадает и аллергическая чувствительность к пище и химикалиям. Во время грибкового размножения проблемы могут представлять духи, выхлопы и выделения от синтетических обивки, одежды, ковров. Даже продукты, поддерживающие здоровье, такие как свежие овощи и цельные злаки, могут вызвать неприятные реакции. Ученые считают, что отходы грибковых клеток и прочих вызывающих кандидоз химических веществ действуют как яды на человеческий организм, подавляя его защиту и подготавливая почву для аллергических реакций на материалы, которые в ином случае не вызывали бы такой реакции. Выявлено восемьдесят различных грибковых токсинов. Прочие симптомы кандиды включают головные боли, летаргию, усталость, прыщи, крапивницу, псориаз, экзему, мышечные боли, гипогликемию, недостаточную деятельность щитовидной железы, множественность эндокринных расстройств.

Начинаете ли вы представлять теперь всю картину?

Когда иммунная система ослаблена частыми нарушениями, кандида и ее токсины могут распространяться повсюду и делать все. Эти токсины могут включать и химическое вещество под названием «ацетальдегид», которое очень сходно с формальдегидом или бальзамной жидкостью. И подобно прочим вызываемым кандидой токсинам ацетальдегид в состоянии отравить любую систему в организме.

У ВАС ГАСТРИТ? ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СОВЕТАМ

Понижение кислотности желудочного сока у больных хроническим гастритом в подавляющем большинстве случаев связано с забросом желчи из 12-перстной кишки через неполноценно работающий привратник. В результате мы получаем две вещи: обильное поступление щелочного содержимого 12-перстной кишки в желудок нейтрализует соляную кислоту желудочного сока и, если процесс заброса происходит длительное время, то слизистая оболочка желудка постепенно перестраивается в слизистую кишечника.

Исследования показали, что регулировкой работы привратника «руководит» 12-перстная кишка. То есть при поступлении в нее кислого содержимого привратник закрывается. Отсюда очень важно, чтобы первые поступления пищи из желудка в 12-перстную кишку имели кислую реакцию. Поэтому больным гастритом с пониженной кислотностью рекомендуется начинать еду с приема нескольких глотков сока: лимонного, гранатового или кислых сортов яблочного. Годятся также и квашенные овощи. С другой стороны, нежелателен и даже опасен прием такими больными часто рекомендуемой соляной кислоты или содержащего ее желудочного сока.

Надо учесть и следующее обстоятельство: причина недостаточности привратника и заброса желчи в желудок кроется в ухудшении проходимости 12-перстной кишки в результате воспалительных процессов. Отсюда больному показано дробное питание. Есть следует часто, но помалу. Желательно, чтобы продукты содержали минимум желчегонных веществ — исключается все жирное, жареное, щелочные минеральные воды, яичные желтки и, само собой, желчегонные лекарства.

Замечено, что больные хроническим гастритом с пониженной кислотностью, как правило, испытывают обострения весной и осенью. Происходит это по той причине, что между 12-перстной кишкой и тонкой имеется так называемый дуоде-

нальный клапан. Его работа регулируется специальными нервными окончаниями, чутко реагирующими на изменения давления. Скачкообразные перемены особенно характерны для весны и для осени — отсюда и обострения.

Эта ситуация определяет особенность проведения профилактического противорецидивного лечения в конце зимы. В схему лечения хорошо включать различные тепловые процедуры, вплоть до мягкого тепла на всю ночь, обладающие противовоспалительным действием.

Очень важен для снижения внутрикишечного давления и снижения интенсивности заброса желчи в желудок нормальный стул. При склонности к запорам рекомендуются продукты, богатые грубой клетчаткой. Это сорта хлеба с отрубями, сами отруби (лучше в смеси с ацидофилином), различные каши из цельных зерен, особенно гречневая, овсяная и пшеничная. Хороши свежие овощи (свекла, морковь, капуста), овощные соки (свекольный, тыквенный, морковный), квашенные овощи. Следует иметь в виду, что положительное влияние на работу мышц, в том числе сердечной и кишечника, оказывает калий. В большом количестве он содержится в сухофруктах, особенно в черносливе и в кураге.

Разумеется, иными будут рекомендации для тех, кто страдает поносами. Они часто возникают у больных гастритом в результате дисбактериоза. Конечно, прежде всего важно выяснить причину поноса. Но в любом случае больным с поносами следует целиком исключить из рациона молочные продукты, резко ограничить сладкое — оно, как правило, причина обильного газообразования. Из каш рекомендуются только рисовая и овсяная.

Еще несколько важных рекомендаций. Больным гастритом ни в коем случае не рекомендуется принимать горизонтальное положение, то есть ложиться ранее чем через два часа после еды. Не следует также спать на спине. Важно об-

ратить внимание и на то, чтобы головная часть туловища находилась в приподнятом положении. Все это крайне важно для снижения интенсивности заброса содержимого 12-перстной кишки в желудок и даже в пищевод, что вызывает изжогу, боли и воспаление слизистой оболочки.

Крайне отрицательно на воспаленную слизистую оболочку желудка действуют никотин и крепкие спиртные напитки. Вывод тут напрашивается сам собой: от курения необходимо отказаться, а употребление спиртного сократить до минимума.

Точно так же нежелательны и значительные физические нагрузки на мышцы брюшного пресса, резко меняющие уровень внутрибрюшного давления. Особенно это касается страдающих хроническим гастритом и, тем более, острым.

Вот что еще надо знать больному хроническим гастритом с пониженной кислотностью. Эта самая «пониженность» ослабляет защитный барьер от инфекции, попадающей в желудочно-кишечный тракт вместе с пищей. У людей с резко сниженной кислотностью всегда инфицирована желчь. Инфекция желчи, в первую очередь, оказывает неблагоприятное влияние на течение болезни, а во-вторых, может стать причиной различных осложнений. Отсюда во всех случаях необходимо бактериологическое исследование желчи у больных, страдающих пониженной кислотностью желудочного сока. Обнаруженная инфекция устраняется путем промывания 12-перстной кишки по Виноградову и лекарственного лечения. Кстати, промывания 12-перстной кишки уменьшают в ней застой, отеки слизистой, улучшают ее проходимость и благотворно сказываются на течении гастрита.

При этом заболевании часто применяются салициловые препараты и некоторые гормональные средства. Между тем прием их нежелателен, ибо в результате могут возникнуть острые язвенные поражения в желудочно-кишеч-

ном тракте.

Характер лекарственного лечения во всех случаях должен определяться врачом. Это и энергичная витаминотерапия, применение противовоспалительных средств и лекарств, способствующих восстановлению слизистой оболочки желудка.

Гастрит — весьма распространенное заболевание, но, безусловно, излечимое, при том, что больные правильно понимают свои задачи, главная из которых с их стороны — это соблюдение режима.

«ЗОЖ»: Это консультация, которую получают в письменном виде больные гастритом с пониженной кислотностью, клиники, где работает заслуженный врач России, доктор медицинских наук Я. Д. Витебский. Администрации известно, что это весьма знаменитый врач, который никогда не придерживался неких консервативных взглядов, прокладывая собственную дорогу в медицинской науке. Консультация составлена им. Мы ее чуть-чуть адаптировали и убрали тезисы о необходимости находиться под постоянным наблюдением врача. Многие наши читатели, если не подавляющее большинство, такой возможности не имеют. Но консультация дает некоторые знания того, как вести себя в случае пониженной кислотности желудочного сока. Это одна из причин, по которой мы ее публикуем.

Вторая же причина состоит в том, что, руководствуясь принципами Натуральной Гигиены, наш вестник вовсе не отвергает участие в лечении врача, а напротив, как правило, настаивает на его присутствии при условии равного партнерства с самим больным. Именно поэтому тезис, содержащийся в консультации: «Самолечение недопустимо» — нам представляется весьма и весьма сомнительным.

Эту консультацию нам любезно прислала чита-

тетница, но, увы, конверт с письмом затерялся. Поэтому мы не знаем даже, кому должны быть благодарны за предоставленный материал. Заранее просим извинения и благодарим и надеемся, что читательница наша откликнется и, может быть, даже объяснит, почему она прислала консультацию Витебского.

А теперь, памятуя, что самолечение, вроде бы, нежелательно, напомним читателям некоторые народные рецепты, применяемые при гастрите.

Вот что советует при гастрите с пониженной кислотностью хорошо знакомый нашим читателям английский натуропат Питер Дедман.

Утром выпейте стакан сырого картофельного сока натощак, лягте в постель на час, только после этого завтракайте. Делайте это 10 дней, затем 10 дней перерыва. Снова 10 дней, и снова 10 дней перерыва, и так до полного выздоровления.

Пейте побольше сока подорожника и отвара тысячелистника. Замените чай отваром чаги.

Оригинальные советы знаменитого австрийского целителя Рудольфа Бройса.

При гастрите во время приступов боли, которые обычно бывают перед едой, следует выпивать стакан теплой воды, предварительно шесть раз прокипяченной (когда вода вскипела, ее нужно поставить в холодное место, затем снова вскипятить, снова охладить — и так шесть раз). После приема воды больные должны несколько раз отрыгнуть. С каждой отрыжкой состояние улучшается, а приблизительно через 5 мин. больной чувствует себя хорошо и в дальнейшем забудет о своей болезни. Когда еще не было электричества, такую теплую воду пили прямо из котла, который висел над каждым очагом. Я сам страдал этой болезнью в течение трех лет, когда еще не разбирался в медицине. Однажды, когда у меня был сильнейший приступ, мне попала навстречу одна добрая женщина, посоветовавшая мне это средство. Я последовал ее совету и за пять минут излечился

от этого ужасного заболевания. Я до сих пор признателен этой женщине по имени Ангелина Николусси.

Естественно, существует очень много болезней желудка, которые не вылечить сразу, однако при всех желудочных заболеваниях очень помогает настой полыни: следует выпивать ложками одну чашку холодного настоя в день. Но все делают настой полыни слишком крепким. Нужно же настаивать в чашке горячей воды лишь маленькую щепотку и только три секунды. Это можно сделать следующим образом: насыпать маленькую щепотку полыни в чайный фильтр, погрузить последний на три секунды с помощью чайной ложечки в чашку с горячей водой — и настой готов. Приготовленный таким образом настой полыни почти неотличим от воды. При отравлении желудка полынь следует кипятить две-три минуты или настаивать в горячей воде 10 мин., однако через 2-3 дня ее снова нужно настаивать лишь три секунды и пить настой еще 10-14 дней.

При различных желудочных заболеваниях часто оказывают удивительное действие холодные компрессы. Сначала их делают с уксусной водой, а через 2-3 дня — с обычной холодной водой.

Для этой цели берется большой носовой платок, который складывают и намачивают, но так, чтобы он был лишь влажным. Этот влажный платок кладется на область желудка, а поверх него крепко повязывается в несколько слоев теплая ткань.

И, наконец, рекомендации врача Г. Ужегова.

При гастрите с пониженной кислотностью применяется ЗВЕРБОЙ. 2-3 столовых ложки измельченной травы настаивают в стакане кипятка 2 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ — сок ее применяется при гастритах с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и селезенки. Пьют по 1/2 стакана за 30 минут до еды в теплом виде. Сок можно хранить в холодильнике не более 2 суток.

При гастритах с пониженной кислотностью применяется настой:

Корень аира болотного — 10 г

Звербой — 10 г

Цветки календулы — 10 г

Мята перечная — 10 г

Тысячелистник обыкновенный — 20 г

Листья подорожника — 20 г

Одуванчик лекарственный — 10 г

Ромашка аптечная — 10 г

Взять 1 столовую ложку сбора, заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана три раза в день в теплом виде за час до еды.

При пониженной кислотности хорошо пить настой плодов шиповника, свекольный сок, употреблять протертую сырую свеклу.

ФАСОЛЬ — усиливает секрецию желудочного сока и активизирует выделение жидкости из организма

Картофельный сок — пить при пониженной секреции по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рассол квашеной капусты увеличивает выделение желудочного сока. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Для усиления секреции желудочного сока на завтрак съедают сырое яблоко, протертое на терке (150-200 г), втрое больше сырой тыквы и пьют сок лимона (1/4 стакана с 1 чайной ложкой меда). После этого завтрака до 11 часов ничего больше не пить и не есть. Можно уменьшить количество яблок и тыквы.

При пониженной секреции полезен плиточный зеленый чай (5 г на 100 г воды). Кипятить 5 минут, остудить. Пить по 50-100 г 3 раза в день.

Хрен столовый значительно усиливает секрецию желудочного сока. Пить сок хрена по чайной ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Чтобы усилить выделение желудочного сока, приготовить настой: 3 столовые ложки листьев мяты залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час. Отдельно — 1/2 столовой ложки корней и корневищ валерианы залить стаканом воды на 8 часов, затем довести до кипения, охладить, отжать, процедить и влить в настой листьев мяты. Пить 2-3 раза в день по 1/3 стакана.

Клуб знакомств

Я очень одинока. У меня совсем нет друзей. По-моему, я просто потеряла себя. Часто появляется чувство подавленности. Но все же не теряю надежды найти друзей, спутника жизни и свое место в ней.

Мне только что исполнилось 25 лет. Я поставила перед собой цель — вести ЗОЖ. Питаюсь отдельно, ем в основном растительную пищу, иногда обливаюсь холодной водой, зимой выхожу босиком на снег. Голодала. Хочу провести очищение организма и снова проголодать.

Одиночество очень мешает мне осуществить свои мечты. Например, мне хочется заниматься туризмом, путешествовать, пожить на природе. С удовольствием куда-нибудь бы уехала. Люблю читать, слушать музыку, ухаживать за животными, общаться с ними.

Адрес: 603000, Нижний Новгород. Главпочтамт. До востребования, п/п XVI-ТН № 556988.

Ищу женщину до 50 лет, славянского происхождения, физически здоровую, без вредных привычек, с уравновешенным характером, желательно с несовершеннолетним ребенком, ведущую ЗОЖ.

Мне 55 лет, рост 170. Русский. Рабочий. Разведен. Жильем и материально обеспечен. По зодиаку — Стрелец. Люблю природу, лес, увлекаюсь огородничеством и народной медициной. Отвечу на письмо с фотографией, которую обязательно верну.

Адрес: 626440, Нижневартовск-20, п/п АН № 678266.

Надеюсь с помощью вестника «ЗОЖ» обрести семью. Хочу познакомиться с мужчиной для создания счастливой и крепкой семьи, добрым, спокойным человеком, любящим домашний уют.

Мне 42. Работаю воспитательницей в детском саду. Люблю детей. Своих нет. По характеру спокойная, добрая, отзывчивая, без вредных привычек. Придерживаюсь принципов ЗОЖ. Увлекаюсь народной медициной — закончила курсы народных целителей.

Пьющих и судимых прошу не писать.

Буду также рада и письмам от друзей. Хорошо, если откликнутся люди, страдающие сахарным диабетом, и поделятся своим опытом лечения.

Адрес: 142100, Московская обл., г. Подольск, ул. Свердлова, д. 15, кв. 33. Васьиной Людмиле Николаевне.

ПОДАРИЛ ПОДПИСКУ СЕМЕРЫМ

В вестнике № 5 за 1997 год вы опубликовали мое письмо «Сбросил ношу 60 кг». Получил я 48 откликов, в 39 из которых меня спрашивают о том, как я похудел на 60 килограммов, а в 9 оставшихся содержатся советы по поводу моего коксартроза. Для меня это очень трогательные письма, потому что они меня окрылили, вдохновили. Словом, хоть палочку бросай. А я без нее и шагу ступить не могу. Левая нога на 7 см короче правой, поэтому при ходьбе я наклоняюсь на 10–15 градусов.

Хочу через вестник поблагодарить замечательных отзывчивых людей Елену Антоновну Шуляк из Красноярска, Веру Александровну Шилину из Северодвинска, Ольгу Николаевну Жаворонкову из Москвы, Валентину

Ивановну Костенич из Волгограда, Ираиду Григорьевну Шалыгину из Чайковска, Раису Михайловну Аминову из Ижевска, Александру Федоровну Седнекову из Балакова, Елену Прокопьевну Ульянову из поселка Ахтырский, Зинаиду Николаевну Клымюк из села Петропавловка, Э. А. Ручкину из Донецка и М. Е. Авдееву из Белгорода.

По поводу похудения на 60 кг без голодания — только за счет движения, закаливания, питания и бани — наиболее часто встречающийся вопрос: как удастся не набирать вес вновь? Интересуются люди и первым этапом похудения. Я отпечатал на 8 страницах подробное описание моего оздоровления на начало 1991 года — это главный этап и

коротенько второй этап — с 1991 года по сегодняшний день — и отправил по 12 адресам бесплатно, остальным — за небольшую плату (8 тысяч рублей), которая только компенсировала мои расходы.

Спрашивают меня, где я работаю, как мне позвонить. Работаю я заведующим лабораторией на кафедре технической механики Уральского государственного профессионально-педагогического университета (сокращенно УГППУ) с окладом 254 тысячи рублей в месяц. Телефон на кафедре не работает — нет средств на его оплату.

У меня просьба к моим корреспондентам. Пожалуйста, пишите разборчиво свой адрес, индекс, имя и фамилию.

И последнее. По поводу подписки на вестник. Три человека написали, что они последовали моему совету и подарили на дни рождения своим друзьям подписку на вестник. Я пока вручил подписку на II полугодие семерым друзьям — старшему преподавателю С. Ф. Каменских, машинисту тепловоза Н. Н. Шадрину, художнику В. А. Ламерт, сварщице Г. Г. Овсянниковой и другим.

Адрес: 620059, Екатеринбург, а/я 6. Шепетюку Николаю Николаевичу.

«ЗОЖ»: Жаль, что Николай Николаевич не прислал свою методику похудения нам. Но все-таки не теряем надежды ее получить.

Домашний доктор

ПРОТИВ ОБЛЫСЕНИЯ

В 9-м вестнике за 1997 год Л. Ф. Злобова из Хакасии писала в рубрике «Отзовитесь» о том, что ее сын полностью облысел, и спрашивала советов по этому поводу.

Такая же вещь приключилась и с моей дочерью. Перепробовали много рецептов. Помогла настойка горького стручкового красного перца на спирту. Втирали ее ежедневно длительное время, пока не появились волосы. Думаю, это явление гормонального характера. Дочери тоже было 14–15 лет.

Точного соотношения не помню, но готовится настойка так: в 200-граммовую баночку порезать перец и залить спиртом. Хранить в темном месте. Втирала волосы ваткой, смоченной этим настоем.

Адрес: 398050, Липецк, ул. Ленина, д. 7, кв. 36, Кучма Нине Алексеевне.

Прочитала о беде Злобовой из Хакасии — по поводу облысения ее сына. Могу поделиться в этом плане некоторым своим опытом. Впервые небольшой очаг облысения появился у меня лет в 25. Обратилась в клинику. Доктор заметила, что в своей практике встречает лишь второй такой случай у женщин. Однако выписала какой-то со-

став. По запаху были в нем и эфир, и деготь. На ночь намазала очаг, повязала платком. И вот факт: дней через 10 волосы выросли.

Когда мне было 32, случай повторился. К врачам уже не обращалась — знала, что делать. Купила в аптеке бутылочку дегтя, несколько раз помазала на ночь — и лысины как ни бывало. Сейчас мне 56. Ничего подобного со мной больше не случилось. А деготь в тех пор всегда имею дома. Успешно лечила им чесотку. Вылечила в детстве сына, когда у него появились какие-то высыпания под коленками и на локтях. Кстати, дерматолог тогда вынесла свой приговор: «Это на всю жизнь». Деготь же сделал свое дело за несколько раз и навсегда.

Адрес: 680152 Хабаровск, ул. им. Семашко, д. 16, кв. 211. Торопановой Светлане Федоровне.

ЕСЛИ ОТРАВИЛИСЬ...

Хотел бы поделиться с читателями вестника рецептом, который должен быть всегда под рукой. Лето обещает быть грибным, возможны отравления. Поэтому предлагаю очень эффективное средство. В случае пищевого отравления (не только грибами) необходимы покой, по-

стельный режим, голодание и настой из следующих трав: зверобой продырявленный — 10 г, репешок обыкновенный — 10 г, лист подорожника большого — 20 г, лист мяты перечной — 10 г, цветки ромашки аптечной — 20 г.

5–6 граммов этой смеси заварить 0,5 л кипятка и настаивать 30 минут. Потом принимать по 75 граммов через каждый час. Если тошнит, пейте настой теплым маленькими глотками. Обычно рвота, расстройство желудка прекращаются после приема 3–5 порций настоя.

Первые дозы принимайте без сахара, а потом можно добавить, если, конечно, нужно. Настой принимайте до тех пор, пока не исчезнут все симптомы болезни. Обычно они прекращаются на 2–3-й день. Первые два дня после лечения — жидкая и полужидкая пища, а потом постепенно переходите к обычному рациону.

Адрес: 390035, Рязань, ул. Островского, д. 39, кв. 55. Киселеву Николаю Петровичу.

ПРО КРАСНЫЙ МУХОМОР

С января 1997 года выписала вестник. Просматривая же отдельные номера за предыдущие годы, обнаружила письма от женщин, страдающих от воспаления придатков, кист и проч. Могу предложить такой рецепт.

Взять 3–4 мухомора средних размеров (мухомор должен быть красный с белыми точками), залить 0,5 л водки или спирта, настаивать в темном месте три дня, хранить в темной бутылке. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой. Дозу можно уменьшить — зависит от организма. Достаточно попить 2–3 недели. Потом можно пить для профилактики 2–3 дня в месяц.

Я несколько лет состояла на учете у гинеколога. Делали уколы, электрофарез — помогало ненадолго. Сейчас же проблем в этой области нет. И многих знакомых спасла от операции.

Мухомор, кстати, можно сушить впрок. Еще хорошо настойку эту принимать после операций, причем можно использовать не спирт, а простую воду.

Могу предложить еще один рецепт от камней в печени и почках. За 30–40 минут до еды выпивать по 50 г сока свеклы 3 раза в день — 10 дней. Затем 10 дней — перерыв и снова 10 дней пить сок.

У меня небольшая просьба к читателям. Может, кто вышлет мне корни любистока. Расходы оплачу.

Адрес: 214006, Смоленск, ул. Кутузова, д. 4. Борисенковой Раисе Викторовне.



ГЛЯДЯ НА СТАРУЮ ФОТОГРАФИЮ

Знакома с вами еще со страниц «Советского спорта», вестник же выписываю второй год. Формулу «1+1» пока выполнить не удастся. И все потому, что бросила активные занятия бегом. Отсюда вялость, несобранность.

Был у нас когда-то в городе клуб любителей бега «Ритм». Занималось в нем более 30 человек. Мы ездили на пробеги в другие города, участвовали в первом международном Омском марафоне. А сейчас клуб почти распался. Всем некогда. Мне-то уж точно — дела, дача, огород, сад. Но хочется рассказать о тех, кто еще остался в клубе. Руководитель клуба — Рита Ким. В репортаже об одном из московских международных марафонов мира «Советский спорт» упомянул о ней: «Молодая симпатичная женщина рассказала о проблемах своего клуба...» Вячеслав Семенович Петров.

Очень скромный, выдержанный человек, неизменный участник многих пробегов, марафонов. Виктор Петухов. Два года назад он даже летал в Голландию на какой-то пробег. Ирина Бездежных и Лена Братушик вместе ездят на пробеги в другие города. Первый руководитель клуба Зинаида Павловна Игнатова тоже бежит до сих пор. Тренируется, правда, самостоятельно, но на пробегах занимает призовые места.

Посылаю вам фото. Это 1987 год. Пробег Ленинск — Красное.

Мы тогда еще были все вместе. На первом плане — ваша покорная слуга. Сейчас же верности бегу оставшихся могу только позавидовать.

Адрес: 652507, Ленинск-Кузнецкий, пр. Кирова, д. 122, кв. 58. Гавриловой Зинаиде Михеевне.

Поздравляем, Нонна Владимировна!

С приветом к вам из Белгорода женский клуб «Валентина», созданный в ноябре 1996 года при дворце культуры железнодорожников. Конкретнее — секция этого клуба — «Здоровый образ жизни». Нас 26 человек. Все мы используем в занятиях вестник «ЗОЖ». Очень нравится рубрика «Домашний доктор». Из 26 человек 17 изучили и овладели пятью упражнениями Питера Келдера из «Припади и попей из источника молодости». Гимнастика в чести у нас вообще. Применяем мы так же методику лечения Су-Джок и многое другое. Принимаем активное участие в спортивных соревнованиях в городском фестивале «Женщина. Спорт. Здоровье». Кстати, на фестивале наша старшая группа, где женщины в возрасте от 60 до 78 лет, выступила с пятью упражнениями Келдера, так жюри и публика стоя рукоплескали участницам, завидуя их здоровью, внешнему виду и бодрости.

Летом, правда, работа несколько ослабла. Мы перешли, так сказать, на индивидуальный режим. Это гимнастика, обливание холод-

ной водой, хождение босиком по траве — просто все разбредилось по своим дачным участкам. Но мы твердо знаем, что к осени все соберемся вновь в клубе, так как нас объединяет общий девиз:

«Да будет солнце!

И...

Солнечное тепло на душе!

Да будет радость

И улыбка сначала

И до конца дня!

И последнее. Нашему врачу

Нонне Владимировне исполняется 79 лет. Она очень активна. Ходит босиком по траве, у нее немало наработок нетрадиционных методов лечения, особенно по схемам биологически активных точек. Очень хочется поздравить ее с днем рождения. Но а все мы — агитаторы по подписке на вестник «ЗОЖ» и организации его продажи в ларечках «Союзпечати».

Белгородцы.

«ЗОЖ»: Что ж, здоровья вам и успехов, белгородцы. А мы со своей стороны отправляем вас к заголовочку вашего же письма «Поздравляем, Нонна Владимировна».

БАНЯ

Если вы готовы поверить в то, что все женщины — добрые волшебницы и хотите убедиться в этом сами, идите в баню!

Турецкие бани и сауны для этого эксперимента не подойдут. Почему? Сравните ясноглазую, статную русскую красавицу с сухой, мужиковатой финкой или с приземистой, душной турчанкой — вот вам и ответ.

Русская баня — существо женского рода, она возрождает в наших душах и телах память о тепле праматери, о деревенских избыных, жарких объятиях маленького сруба, о душистых пучках зверобоя и полыни по стенам, о захватывающем дух прыжке из ее ложа в ледяную прорубь.

Жаль тех, кто недоумевает, зачем людям с «коммунальными услугами» ходить в баню.

Но если вы хоть раз пришли в ПРАВИЛЬНУЮ русскую баню, вы вернетесь к ней еще и еще раз.

ПРАВИЛЬНАЯ баня — это веселый и добрый процесс превращения измученных бытом и проблемами, полноватых, не всегда уверенных в себе и недоверчивых к людям (можно я пропущу существование?) в ярких, летящих женщин — женщин, которые и коня остановят, и в горящую избу войдут, и согреют вас советом своего раскрывшегося сердца.

Все начинается уже при входе. Снимаете с себя одежду и оставляете вместе с ней заботы и горести, сосредотачиваетесь на себе, любимых и красивых, несмотря ни на что. Баня дает вам шанс почувствовать истинное равенство всех со всеми — ведь вы все голые и отличаетесь друг от друга лишь цветом шапочки или простынки. Конечно, в бане есть и своя иерархия — та, которая делает парную, по умолчанию принимается всеми старшей по званию. Но если она, назвавшись груздем, огорчила весь кузов, отравив его неудачным паром, — тут же будет разжалована. Эта позиция требует истинности в том, что делаешь. И ей всем миром помогают — по очереди метут листья, машут и проветривают, терпеливо ждут у дверей, пока она священнодействует, и заходят только по ее разрешению, тихо рассаживаясь по лавкам и на полу, открываясь теплу и неге напоенного ароматами пара.

По-настоящему сделать баню может только добрая, открытая людям и жизни женщина. Безусловно, надо знать весь технологический процесс приготовления пара, начиная от температуры и объема воды, изливаемой на камни, заканчивая количеством взмахов простыни для его «подсадки». Но никакое «Руководство по эксплуатации» не может отразить душевную составляющую, без которой парная — не волнующая сказка, а «помещение с деревянной обшивкой по стенам, изменяющее свою температуру и влажность в зависимости от потребления воды нагревательным печным прибором».

У каждой мастерицы — свои секреты, которыми она не делится ни с кем, так как произнесенное вслух теряет свою волшебную силу. Однако, приглядевшись к ней, вы сможете понять, хорош ли ее пар для вас — просто на секунду представьте, что вы — это она, и если это вызовет в вашей душе улыбку, а не протест, — идите смело за ней!

Позвольте дать вам несколько советов, которые, надеюсь, помогут вам:

— идите в баню, имея в запасе, как минимум, 3 часа свободного времени, и не назначайте никаких дел и встреч сразу после — дайте себе возможность провести весь день в умиротворенном, расслабленном состоянии;

— настройтесь на любовь и добро ко всему, вас окружающему! — не стесняйтесь своего тела — станьте ему скульптором. Захватите с собой кремы, тоники, а лучше всего кукурузную крупу, отруби, молотый кофе — всему найдется применение. Щедро и ласково разотрите себя, а когда встанете под душ или просто окатитесь из тазика, представьте, что вместе с водой вы смываете с себя лишние килограммы, растяжки и морщинки, и имя вам Афродита!

— в парной лучше помолчать, отдавшись своим ощущениям и чувствам, глубоко вдыхая целебные ароматы мяты, эвкалипта, лаванды. Постарайтесь ни о чем не думать в этот момент, просто быть Здесь и Сейчас.

Если вы сами горите желанием сделать парную, смело пробуйте свои силы! Ваш основной настрой должен быть — радость и ласка для тех, кто ждет, и у вас все замечательно получится!

Добро пожаловать в русскую баню!

«ЗОЖ»: Не удивляйтесь тому, что под этой заметкой не значится имени автора. Он укрылся за таинственным «Ирина» и номером телефона с абонентом пейджера. Мы позвонили по указанному номеру, но пейджер так и не откликнулся.

Но мы все еще ждем.

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ, А НАШИ ЧИТАТЕЛИ — ТЕМ БОЛЕЕ

Да, мы ничего не придумываем, публикуя письма о раке. Наши читатели не придумывают тем более, ибо нельзя, невозможно придумать все то, о чем пишут они в своих письмах. Рак можно победить! Это оптимистическое утверждение передается нами из номера в номер. Но оно вовсе не означает, что рак уже побежден. Оно означает лишь надежду. Оно лишь провозглашает необходимость борьбы до конца и с верой в благоприятный исход. Публикуя письма читателей, которые рассказывают о своей борьбе и успехах в ней, мы пытаемся вырвать таких же больных из цепких когтей страха перед действительно страшной болезнью и из каких-то мало понятных медицинских канонов, исходя из которых, от больного скрывают правду о его болезни.

Во всем цивилизованном мире, кроме России, поступают наоборот. Больному, его родственникам, близким дают исчерпывающую информацию о болезни, ибо даже волевому бойцу трудно победить рак в одиночку. Сделать это можно лишь при поддержке близких и друзей.

А сегодня очередная почта. Письма приходят в адрес вестника, но чаще в адрес Шевченко, и мы очень просим тех, кто написал эти письма, не обижаться на нас за то, что мы предаем эти письма огласке. Прежде мы публиковали и точные адреса людей. Но сегодня воздержимся это делать, ибо кое-кто не желает предавать гласности свои истории, и с правом на это надо считаться.

И еще. Очень редко, но все же случается, когда нас упрекают в том, что в газете слишком много рака. Сомнения в этом плане есть и у нас — не перегибаем ли мы палку. Но вот одно из многочисленных мнений читателей по этому поводу:

«Прочитала о том, что кого-то раздражает частое упоминание о раке. Не только упоминать и писать — кричать надо. Чтобы люди слышали, знали и помогали себе. Шанс вылечиться есть. Но многие не знают, как это сделать. Увы, большинство даже не знает, что у них рак. Не дай Бог, если вы перестанете об этом писать.»

Я была приговорена к трем месяцам жизни, но всеми правдами-неправдами борюсь уже три года. Приняла и химию, и облучение. Случайно прочитала выписку из своей истории болезни, где значилось, что последний курс химиотерапии не дал никаких результатов. Там же прочитала и свой диагноз: рак молочной железы IV степени с метастазами в лимфати-

ческие узлы под брюшной. Ни одного письма от женщин с раком молочной железы не читала. Сама же написать стеснялась. И только «Репортаж с того света» Владимира Сергеевича Нуждова меня подстегнул. Сразу же стала пить водку с маслом. Кроме того, чистила кишечник, четыре раза — печень, голодала. Газету вашу читаем всей семьей. И думаю: почему не слышала о ней раньше? За ответом ходить далеко не надо: была здорова. А к таким вызывать тяжеловато».

Тамара РЯЗАНОВА.
Саранск.

Еще раз повторяем: 90 процентов адресов авторов писем мы храним в редакции и можем их дать читателям для личной переписки. Если кто-то захочет написать Тамаре Григорьевне, а тем более, если этот человек имеет опыт лечения рака молочной железы с метастазами, можете получить адрес у нас. Даже хорошо, если бы кто-то написал. Повторяем: бороться с раком в одиночку и даже при поддержке семьи весьма тяжело.

Кстати, Тамара Григорьевна просила выслать ей методичку Николая Шевченко. Мы это обязательно сделаем.

Потребовался год
(из письма Николаю Шевченко)

«Год назад при обследовании у меня был обнаружен рак яичника IV стадии. Диагноз был поставлен в нашем онкодиспансере в Балашихе. Сразу же стала

пить лекарство по вашему методу. Спустя год во время перерыва вновь поехала в Балашиху на обследование. Там мне сделали УЗИ и сказали, что вроде бы все у меня чисто, никакого рака нет. Я попросила, чтобы мне еще сделали анализ крови: вдруг раковые клетки остались в крови. Но мне сказали, что такой анализ в диспансере не делают, и порекомендовали поехать в Москву в больницу имени Боткина. Анализ я, конечно, попробую сделать, но сейчас не знаю, продолжать пить смесь водки с маслом или остановиться. И если я сейчас брошу пить, то поможет ли мне лекарство потом, если вдруг, не дай Бог, обнаружится, что рак у меня еще есть?»

Надежда ТИХОНОВА.

Московская обл.

«ЗОЖ»: Нам известно, что Шевченко сразу же ответил автору письма в том плане, что пить смесь больше нет необходимости.

Один человек
не справится

(из письма Николаю Шевченко)

«ЗОЖ»: Судя по всему, письмо это написано женщиной, которая лечится довольно давно. Она пишет о своей знакомой, которая больна раком и лечение ее смесью водки с маслом протекает весьма сложно. Уже после вопросов к Шевченко она сообщает:

«Немного о себе: начала восьмой курс лечения. 12 мая вышла на работу на полный день. Слава Богу, все получается неплохо. Практически после 7-го курса почувствовала, что живу. Болей нет. Осталось небольшое жжение в тазобедренных суставах и небольшая слабость в костях. Надеюсь в сентябре пройти полное обследование и после этого сообщу об итогах».

Домашние дела пока не делаю. Только иногда готовлю обед и сидя работаю в огороде. Анализируя пройденный путь лечения, скажу, что один человек не справится с болезнью. Нужна поддержка родственников, друзей, их терпение, внимание, забота и в первую очередь помощь Бога».

Лидия Л.

Московская обл.

«ЗОЖ»: Вдогонку пришло и второе письмо от Лидии. В нем проделан некоторый анализ:

«Закончила 7-й курс. Сдала анализы. Гемоглобин 132, СОЭ-36, лейкоциты 4,8. После 6-го курса: гемоглобин 128, СОЭ-23, лейкоциты 5,3. После 5-го курса: гемоглобин 107, СОЭ-28, лейкоциты 4,5. Чувствую себя не-

плохо. После 6-го курса налавился сон. Сейчас с каждым курсом становится легче. Кости все еще побаливают. Но терпимо, и временами кажется, что вот встану и побегу. Надеюсь, что половину пути к выздоровлению я прошла».

Живу и радуюсь
каждому дню
(из письма Николаю Шевченко)

«У меня рак левой молочной железы. Диагноз поставлен в Воронежском онкодиспансере 27 апреля 1996 года. Назначили 23 облучения. Через три недели оперировали. И облегчения эта мера не принесла. Метастазы высыпали по всей груди. Приняла еще 15 облучений, но не помогло и это. Ну, а далее меня просто отправили домой. Начались боли, появились свищи. И так далее, и тому подобное».

Дочь из Белоруссии привезла рецепт водки с подсолнечным маслом. Я сразу начала пить, хотя паузы строго не выдерживала — всякий раз мне хотелось как можно быстрее начать лечение, ибо это моя последняя надежда. В результате у меня прекратились боли, свищи зажили — я кладу на них масляную салфетку. То есть рецепт действует, и я в него очень верю.

Но вот что интересно. У меня болезненное сердце: атеросклероз, стенокардия, мерцательная аритмия. Однако после того, как я начала принимать водку с маслом, я перестала чувствовать боли в сердце. Ни разу не сорвался ритм. Когда же я принесла врачу очередную кардиограмму, она, сравнив ее с предыдущей, была очень удивлена столь хорошим результатам. Мне друзья, знакомые принесли много различных рецептов лечения рака. Тут и гриб, и чистотел, и болиголов. Но я до конца верна только смеси водки с маслом. Если исход будет отрицательным, это не вина метода: была слишком запущена болезнь или организм не смог с ней справиться. А к врачам я больше не хожу. Никто из них не дал мне доброго совета, не подсказал, как себя вести, что есть и так далее.

И если бы не ваш рецепт, меня уже не было бы в живых, ибо отмерено мне было 2 месяца. А теперь утром я просыпаюсь и радуюсь солнцу, ласточкам, цветам, детям, внукам, родным, друзьям и каждый день живу, словно это последний день в жизни — с радостью и любовью ко всем и ко всему. А к больным иду с подпиской на «ЗОЖ». Доказываю на собственном примере то, что каждый обязан бороться за свою жизнь сам».

Серафима ЛЕВЫКИНА.
Елец.

Вестник «ЗОЖ» стал для меня настоящей книгой, из которой черпаю и силы, и веру в выздоровление, и радость за тех, кто излечился от болезней. Вестник должен быть в каждом доме — к такому выводу пришла я, перечитав подшивки за 95 и 96 годы. С 1997-го выписываю сама и уже сагитировала подписаться пятерых. Но еще, как говорится, не вечер.

Хотела бы поделиться с читателями вестника кое-каким опытом применения урины для исцеления болезней.

Первая история — об одном мальчишке, сыне моих хороших знакомых. С раннего детства он страдал бронхиальной астмой. Его постоянно мучили приступы, и семья на какое-то время переехала с Урала в Ставропольский край. Но перемена климата не принесла никакого облегчения. Мальчику по-прежнему постоянно вызывали «скорую». Он часто и подолгу лежал в больницах, глотал горстями преднизалон.

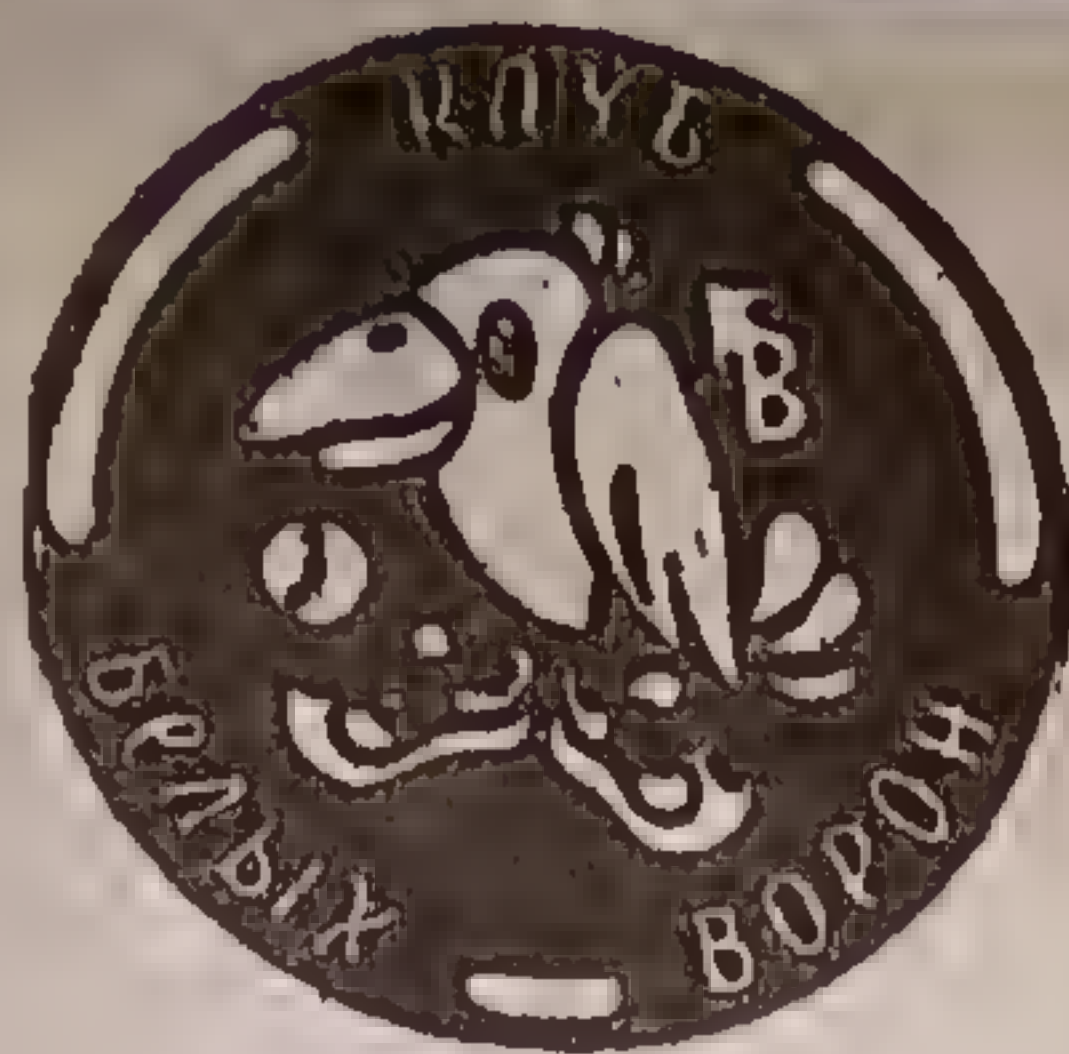
Семья вернулась на Урал. Положение усугублялось. Мальчику было трудно даже спуститься со второго этажа — это занимало полчаса. Тогда мать не выдержала и сказала: «Решай, либо будешь всю жизнь лежать по больницам, либо начнем свое лечение». «Свое» — означало — уринотерапия. Преодолевая отвращение, он стал пить урину. Сначала небольшими дозами, потом постепенно увеличивая их. При этом он ежедневно обливался холодной водой утром и вечером. Стал снижать количество таблеток, а сейчас просто забыл о них, как и о приступах, да и о самой болезни.

Второй случай касается меня лично. Однажды весной почувствовала боль в коленке. Не могла ступить на правую ногу. Еле-еле дохромала до хирурга. Боль была невыносимая. Рентген показал: полиартрит. Назначили кварцевание, таблетки. Через две недели боль ушла, но вскоре возникла в левом колене. Мало того, она нарастала, а мне надо было ехать в командировку.

Тогда я решила на всю ночь сделать компресс из урины. И надо же, свершилось чудо: боль к утру прошла, и вот уже 6 лет я о ней не вспоминаю.

По своему же опыту знаю, что урина хорошо лечит ангину: при первых симптомах заболевания надо полоскать горло, пока не исчезнет боль.

О себе. Мне 40. Несмотря на



оптимизм, инвалид 1-й группы: у меня довольно редкое заболевание — фиброзирующий альвеолит. Перепробовала многие народные средства, выписываю из вестника все советы по лечению легких, астмы, туберкулеза, готова обливаться холодной водой, но подруга — врач не советует. Говорит, что для организма, моего тем более — это стресс. Так что пока я только обтираюсь горячим полотенцем и питаюсь отдельно. И буду рада, если кто-то из читателей вестника поделится со мной советами, как лучше бороться с этим редким заболеванием.

Адрес: 624200, Свердловская обл., г. Лесной, ул. Сиротина, д. 8, кв. 55. Бобрышевой Галине Геннадьевне.

Давняя поклонница ЗОЖ, уже много лет применяю его принципы на практике. Всю жизнь прожила в городе на Севере. Но ужасно хочется побыть поближе к природе. У меня нет ни знакомых в деревне, ни своей дачи. Вот и решила обратиться к читателям вестника: может, кто-то может на месяц предоставить комнату женщине-пенсионерке.

Адрес: 163009, Архангельск, а/я 62. Чопуриной Зое Николаевне.

Мне 58 лет. На почке у меня обнаружили кисту, и врачи настаивают на операции. Но, может, кто-то вылечил это дело без нее? Буду благодарна за советы.

Адрес: 450022, Башкортостан, Уфа, ул. Бакалинская, д. 66/1, кв. 76, Хасановой М. З.

Мне 16 лет. Я заикаюсь. Отзовитесь, кто знает, как от этого избавиться.

Адрес: 423400, Татарстан, г. Альметьевск, ул. Гафиагуллина, д. 10, кв. 29. Айрату З.

Подскажите, кто знает, как избавиться от шума в голове. Я так устала от таблеток. Мне 51 год, и у меня еще куча болезней

— высокое давление, гайморит, холецистит, остеохондроз, панкреатит, варикоз... Обливания холодной водой в течение двух лет как-то улучшили общее состояние, чистка кишечника и печени помогла избавиться от резких колющих болей в правом подреберье. Пять ритуальных упражнений Питера Келдера почему-то вызывают повышение давления... Но шум в голове — самый мучительный недуг. Не могу ни заснуть, ни сосредоточиться. Буду благодарна всем, кто ответит.

Адрес: 618032, Пермская обл., с. Лобаново, Багиевой М. Х.

Отзовитесь, кто может выслать каштаны.

Адрес: 660091, Красноярск, а/я 4028. Митиной Людмиле Николаевне.

Мне нужна трава золотая розга. В народе она еще называется живительная травка, костовяз, смертеньник или золотушник.

Хорошо помогает при пиелонефрите. Раньше мне ее присылали с Алтая. Расходы оплачу.

Адрес: 443025, Самара, пос. Береза, кв-л 4, д. 8, к. 79. Скрипачевой Капитолине Устиновне.

Можно ли народными средствами вылечить чесотку?

Адрес: 187500, Тихвин, Ленинградская обл., 7-2-102. Васильевой.

Мне 65. Выписываю вестник с этого года. «ЗОЖ» стал для меня домашним доктором. Уговорила подписаться сестру, а на второе полугодие оформила подписку и на детей. Просьба же у меня такая. Для лечения нужно 2 стакана косточек кизила. У нас он не растет, поэтому мое обращение к жителям южных районов России. Кто может, вышлите. В свою очередь готова выслать листья орешника (лещины) — помогает при затрудненном мочеиспускании и при аденоме.

Адрес: 606260, Нижегородская обл., р. п. Воротынец, ул. Космонавтов, д. 2-а, кв. 17, Маловой В. П.

Вышлите мне софору японскую и омелу белую. Расходы оплачу.

Адрес: 682480, Хабаровский край, Охотск, ул. Комарова, д. 24, кв. 1. Пуховец Нине Яковлевне.

Клуб знакомств

Хотелось бы остаток жизни (а это, думаю, лет 30—40) провести с человеком, который, возможно, ищет именно меня.

По национальности я татарин. Образован, живу в поселке (дом, сад). С высокими нравственными принципами. Может, откликнется женщина такой же национальности, лет 40—55, здоровая душой и телом. Желательно фото.

Адрес: Уфа-112, предъявителю удостоверения 10/86.

Вдова, 48 лет, 155/62, материально и жильем обеспечена. Живу с 15-летним сыном. Давняя и верная поклонница ЗОЖ.

Надеюсь на встречу с мужчиной 45—53 лет, честным, верным, не пьющим, для создания семьи. Кроме того, хочу познакомиться с поклонниками ЗОЖ Ставропольского края.

Адрес: 356600, Ставропольский край, г. Ипатово, ул. Титова, д. 18. Чернецкой Валентине.

Хотела бы через вестник встретить доброго, непьющего спутника жизни.

О себе. Вдова. По характеру добрая, жизнерадостная. 46 лет. Рост 164 см. Овен. Дети взрослые.

Адрес: 152620, Углич, ул. 9 января, д. 55, кв. 10. Воробьевой Марии Павловне.

Вдова, 48 лет, рост 164, вес 68, познакомится с одиноким мужчиной близкого возраста, ведущим ЗОЖ.

Адрес: 662620, Красноярский край, г. Черногорск, — 45. До востребования, п/п № 590877.

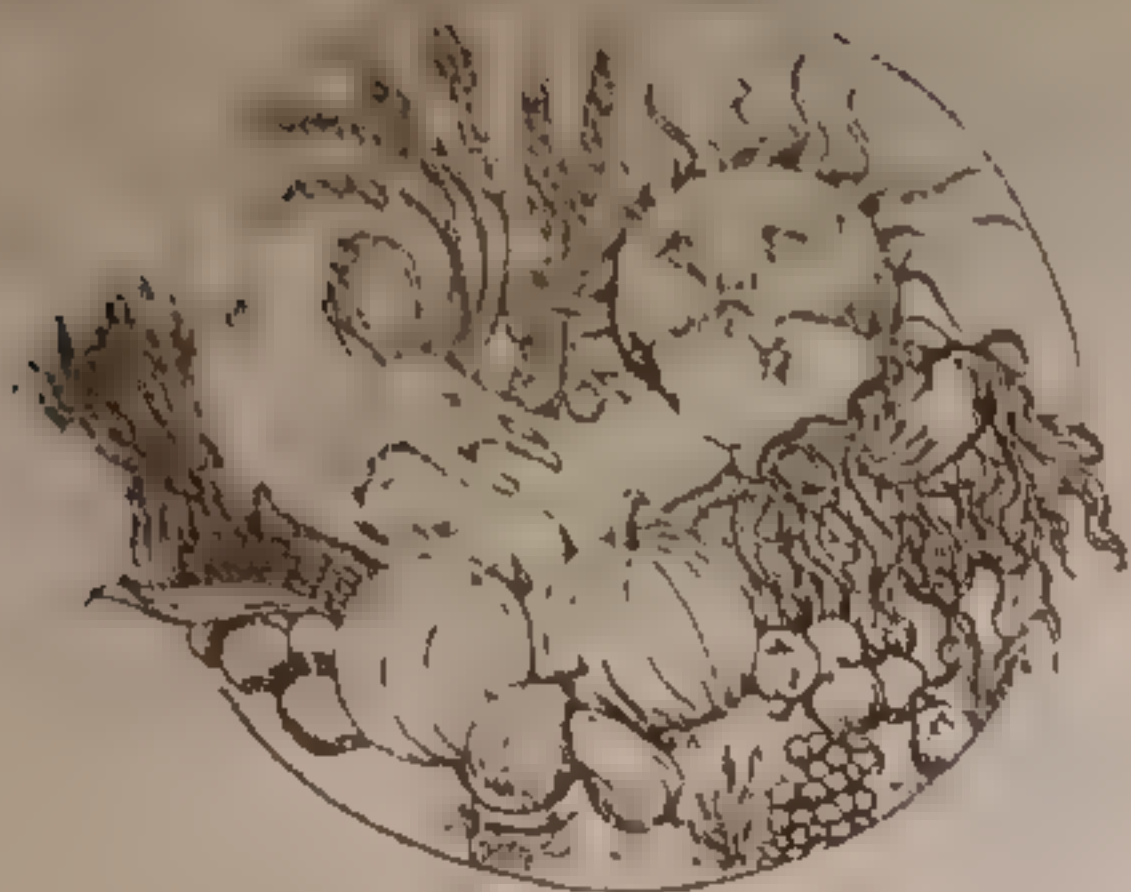
Буду рада познакомиться с мужчиной, который поможет мне воспрянуть духом и станет добрым помощником и другом.

Мне 24 года. Рост 156 см, вес 50 кг. Замужем не была. Люблю лес, прогулки, читать книги.

Адрес: 172060, Тверская обл., г. Торжок, Главпочтамт, п/п VII-ОН № 727979.

По гороскопу — Весы. 1965 года рождения, рост 203 см, вес 93 кг. Женат не был. Сторонник ЗОЖ. Люблю кататься на велосипеде. Познакомлюсь с девушкой 1964—1973 гг. рождения, ростом 173—193 см. Желательно фото.

Адрес: 357920, Буденновск, о/с 5. До востребования. Вершинину В. В.



САЛАТ «ВЕСНА». 10 г глущей крапивы, 10 г щавеля, 50 г листьев пастушьей сумки, 5 г зеленого лука, 1-2 яйца, 5 г сметаны, 5 г растительного масла, 2 г столовой горчицы, соль.

Свежие листья крапивы, щавеля и пастушьей сумки промыть, измельчить, добавить измельченный зеленый лук, рубленые сваренные вкрутую яйца. Салат заправить сметаной, солью, столовой горчицей, растительным маслом. Украсить дольками вареного яйца или ломтиками помидора.

* * *

САЛАТ ИЗ ДОННИКА С МАЙОНЕЗОМ. 40 г листьев донника, 40 г крапивы, 10 г одуванчика, 40 г молодых побегов дудника, 70 г свежего огурца, 10 г зеленого лука, 1-2 вареных яйца, соль, 20 — 30 г майонеза.

Траву промыть, измельчить и добавить майонез и соль по вкусу.

* * *

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ. 60 г листьев земляники, 8 г мяты, 40 г зеленого лука, 8 г растительного масла, соль, специи.

Свежие листья земляники, мяты, зеленый лук тщательно промыть, просушить на чистой салфетке, нашинковать, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

* * *

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ. 50 г крапивы, 20 г зеленого лука, 8 г листьев лопуха, 1-2 яйца или отварной картофель, 10 г укропа или 15 г петрушки, 20 г сметаны, 3 г 3-процентного уксуса, соль.

Крапиву опустить в кипяток на 5 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Мелко измельчить, как и листья лопуха. Добавить рубленые яйца или вареный картофель, заправить сметаной, смешанной с уксусом, посолить по вкусу, сверху посыпать зеленью.

* * *

100 г крапивы, 1-2 яйца, соль.

Листья крапивы промыть, прокипятить 5 минут, откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла. Мелко нарезать, изрубить яйца, заправить майонезом. Украсить салат ку-

ЩИ, КОТОРЫЕ ВАРИЛА БАБУШКА

Большое спасибо, что не оставили без внимания мое письмо. В свою очередь хочу поделиться с вами рецептом «серых» крестьянских щей, о котором вы просите. Заранее хочу извиниться в возможных неточностях при закуске капусты, так как ее всегда солила бабушка, а я помню лишь теоретически. Надеюсь, если я в чем-то ошибусь, меня поправят мои земляки-вологжане.

Итак, вначале надо приготовить капусту — «крошево», как называют ее в Вологодской области. Для этого берутся зеленые, покровные листья капусты — то, что обычно мы отбрасываем при засолке обычной белокочанной капусты. Поскольку они грубее, чем обычная капуста, то их надо не нашинковать, а очень мелко нарубить — так мелко, чтобы получилась крошка (отсюда и «крошево»). Бабушка моя для этой цели использовала специальное деревянное корытце с ручкой и сечку — нож в виде латинской буквы S на длинной палке. Далее приготовленная капуста высыпается на стол или в какую-нибудь емкость и перетирается с солью (примерно 250 г на 10 кг капустных листьев). После этого капусту нужно пересыпать горстью ржаной муки и снова хорошо перемешать. Засоленную капусту положить в чистую деревянную кадку, ошпаренную кипятком с ветками можжевельника (или любую другую емкость, в которой вы солите капусту), накрыть чистой тканью, сверху положить деревянный кружок, а на него груз. Сверху капуста на несколько сантиметров должна быть покрыта соком. Оставить на несколько дней в тепле. Капусту каждый день несколько раз протыкать чистой палкой, чтобы дать выход скопившимся газам (иначе капуста будет горькой). Капуста готова, когда перестанет появляться на поверхности пена. Обычно это происходит через 3—4 дня. Хранить ее лучше в этой же кадочке на холоде и использовать по мере надобности.

Щи моя бабушка варила в русской печке, они получались очень вкусные — вкуснее щей в своей жизни я не пробовала. Можно их приготовить и в условиях городской квартиры, но для этого они должны потомиться в духовке.

Итак: в кастрюлю, а еще лучше в чугунок, положить мясо. Лучшее всего подходит нежирная свинина, но можно и хорошую говядину. Мясо варится до полуготовности (примерно час), далее в бульон кладется очищенная картошка целиком, резать ее не надо, крошево (если крошево очень кислое, его надо слегка промыть водой), очищенная крупная луковица, соль, молотый черный перец по вкусу. Кастрюля ставится в русскую печь под крышкой на убывающий жар на 2—3 часа. Для аромата в щи можно добавить поджаренный на подсолнечном масле лук, но можно и не добавлять. Больше никакие приправы не нужны. Можно готовить с тушенкой, тогда все продукты кладутся сразу в одну кастрюлю в кипящую воду, далее технология такая же. Я пробовала готовить дома на газу, конечно, с русской печкой не сравнить, но все равно вкусно. Для этого нужно щи сначала сварить на плите, а уже готовые щи поставить в духовку на медленный огонь под крышку на 2—3 часа.

Перед подачей на стол из кастрюли нужно достать несколько картофелин и растолочь их, разрезать мясо и все сложить обратно. На стол подавать со сметаной, черным хлебом и холодной отварной картошкой (!). Попробуйте, я уверена, не пожалеете. Конечно, в деревне все это приготовить легче — вся еда готовится на убывающем жаре, хозяйке некогда без конца все попробовать, что-то докладывать, поэтому все кладется сразу и томится в печи несколько часов, а хозяйка за это время успевает переделать кучу других дел.

Самое интересное, что такие щи я пробовала только в Вологодской области, в Чагоде их варят все и все на зиму заготавливают бочонок-другой крошева, а вот у нас в Архангельской области, где я живу, про такие щи никто никогда не слышал.

Еще раз спасибо, что не оставили без внимания мое письмо об овсяном киселе. Надеюсь, я никого не обидела, выразив свое мнение.

Читателям вестника «ЗОЖ» желаю здоровья и оптимизма.
Надежда АЛФЕРОВА.

Адрес: 164100 г. Нендома, Архангельской обл. ул. К. Маркса, д. 7. Центральная районная библиотека.

сочками редиса или дольками вареного яйца.

* * *

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ С ОРЕХАМИ. 75 г листьев крапивы, 15 г ядер грецких орехов, 5 г 3-процентного уксуса, 5 г зеленого лука, 3 г зелени петрушки, укропа, соль.

Как и в прежних рецептах, листья крапивы прокипятить 5 минут, мелко нарезать, положить в салатницу, ядра грецких орехов истолочь и развести отваром крапивы до густоты сметаны, добавить уксус, перемешать и полученной массой залить крапиву. Сверху салат можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки, лука.

* * *

САЛАТ ИЗ ЛОПУХА. 60 г листьев лопуха, 12 г тертого хрена, 20 г зеленого лука, 8 г сметаны, соль.

Промыть листья лопуха, положить их на 1-2 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нашинковать. Смешать с зеленым луком, тертым хреном, посолить, заправить сметаной или майонезом.

* * *

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, КРАПИВЫ С ЧЕСНОКОМ. Натереть на терке 50 г моркови, нарезать 20 г крапивы, истолочь 3 г чеснока и 10 г ядер грецких орехов, добавить 20 г порезанного зеленого лука, 3 г зелени петрушки, посолить, добавить 5 г лимонного сока. Все смешать, заправить майонезом, украсить зеленью петрушки.

* * *

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА. 75 г листьев одуванчика, 10 г зеленого лука, 5 г растительного масла, 5 г 3-процентного уксуса, 8 г зелени петрушки или укропа, соль.

Листья одуванчика замочить в соленой воде (20 г соли на литр воды) на 30 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нашинковать. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, зелень петрушки, заправить растительным маслом, солью, уксусом, сверху посыпать зеленью лука и укропа.

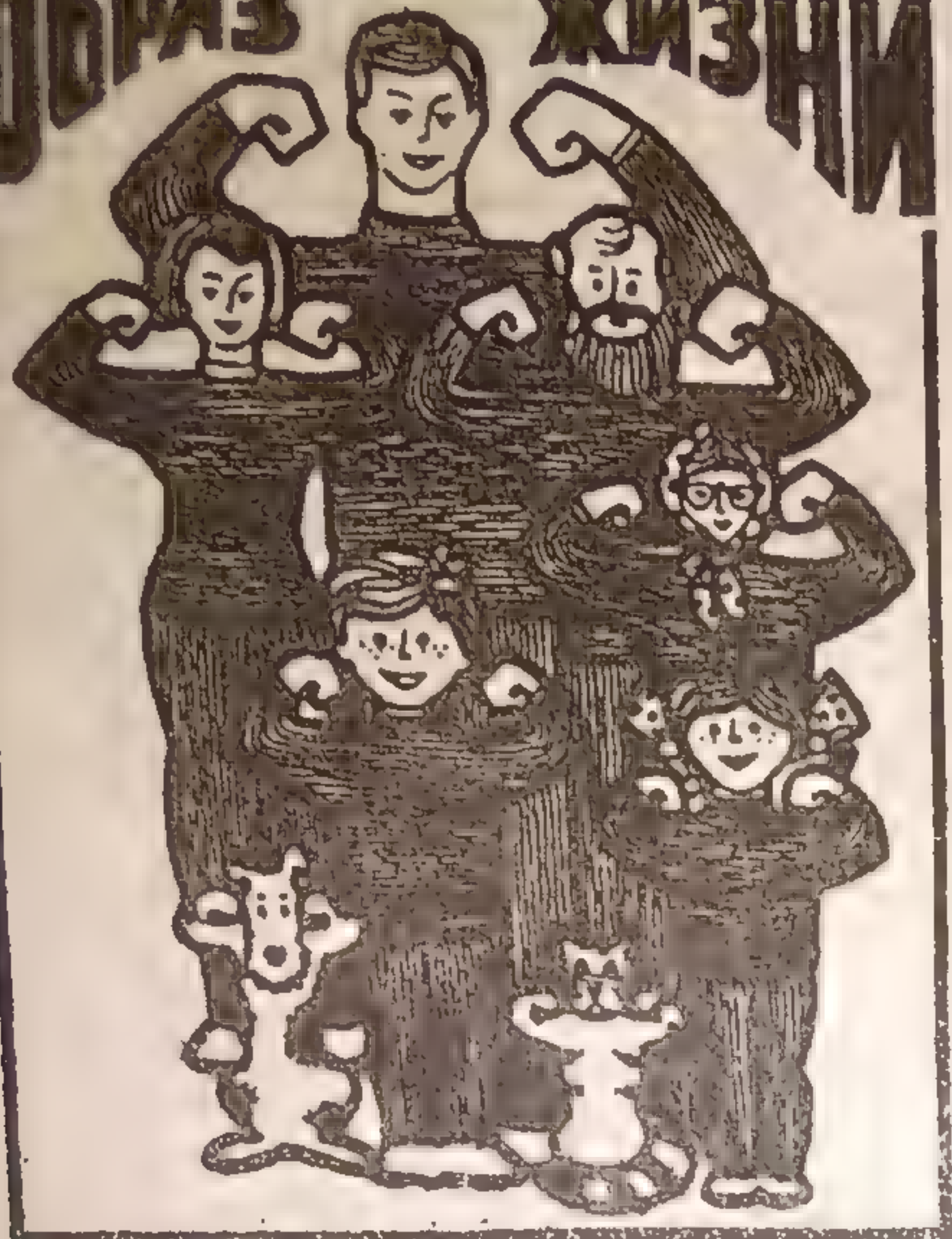
* * *

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА СО СМЕТАНОЙ. 75 г листьев одуванчика, 10 г сметаны, 3 г лимонного сока, 5 г тертого хрена, 1/4 яйца, соль.

Как и в предыдущем рецепте, листья одуванчика на 30 минут замочить в соленой воде и дать воде стечь на дуршлаге, нашинковать, добавить тертый хрен, сметану с лимонным соком, посолить, перемешать и посыпать рублеными вареными яйцами, зеленью.

Сегодня в номере:

- Голодание спасет вашу жизнь
- Кандида албиканс выходит из тени
- Николай Шевченко отвечает на вопросы
- Кое-что про кору осины
- Истории, рассказанные читателями
- Шлите арбузы бочками
- Читатели пишут Татьяне. Татьяна, отзовись



Друзья, мы не устаем повторять: "Мы ничего не придумываем". Если кто-то и придумывает, то только вы. В своих письмах. Но мы полагаем, вы тоже ничего не придумываете. Вы просто пишете о своей жизни. Поэтому вместо обычного "разговора для вас" мы предлагаем вам сегодня письмо женщины.

Я держусь, держусь, держусь...

Друзья — да, да, именно, так — кто выписывает и читает "ЗОЖ" — друзья. Ведь только с хорошим другом хочется — и можно — поделиться наболевшим, сокровенным.

В 1983 году сильно заболела. Врачи диагностировали: болезнь Бехтерева. Было мне в ту пору 25 лет. Пролечили. Вроде, все нормализовалось. Ежегодные курорты, лечение в институте курортологии, ревматологии создавали иллюзию здоровья. Хотя анализы крови всегда были плохие. Чувствовала себя хорошо. Даже не верилось, что у меня такое заболевание. Лекарство принимала в системе, но ничего более. Всегда жизнерадостна, радушна, в семье — порядок, покой, любовь, уважение.

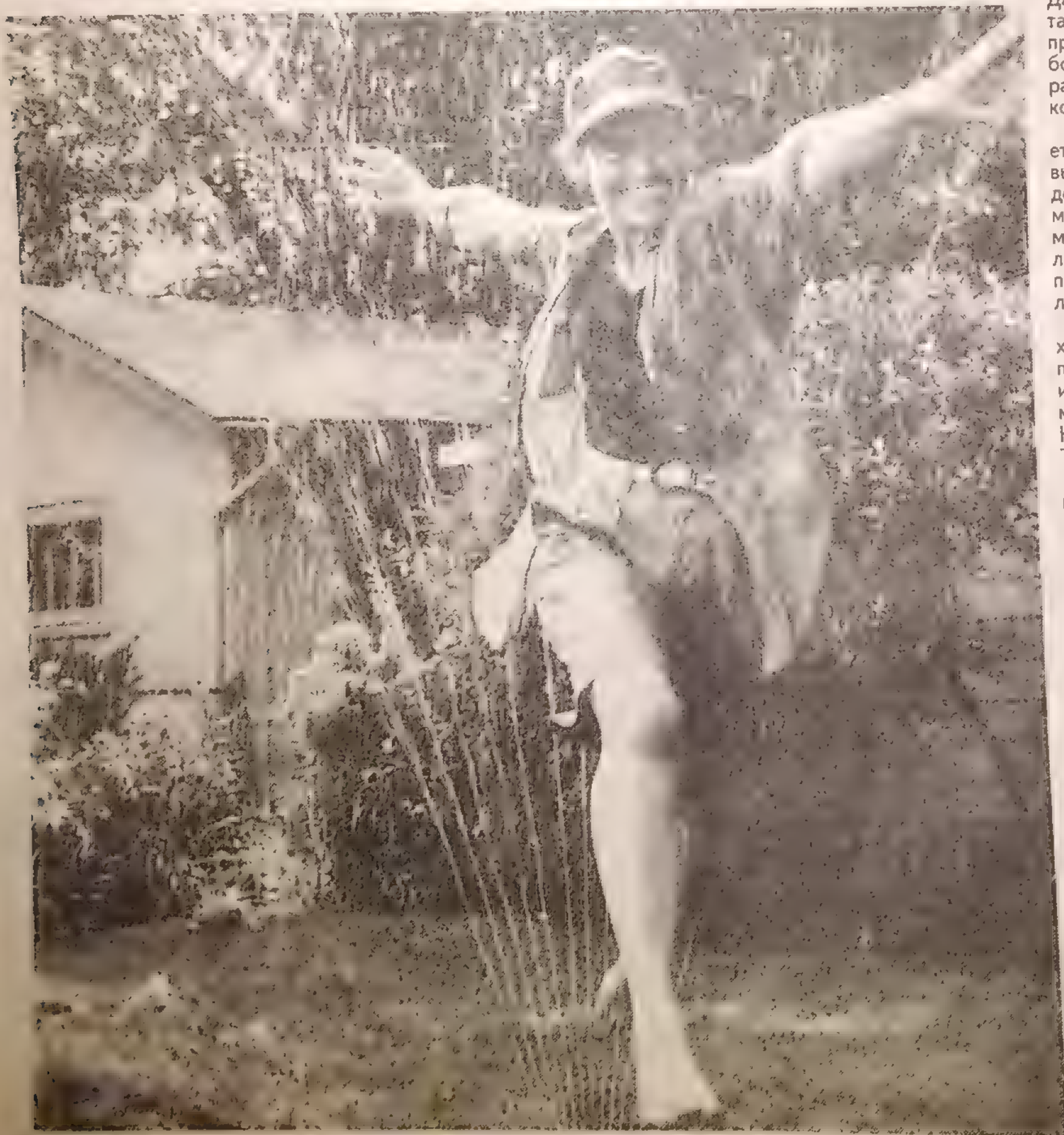
В 1993 году внезапно умирает от лейкоза муж. Оглушило! Но выстояли вместе с дочерью. Рядом были друзья, сестра. Смерть мужа окончательно подкосила мое здоровье. В 1994 году стала инвалидом 2-й группы, хотя продолжала работать воспитателем в детском саду.

Чувствовала себя все хуже и хуже. С 1994-го по 1996 годы перенесла две тяжелые операции, и, спасибо дочери: помогала, как могла. Пришлось уйти с работы. Но двигалась, жила нормально. Таблетки принимала, как всегда.

Но вот в 1996 году начался кошмар. Зажало нерв где-то внизу позвоночника. Без обезболивающих — ни шагу. И все время — в четырех стенах. Да еще операция в апреле. Боль дикая, доводящая до седых волос. Доктор-невропатолог на прощание сказала: "Стреляло, будет стрелять всю жизнь". А кардиолог развел руками: "Болезнь Бехтерева неизлечима. Может, попробовать разве солями золота и гормонами".

Для себя решила: буду принимать обезболивающие до конца жизни, а там... Летом прошлого года хорошо ходила, все суставы гнулись, разгибались, но... при помощи лекарств. Осенью, когда пошли дожди, стало совсем плохо. Четыре таблетки баралгина в сутки, индометацин, инъекции — ничего не помогало. В декабре дочь не смогла ввести лекарство в мышцу — не пошло. Суставы "ржавели", почти не вста-

(Окончание на 2-й стр.)



вала, обслуживать себя не могла.

17 декабря 1996 года смотрела телевизор (я, признаться, его не люблю, больше люблю читать, шить, вязать, беседовать). А тут, видно, судьба. Программа "Тема". Один из ее героев Сергей Александрович Бородин, победивший болезнь Бехтерева. Заинтересовало. Подумала: пройдет Новый год, поем хорошо в последний раз, и за голодание. А еще решила написать Бородину. Но адреса не было. Написала Юрию Гусману в "Тему", чтоб помог найти Бородина, отправила ему письмо с конвертом, но до сих пор ничего не получила.

"ЗОЖ": Для Любви Ивановны сообщаем адрес Сергея Александровича Бородина: 115372, Москва. До требования. Домашний телефон: 327-76-84.

Да, так вот поесть в Новый год все же не удалось. Прижало так, что 29 декабря я заголодала. С первого же дня вела дневник. Страшно было не от того, что без еды, а от того, что без лекарств. От них отказалась сразу.

Старт был дан. Три дня голодала сухо. Через сутки боль отступила. Через двое стала ходить, как нормальный человек. Но это только сначала. Потом были и шоковые боли, и желание опять принять таблетку. Но дочь — спасибо ей, дорогой моей — сказала: "Мама, люди могут. Чем ты хуже?!"

В дневнике все описывала честно. После трех "сухих" дней голодала на одной воде в общей сложности 40 суток. Ежедневно — клизмы. Стало заметно лучше. Я склонна к полноте, хорошо готовлю, пеку. Люблю вкусно поесть. До голодания весила 105 кг. После выхода — 90. Разработала себе диету после голодания. Мы живем вдали от цивилизованных клиник и больниц, советовать некому, остается одно — книги. Потом принесли "Лечебник", где была статья Юрия Николаева по голоданию. Оказалось, я все делала правильно. Во время сытого периода очистила печень, сосуды, суставы по методу Юрия Андреева. Хочу заметить: очистка суставов лавровым листом мне показалась малоэффективной. Позже, когда стала принимать отвар сенной трухи, поняла, что это действует лучше. Сенная труха, как мне показалось, отличный диуретик, соли и слизь выводит отлично.

Сытый период длился полтора месяца. Затем почувствовала себя хуже. Заголодала вторично. Держалась 53 дня. Во время голода все время чувствовала себя хорошо. Боли уходят. После повторного голодания стала весить 75 кг. В данном случае похудение — не самоцель, но когда болят суставы, вес должен быть как можно меньше. А вот что делать дальше — не знала. Чувствовала, что ни одним голо-

данием надо лечиться. И вот почтальон принес пенсию, а вместе с ней вестник "ЗОЖ". В нем я нашла то, без чего тыкалась по углам, как слепой котенок. А именно рекомендации Н. И. Мазнев. С 24 мая этого года стала пить отвар из сосновых веточек и сенной трухи трижды в день. Компрессы, обертывания, обливания холодной водой, гимнастика. В квартире у меня нет ванны. Чувствую, что она необходима, но пока обхожусь, благо живу в краю, где соломы, сенной трухи и всяких трав — в избытке. Для обертываний сшила себе специальные брюки и блузон. Сама, правда одеться полностью не могу — помогает дочь. Затем сижу, укутавшись пуховым одеялом час — полтора. Гимнастику делаю порой со слезами. Хожу с палочкой. Сильные боли не спешат уходить, особенно ночью.

Всего не опишешь. Но очень хотелось бы поближе, хотя бы по переписке, познакомиться с Николаем Ивановичем Мазневым. В нашем городе я одна с такой болезнью. Поддержать некому, а мне это необходимо. Очень прошу Николай Ивановича откликнуться. Порой охватывает такое отчаяние, хоть в петлю. Поплачешь, да и опять за дело. Послала письмо В. Тулакину с просьбой выслать декоп. Наверное, он и у нас есть на болотах, но кто мне его заготовит. Травами лечиться долго, не то, что таблетками. Но я держусь.

Написала письмо и стало как-то легче. С 1-го июля стану получать "ЗОЖ" сама. Всех, кого интересуют гипертермические ванны по-Залманову, могу рассказать, как приготовить белую эмульсию и желтый раствор. И вообще, как мне кажется, я знаю достаточно много. Так что пишите, друзья, постараюсь ответить всем.

Любовь ЗОТОВА.

Адрес: 663130, Красноярский край, Енисейск, ул. Худзинского, д. 30, кв. 2.

"ЗОЖ": Такое вот письмо. В принципе, оно достаточно обычное для нашего вестника. Время от времени мы получаем подобные письма. Но в данном случае Енисейск, болезнь Бехтерева, почти одиночество. И потрясающий оптимизм. Мы не хотим обращаться к нашим читателям с призывом: помогите Любе Зотовой. Мы твердо знаем: наши читатели помогут. Нужны советы, да просто обычная человеческая переписка. Может быть, откликнется Мазнев — координаты его, мы, к сожалению, не знаем. Мы уверены, что Любе придет декоп Виктор Александрович Тулакин. Может быть, чем-то помогут те, кто страдает болезнью Бехтерева и знает, как с ней бороться. Мы готовы оплатить расходы любого специалиста, который согласился бы приехать в Енисейск и помочь Любе.

ТУЧНОСТЬ, РАСШИРЕНИЕ

Мы продолжаем публикацию книги Алексея Суворина «Оздоровление голодом и пищей». Начало в №№ 94—96. В первых главах Суворин рассказал о сущности лечебного голодания и о своем опыте в применении этого метода оздоровления. Сегодня мы предлагаем нашим читателям очередную главу, в которой речь пойдет об опыте голодания некоего инженера Ивана Берладина. При этом еще раз напоминаем: мы сохраняем стиль автора, насколько это возможно.

Тем, что хотел бы приступить к голоданию, чтобы избавиться от своих немощей, естественно желание ранее узнать, — а как оно действовало на других?

Чтобы дать сразу общую картину, последовательный ход и результаты процесса, я приведу несколько полных рассказов о своем голодании людей, проделавших его в последнее время на моих глазах.

Прошлым летом, в июне, в Болгарии закончил 40-дневный пост русский инженер Ив. Берладин, которому ожирение сердца и расширение аорты начинали уже серьезно отяжелять его службу в руднике с ее трудной ходьбой, а иногда и лазаньем по подземным галереям в воздухе, отравленном всякими газами.

Вот его собственный рассказ об этом голодании. Его особенная ценность в том, что начало голодания было очень тяжелым, не обещая успеха, а кроме того, с тех пор прошел уже год и есть данные, как чувствует себя этот бывший больной теперь: «превосходно»!

«19 мая 1925 г.

...Я страдаю расширением аорты, ожирением сердца от неправильного питания и спирта, принятого мною в достаточном количестве за время Германской войны (я был на фронте все 3 года офицером л.-гв. Казачьего полка). Незаметно подкралась расплата. Счет мне был представлен смертью (в виде угрозы) здесь от ежедневного подъема по большим крутизнам. С января я совершенно не ем мяса и не беру в рот ни капли вина. Начал чувствовать себя лучше, сбавил 6 кг. Но чувствую и знаю, что мои ткани пропитаны еще мочевой кислотой. Поэтому хочу для бо-

лее резкой реакции и очистки самых удаленных уголков организма применить ваш опыт голодовки.

Я знаю двух среди моих приятелей, которые делали подобные опыты.

Инженер М. И. М-кин (в оригинале точные имя и фамилия) получил ожирение и расстройство печени и почек от неправильной еды и питания (неумеренное потребление пива). Абсолютно голодал 25 дней (пил чай без хлеба и сахара) и после голодовки, убавивши свой вес с 7 пуд до 5 с пол., стал чрезвычайно бодр, энергичен и совершенно здоров.

Другой — В. С. С-лов (в оригинале полные имя и фамилия) — углепромышленник и помещик. Имел ожирение и катар. Голодал он под дружный хор насмешек и сожалений 30 дней и стал здоров. Увы, этим здоровьем ему недолго пришлось пользоваться — расстреляли большевики.

7 июня.

С 1-го июня начал голодовку, согласно указаниям вашим и некоторым сведениям из книги проф. З. Меллера — о лечении голодом. Предварительно выпил слабительное.

1-й день. Сильный голод. Пил только одну воду. Вечером клизма, один литр теплой воды.

Надо вам сказать, что у меня на почве артериосклероза расширена аорта и поэтому давит на пищевод (это мнение докторов, которое, однако, оспаривается другими докторами, приписывающими это давление нервам, даже невращению). Давление это выражается спазмом в горле и ощущением, как будто я подавился сливовой косточкой. Ощущение это мне не мешает, но сильно беспокоит и всегда сопровождается

АОРТЫ, «ЧЕРНЫЕ МУХИ» В ГЛАЗАХ

сильной головной болью. Перед голодовкой я месяц принимал йод и какие-то пилюли, и давление это почти прекратилось.

Итак, в первый день я не заметил никакого изменения в своем самочувствии. Вес — без всякой одежды — 82,70 килограммов.

На 2-й день. Пил одну воду. Появилась усталость, слабость, скверный вкус во рту. Язык чистый с легким белым налетом. Вечером принял слабительное и клизму не ставил.

3-й день. Встал с сильной головной болью. Испытываю сонливость, но, когда пошел на работу, то она прошла и чувствую себя бодро. Ввиду того, что у нас очень плохая вода, перешел на жидкий чай без сахара. Порция — 4 стакана в день. Кишечник продолжает слабеть и поэтому клизму не ставил. Давление в горле почему-то увеличилось и очень меня беспокоит. Сон глубокий, просыпаюсь с трудом.

4-й день. Проснулся с очень сильной головной болью. Глаза так распухли, что еле их открыл; ощущение такое, как если бы в них насыпали песок. Сильно давит горло. Сильная слабость в ногах. С трудом пошел на работу. Условия моей работы следующие. Шахта, где я работаю, от моей квартиры в двух километрах. В шахте по узким и часто крутым коридорам приходится осмотреть каждый из 32 забоев, иногда лезть на четвереньках, иногда карабкаться по лестницам. Воздух наполнен дымом взрывчатых веществ и, там, где есть подземный пожар, окисью углерода. Общий путь обхода забоев равняется минимум 4 км (измерил по плану точно). И обратно домой — 2 км. После обеда в контору рудника — 1 км и обратно — 1 км. Итого ежедневный обязательный мой рейс — 10 км и половина в очень тяжелой атмосфере. В шахте мне стало так дурно, что я упал и чуть не был раздавлен бензиновым мотором, везшим вагонетки с углем. Оттянули рабочие из-под колес.

Утром выпил два стакана воды, в обед один стакан

чаю без сахара. В обед заснул 1 час. В горле очень давит. Вечером на званом обеде в собрании выпил стакан воды, подкрашенной красным вином. Чувствую сильную головную боль. За вечерним чаем в собрании вдруг почувствовал, что теряю сознание. С большим трудом, собрав все силы, встал и ушел. Горло давит невыносимо. Подумал, что это сильно увеличилось давление крови, отчего и аорта сильно раздулась. Измерил пульс. Оказалось — 80! Значит, работа сердца нормальная, аорта не может быть перегружена и, очевидно, усиление спазмы в горле не зависит от работы сердца. Разделся и принял клизму — 1 литр воды. После клизмы головная боль уменьшилась, и я спокойно заснул.

5-й день. Утром опять голова болит, глаза подпухли, но, к удивлению, чувствую себя бодро. Имел от вчерашней клизмы жидкий стул. Однако вчерашний случай в шахте перепугал меня и заставил выпить утром 1 стакан чая с 1 ложечкой сахара и двумя чайными ложками снятого молока. Самочувствие сразу стало очень бодрое. В шахте забои обошел свободно, хотя в дыму чувствовал замирание сердца. В обед выпил 1 стакан чая с лимоном без сахара и вечером 1 стакан чая с 2 чайными ложечками сиропа из вишневого варенья. Давление в горле чувствую, но гораздо меньше. Пульс утром — 60, вечером тоже — 60. Вечером поставил клизму — 1 литр воды.

6-й день. Встал с чувством удивительной бодрости и легкости. Правда, проснулся с головной болью и слегка припухшими глазами, но, едва умылся, все это моментально прошло. Принял новый пищевой режим. Утром 1 стакан чая и 1 лож. сахара с 2 лож. молока, в обед 1 стакан чая с лимоном и 1 лож. сахара, потом 1 час сплю, после сна 1 стакан чая с лимоном и 1 лож. сиропа вишен, в 6 часов вечера — 1 стакан чая с 1 лож. сахара. Воды не пью. Итого за день — 5 стаканов жидкого чая, 4 чайн. ложки снятого мо-

лока и 5 чайн. ложек сахара или сиропа.

Только при этом условии я в состоянии нести мой труд. Взвешивался (без всякой одежды) — 79 кило, т. е. за 6 дней потерял 3 кило 700 грм. — 9 с четвертью фунтов.

Вечером имел стул — вышла темно-красная слизь, почему клизму не ставил. Горло почти не давит. Язык имеет белый налет с бурой полосой. Пульс — 60 и 75. Чувствую озноб.

7-й день. Чувствую себя так бодро, легко и хорошо, как давно, давно не чувствовал. Голова ясная. Горло почти не давит. Пульс — 75. Думаю — чай с сахаром (1 ложка) пить лишь перед выходом на работу, т. е. два раза, а другие 3 стакана, а может быть, и 2 — пить с лимоном, но без сахару.

17 июня.

Сегодня уже прошел 17-й день моего голодания. Начиная с 7-го дня в самочувствии произошел перелом. Я все это время чувствую себя прекрасно. Сплю глубоко, встаю без головной боли, чувствую себя легко, бодро. Полон энергии — мне хочется бегать и прыгать, а сегодня 17-й день голода! Моя спазма в горле чувствуется очень слабо и отдаленно. Язык белый с желтой полосой посередине. Пульс утром и среди дня — 76—80, вечером же, когда я лежу в кровати — 60. Но — сильный и ровный! Клизмы ставлю через день по полтора литра. Единственно, что неприятно, это — отвратительный запах изо рта. Судя по вашим запискам, это нормально, так как подтверждает вашу теорию о выделении отбросов «снизу вверх» через язык — отсюда и запах клозета изо рта. Это действительно плохо. Нервы спокойны не могут быть. Голод, увы, не проходит. Когда чувствую запах пищи — есть очень хочется. Вижу даже во сне вкусную еду. Пищевой мой режим еще сократился. С 7-го дня пью за день три стакана чая с 1 ложкой сиропа каждый и 2 стакана воды. Меньше пить не могу, иначе слишком слабею.

Мой рост — 1,75 метра.

До голодания я имел: талия — 102 см; грудь — 110 см; шея — 42 см.

Вес до голода — 82,700 кг. Сейчас — 75,400. Значит, за 17 дней голода сбавил 7,3 кг. Мне кажется, это мало при том физическом труде (движении), какой я имею.

Проф. З. Меллер, в общем, пишет о голодании почти то же, что и вы (кроме теории выделения отбросов через язык), но он рекомендует голодать не дольше 21 дня. По его мнению, лучше сделать в год 2—3 голодовки по 21 дню, чем сразу 30—40 дней. Он говорит, что после 21 дня жизненная энергия организма слабеет, и тот живой обмен веществ, который наблюдался до того, вдруг пресекается и начинается истощение и упадок жизненности. Мне осталось до 21 дня еще 4 дня, но я буду голодать, пока буду в силах. Мне кажется, что я смогу так тянуть еще очень и очень долго. Лишь бы это не мешало работать.

Я закончил свое голодание.

Я решил вполне вас послушаться и тянуть свой пост до 40 дней, если смогу.

От 20 до 30-го дня голодания в общем продолжалось прекрасное самочувствие. Иногда, когда я на работе очень переутомлялся, мною овладевала чрезмерная слабость, и я пил несколько глотков белого вина. К 22-му дню я убавил в весе от начала голодания 10,300 кг. Продолжаю ставить клизмы. На 25-й день язык спереди начал очищаться — делаться розовым, но посреди на белом налете желто-бурые поточки. На 27—30-й дни чувствую сильный «живейший» голод. Особенно почему-то хочется луку и соленой рыбы. К мясу — равнодушен.

На 30-й день убавил от начала голодания 13,200 кг. Осматривал меня болгарин-врач, нашедший раньше ожирение и расширение сердца. Теперь, к его изумлению, сердце — совершенно нормальное! Жду очищение языка, но, увы, приходит 32-й день, а налет с языка не сходит. От 30-го дня начала выделяться

(Продолжение на 4-й стр.)

ТУЧНОСТЬ, РАСШИРЕНИЕ АОРТЫ, «ЧЕРНЫЕ МУХИ» В ГЛАЗАХ

(Продолжение.
Начало на 2-3-й стр.)

отвратительная густая клейкая слюна, как пена. Поминутно ее сплевываю. Моя жена торжествует, — по ее мнению, я неуклонно обращаюсь со своей затеей в «бешеного верблюда». Начал пить содовую воду и полоскать рот марганцевым кали. Усилилось зловоние изо рта и начало ухудшаться общее самочувствие. Утром встал бодрым, но к обеду уже чувствую себя плохо, а вечером совсем испускаю дух, как резиновая свинка с вербного базара. Буквально валюсь с ног. С 36-го дня начинают болеть грудь, горло, дыхательные пути. Вид, как у мертвеца. Друзья уверяют, что, ввиду дороговизны похорон, пора бросить опыт. Смерть — слишком дорогое приключение для беженца. Но... терплю! Язык не очищается. Бурые пятна бледнеют, делаются желтыми, но не сходят.

Так наступает 39-й день. Силы совсем покинули меня. По дороге на рудник 2 раза падаю. Но голова ясная, не кружится, а просто — подкашиваются ноги.

На 40-й день, увы, на языке есть еще и белый налет, на задней части языка, и на нем желтые потеки. От 36-го дня голод пропал — наоборот, чувствую к пище отвращение. На 40-й день опять почувствовал слабый приступ голода. Ввиду необычайного истощения, решил начать есть. В 7 часов вечера сделал клизму и съел (или выпил) полтарелки сиропа от яблочного компота, но яблок не ел. На 40-й день взвесился. Интересны результаты:

К началу голодания я имел при росте 1,75 м: талию 102 см. Грудь — 110. Шею — 42. Вес — 82,700.

Через 40 дней голодания: Талия — 83. Грудь — 101. Шея — 38. Вес — 66,300.

Итог уменьшения: Талия — 19 см. Грудь — 9. Шея — 4. Вес — 16,300 кг.

Особенно похудели ноги, таз, грудь, руки, на животе еще остался подкожный жир, и я мог бы продолжить голодание, но на работе я валился с ног, и надо было кончать.

На 2-й день пил чай с

молоком и два раза в день суп из кореньев (вегетарианский) с манной крупой и сырым желтком яйца. Сухарей не ел. Вечером был стул, очень малый. Очевидно, кишечник спит. Слабость.

На 3-й день самочувствие чудесное. Голод. Язык очистился. Выпил и съел — 2 стакана кофе с молоком, 2 сухаря и маленький кусочек ветчины без жира, 1 тарелку куриного бульона.

На 4-й день. Желудок отлично варит, но кишечник не действует. Был вынужден поставить клизму. Ел: бульон с яйцом, сухари, компот и ветчину, но всего понемногу.

На 5-й день начал есть все (но не мясо). С тех пор начал развиваться очень быстро аппетит и восстанавливаться силы. Кишечник продолжает работать вяло (анемия). Обратился к русскому здешнему доктору, тоже знавшему мое расширение сердца и аорты и очень не сочувствовавшему моему намерению голодать. Он долго меня выслушивал и наконец признал — сердце приняло свои нормальные размеры и ожирения нет. Но, говорит, успех объясняется моим сильным организмом — другой бы рисковал смертью.

Но... мне кажется, это не так! Голод для всех, кроме пользы, ничего не принесет.

Это и мое теперь глубокое убеждение. Он дал мне какие-то капли для кишечника, я их пил несколько дней, и теперь кишечник отлично работает.

Теперь уже 3 недели, как я кончил голодать. Чувствую себя молодым человеком, способным бегать и прыгать. Прошла моя сонливость и вялость. Я бодр, свеж и работоспособен. Мясо не ем. Ем зелень, молоко, рис, фрукты.

Первые 11 дней прибавил очень много — 8 кг. Испугался, взял себя в руки. Теперь держу себя в весе 70 кг.

Итак, большое вам сердечное спасибо, дорогой Алексей Алексеевич!

В случае этого больного организм был очень засорен, и оттого в нем в первые дни голодания освободилось сразу слишком

большое количество остатков, которые не успели быть организмом вынесены вон и временно отравляли его. К шестому дню организм справился с ними, и установилось «чудесное» самочувствие.

Та же загрязненность организма была очевидной причиной того, что процесс очищения не завершился в 40 дней, а на это потребовалось двумя днями более: язык очистился на 43-й день; тогда же явился сильный аппетит и опять прочное чудесное самочувствие.

Как ни удивительно для обычных средств и успехов современной медицины исцеление такого органического повреждения, как расширение аорты, особенно при том, что больной продолжал свою ежедневную утомительную работу — этот случай не позволяет остановиться на предположении, что тут расширение аорты было только кажущееся, было только неврозом — доктора просто ошиблись! Дело в том, что голодание в своем процессе может исправить и органическое повреждение! Вот что сообщает в своей добросовестной работе «Les appetits et le jeune devant l'hygiene», стр. 43, д-р Ру о результатах сво-

ей практики с методой д-ра Гельпа, которая состоит в голодании небольшими «пакетами» дней — по 3—5 дней в серии, с питьем нагретой слабительной минеральной воды, одной бутылки в день.

«Болезнь Ходжсона. — Расширение аорты. Аневризм... Развитие болезни останавливается немедленно. Происходит быстрое и стойкое понижение артериального давления. При радиологическом исследовании выясняется, что стенки аорты постепенно суживаются до своей первоначальной ширины. Соответственно просветляются и патологические непрозрачности. Автор не встречал случаев неуспеха при серьезном лечении».

Таким образом, голодание чистит ткани не только с их поверхности, но и в самой толще их. В стенках артерий оно высасывает все болезненно образованные и лишние клетки, и артерия «оседается» до прежнего своего размера (при расширении аорты) и получает прежнюю свою эластичность (при артрите)!

С таким необычайным средством в руках, каких «чудес» не покажет на своих больных знающий и талантливый доктор-практик!

«ЗОЖ»: Читатели вестника, разумеется, вправе задать вопрос: «Ну, а что это Администрация снова потчует нас голоданием? Ведь много уже писалось. В 1995-м даже публиковались письма о длительном голодании Василия Воронова из Сан-Франциско, убежденного, кстати, поклонника Суворина.»

Попробуем ответить на этот вопрос. Действительно, писалось немало. Но кто пользуется? Единично! Между тем поток писем, в которых люди перечисляют свои хронические болезни, рассказывают о бесполезном хождении по врачам и в итоге вопрошают: «Кто знает, как избавиться от этих болезней, подскажите!» — поток таких писем растет, ибо растет и число наших подписчиков.

Как избавиться? Очищение, в том числе и с помощью голодания, раздельное питание, переход на вегетарианство или крен в эту сторону, увеличение физической активности и, наконец, восстановление душевного равновесия — вот общий, безопасный, но и беспроеигрышный рецепт. Это именно рецепт для самостоятельного избавления от недугов. Никто и ничто не в состоянии на этом пути помочь вам: ни врач, ни укол, ни таблетка. Только вы сами!

(Окончание на 10-й стр.)

ГРИБОК, О КОТОРОМ МЫ МАЛО ЧТО ЗНАЕМ

У здорового человека грибковые организмы не способны вызвать болезни. Чтобы какая-то часть человеческого организма поддалась грибку, должен постоянно, регулярно происходить стресс. Стресс нарушает внутреннюю гармонию, разрушает гомеостаз — наше естественное сбалансированное состояние.

Откуда исходит стресс? Находится ли он во вне, на работе, на транспорте, дома? Нет, стресс — это всегда работа внутри нас. Это наша личная реакция на все, что происходит с нами и вокруг нас. Стресс — также реакция на неправильный подбор пищи, недостаточное кровообращение, токсины внешней среды и гормональный дисбаланс. Лекарства, предназначенные для снятия стресса и лечения болезней, часто создают новый стресс. Стресс, вызываемый лекарствами, называется «побочным эффектом» и способен, подобно всем другим стрессам, ослаблять иммунную систему и приводить к грибковому размножению. Рассмотрим несколько сфер, где мы испытываем стресс, и увидим, как они ведут к кандидозу.

Диета. Не так много лет назад питание редко вызывало стрессы. Большинство людей планеты ели выращенные в своей местности цельные, натуральные продукты, злаки, белки и фрукты по сезону. В пищу не добавлялись консерванты, красители не считались необходимыми. Сахар и прочие рафинированные сладости были слишком дорогими, чтобы простой человек мог их ежедневно потреблять, и потому десерты не были частью рациона. Их сохраняли для праздничных обедов. Переедание тоже откладывалось до праздников и не происходило, как ныне вечерами перед телевизором.

Как ни удивительно, но некоторые цивилизации и в XX веке обходились без сахара и не были обжорливыми. Такие цивилизации изучал в 30-е годы исследователь-дантист У. А. Прайс. Оставив службу зубного врача, он объездил мир в поисках больших групп людей с совершенным здоровьем. Он нашел их на каждом континенте: масаи в Африке, перуанские индейцы высоко в Андах, жители южных морей, австралийские аборигены, американские эскимосы, швейцарцы долины Лоуенталь, маори Новой Зеландии. У этих людей была столь сильная иммунная система, что в их зубах редко образовывались дупла. А основные дегенеративные болезни нашего общества — артрит, рак, сердечно-сосудис-

тые заболевания, диабет — практически отсутствовали.

Доктор Прайс заметил, что диета у этих цивилизаций имеет общий знаменатель: там на столе отсутствовали сладости. Ни сахар, ни мед, ни меласса, ни сиропы — все это не входило в ежедневный рацион питания. Сладости появлялись только в праздники и по особо торжественным случаям. Зато легко выявляли себя жители, которые отошли от традиционного стиля питания и потребляли сахар и обработанную пищу. При отсутствии зубных врачей (там не было необходимости в этой профессии) улыбки с черными пеньками зубов сразу выдавали более «современного» члена сообщества. Гнилые зубы предшествовали геморрою, артриту, даже нарушениям при деторождении, которые, однако, лишь изредка происходили среди этих жителей.

По мнению доктора Прайса, потребление сахара как-то меняло уровень минерального состава в организме. А когда минералы не функционируют нормально, биохимия организма не в состоянии поддерживать здоровье.

Другой дантист — доктор Мелвин Е. Пейдж решил точно узнать, как концентрированная сладкая пища действует на минеральный состав. В течение нескольких лет в поисках связи диеты и здоровья он наблюдал тысячи больных. Определяя уро-

вень минералов в крови, он в конце концов вышел на поразительное открытие. При приеме сахара уровни кальция и фосфора в крови меняются, и часто значительно. Эти сдвиги оказывают сильный стресс.

Минералы являются важной частью химического и электрического потенциалов организма. Кальций и фосфор — эти два из многих минералов — те «ключи», которыми включается «зажигание» различных желез, органов и процессов. Когда минералы отсутствуют или не могут выполнять свои функции, нарушаются и важные функции организма: железы не вырабатывают достаточно гормонов, уровень сахара в крови сохраняется или слишком высоким или слишком низким, печень не в состоянии выделить накопленную энергию достаточно быстро, чтобы предотвратить усталость... Поскольку минералы циркулируют по всему организму, их способность действовать имеет очень важное значение для здоровья. Сладости отрицательно влияют на эту способность.

В своей клинике доктор Пейдж наблюдал очень серьезные последствия от регулярного потребления сахара. Его лабораторные обследования больных с серьезными проблемами здоровья показали резкие изменения уровней минералов в крови. Иммунная система у больных постепенно подавалась хроническим болезням. Поэтому часть процесса излечения предусматривала исключение сладких продуктов и восстановление уровня минералов. Другие исследования столь же видных ученых также предъявляли обвинения сладостям.

Нейтрофилы являются самым многочисленным видом белых кровяных клеток. Их особый талант — в поглощении инфекционных организмов. Нейтрофилы делают свою работу наилучшим образом, когда уровень сахара в крови не является ни слишком высоким, ни слишком низким. Другими словами, гомеостаз помогает белым кровяным клеткам совершать свою работу. Когда

уровень сахара поднимается чересчур высоко или падает чересчур низко, что происходит после приема сахара, меда или даже апельсинового или яблочного сока, нейтрофилы оказываются почти парализованными. Тогда и наступает торжество инфекционных организмов.

Данные постоянно свидетельствовали, что большинство людей с вызванными грибом кандиды проблемами неизменно потребляли сладости. Хотя иммунную систему могут травмировать и другие виды стрессов, но сладости — чаще всего. Отсюда не случайно и совпадение: размножение кандиды — болезнь XX века, и сахар — продукт того же XX века.

Средний американец потребляет в год 120 фунтов сахара — это два с половиной яблочных пирога в день на душу! Большинство людей получают свой сахар в скрытом виде — в кетчупе, салатных приправах, домашнем печенье, мороженом, пирожных, конфетах. Другие — в более естественном — в меде, мелассе, сиропах. Даже сахар, содержащийся в фруктовом соке, сухофруктах и свежих фруктах, иногда является слишком концентрированным для крови.

Много лет назад один из самых уважаемых медицинских журналов — «Лансет» провел исследование, показавшее, что яблочный сок вызывает беспорядочные колебания уровня сахара в крови молодых людей, у которых не было диабета. Вывод исследования заключался в том, что прием в жидком или твердом виде концентрированных сладостей, отделенных от натурального волокна цельного пищевого продукта, ведет к «нарушению глюкозного гомеостаза».

Когда глюкоза, или сахар в крови, остается на слишком высоком уровне и организм больше не в состоянии эффективно его снижать, это болезненное состояние называется диабетом. Люди, больные диабетом, особенно подвержены размножению кандиды. Кровяные клетки, которые защищают от вторгшихся организмов, становятся полупарализо-

(Окончание
на 6—7-й стр.)

ГРИБОК, О КОТОРОМ МЫ МАЛО ЧТО ЗНАЕМ

(Окончание.)

Начало на 5-й стр.)

ванными, когда уровень сахара в крови слишком высокий. Более того, клетки грибов размножаются на сахаре — сахаре в крови, столовом сахаре, фруктово-сахаре, медовом сахаре, сиропном сахаре.

В то время как сахар в принципе ничего не дает организму, кроме возбуждения вкусовых окончаний, именно он позволяет кандиду расти и размножаться в здоровом организме. Кандида и другие грибки растут на всех сахарах, включая фрукты, и быстро размножаются во фруктовых соках. Кандида был обнаружен даже в свежесжатом апельсиновом соке. В хранящихся сладких продуктах тем более содержатся колонии кандиды и других грибов. Крахмалистая пища, такая как картофель и рис, также дает прекрасную среду для грибов. После варки злаков и картофеля грибки и плесень могут легко процветать во влажных местах и на сахаре, содержащемся в крахмале. Поэтому нежелательно потребление оставленной на второй прием крахмалистой пищи.

Свежеприготовленная крахмалистая пища, потребляемая в умеренном количестве, не представляет проблемы. Но остатки ее могут быть источником грибов и плесени. Эти остатки не полезны и по другим причинам. При хранении и повторном нагревании они теряют многие питательные вещества. Витамины при нагревании и на свету часто подвержены деструктивным химическим изменениям. Хорошо известен своим исчезновением витамин С. Проследим же, что с ним происходит. Весь наш свежесваренный картофель является признанным источником витамина С. Однако, если вареный картофель находится на огне всего лишь полчаса, он теряет 34% своих питательных веществ. После сорока пяти минут этот процент возрастает до 59. Поэтому потребление переваренного и оставленного на другой прием картофеля — далеко не лучший способ получения необ-

ходимых питательных веществ. Что касается последних, то сахар за их почти полное в нем отсутствие специалисты называют «мертвой пищей». В отличие от таких продуктов, как брокколи и капуста, сахара в этом отношении являются «нищими». Давая лишь калории в форме углеводов, сахар лишен витаминов А, В, С, Д, Е и всего спектра минералов, необходимых для поддержания человеческой жизни. Когда люди удовлетворяют свой голод сахарами, все, что они получают — это пустые калории. Любой вариант сахара разрушителен для здоровья по нескольким причинам:

1. Сахар вызывает изменения в способности минералов функционировать нормально, тем самым снижая или меняя их важные химические реакции.

2. Сахар не дает почти никаких витаминов и минералов, заслуживая звание «мертвой пищи».

3. Сахара — лучшая пища для грибов, особенно таких, как кандида албиканс.

4. Сахара могут быть продуктами сильного стресса.

Но и другие виды пищи могут нарушать гомеостаз и питать грибки. Молочные продукты, молоко, сыры плохо усваиваются многими взрослыми людьми. Распространена молочная аллергия — молочный сахар под названием лактоза может превращаться организмом в сахар, питающий грибки. Клинические исследования доктора Пейджа показали, что алкогольные напитки и кофе также являются стрессовыми продуктами. Хотя они, возможно, и не прямо стимулируют рост грибка, но могут ослаблять защиту организма от кандиды.

ЛЕКАРСТВА И ГРИБОК

Настоящая история американской наркоцивилизации — это история не только кокаина, героина и марихуаны, но и трех миллиардов ежегодно выписываемых лекарственных рецептов и массового потребления аптечных препаратов. Примерно 75 миллионов американцев регулярно принимают от одного до нескольких лекарств.

Около 10 миллионов человек — лекарства от высокого кровяного давления, по мень-

шей мере 5 миллионов принимают мягкие транквилизаторы, а аспирин и аспириносодержащие соединения — свыше 15 миллионов американцев. Аналитики рынка предсказывают, что за 80-е годы продажа фармацевтических средств удвоится.

Заглядывать в фармацею — то же самое, что заглядывать в ящик Пандорры. Оставляя в стороне очевидную пользу лекарств, можно видеть и их побочный эффект, негативные реакции и тенденции зависимости. Еще более вредной является склонность потребителя лекарств считать, что процесс болезни остановлен лишь потому, что подавлен какой-то симптом. Это не значит, что лекарства не могут быть полезными. В лучшем случае они помогают природным механизмам организма в процессе лечения и восстановления. Хотя лекарства и не лечат никогда от болезней, они определенно могут вносить свой вклад в общий процесс выздоровления. Однако во многих случаях этот процесс происходит естественно, без применения единого лекарства. При выписывании большинства лекарств врач хорошо понимает, что больной участвует в некоем эксперименте. Ведь лекарства имеют много действий, а не единый только результат. И какой результат возобладает у этого конкретного больного? И что можно в данном случае сказать об аллергии, врожденной чувствительности, обменных особенностях?

Одна из самых больших книг помогает врачам отслеживать эти химические эксперименты в человеке — «Настольный справочник врача», содержащий перечень лекарств в США, их обычно прописываемый прием, противопоказания, побочные эффекты и негативные реакции. Но эта книга — не хрустальный шар. Предсказуемость результатов ограничена даже в случаях с хорошо известными и признанными, а также новыми и экспериментальными лекарствами. Таково же было положение с первыми приемами антибиотиков широкого спектра действия в конце 40-х годов. Врачи с энтузи-

азмом прописывали эти «чудо-лекарства» для лечения пневмонии и прочих инфекционных заболеваний. Но их излечение сопровождалось резким увеличением случаев диареи и вагинита. Проницательные врачи выдвигали теорию, что лекарства убивают бактерии неразборчиво — и вредных, и дружественных одинаково. Это позволяет соперничать грибовому организму безудержно размножаться, вызывая газы, вздутия желудка и кишечника, диарею, запоры и вагинальный зуд и выделения. Хотя размножение кандиды албиканс было установлено еще со времен Гиппократов, использование антибиотиков делало размножение этого грибка все более распространенной болезнью. Медицинская статистика показывает, что до появления антибиотиков в 1947 году из каждых четырех инфекционных болезней влагалища лишь одна вызывалась кандидой. А сегодня кандида является причиной этих заболеваний в девяти из десяти случаев.

После многолетних наблюдений ученые пришли к выводу, что антибиотики, или противомикробные лекарства, содействуют грибковым инфекциям четырьмя путями:

1. При уничтожении определенных видов микроорганизмов во внутренней среде человеческого организма образуются некие пустоты, в которые и проникают и где размножаются грибки.

2. Микробы, уничтожаемые антибиотиками, до этого зачастую соперничали с кандидой за пищу и места обитания, а с прекращением этой конкуренции кандида начинает легко размножаться.

3. Многие антибиотики, такие как пенициллин, тетрациклин, стрептомицин, непосредственно стимулируют рост грибка. Фактически кандида пожирает эти лекарства, находя их питательными для себя. А при некоторых условиях стимуляция размножения кандиды после интенсивного лечения антибиотиками приводила к фатальным осложнениям.

4. Разлагающиеся микроорганизмы также могут стимулировать и питать кандиду. Микробы, убитые антибиотиками, дают еще больше пищи грибку.

Широкий набор лекарственных антибиотиков, име-

включая сегодня в США, включает пенициллин, тетрациклин, стрептомицин, ампициллин, амоксициллин, эритромицин, кефлекс, цеклор, бактрим, септра.

Антибиотики — не единственные медикаменты, стимулирующие рост грибка. Известно, что противозачаточные пилюли сильно ускоряют размножение грибка. Два гормона, которые содержатся в большинстве таких пилюль, — это эстроген и прогестерон. При нормальном менструальном цикле у женщины эстроген вырабатывается ежедневно. Прогестерон, однако, едва вырабатывается в дни между менструальным периодом и овуляцией в середине цикла. Когда женщина беременна или принимает противозачаточные пилюли, прогестерон постоянно поступает в ее ткани. И этот прогестерон так или иначе стимулирует рост грибка. Исследования показывают, что у почти 35 процентов беременных женщин и принимающих эти пилюли развивается грибковый вагинит. Отмечено также, что небеременные женщины и женщины, не принимающие пилюли, с хроническими грибковыми инфекциями имеют вспышки симптомов за две недели до наступления у них периода менструации. Это совпадает с увеличением количества прогестерона, высвобождаемого между овуляцией и месячным периодом. Считается поэтому, что прогестерон вызывает изменения в слизистой мембране влагалища. И эти изменения побуждают всегда присутствующего грибка к размножению. Результатом этого является вагинит с сопровождающими его депрессией, усталостью, раздражительностью.

Любое лекарство, подавляющее иммунную систему, стимулирует грибковое размножение. Определенные виды лекарств специально предназначены для того, чтобы подавлять защитные механизмы организма. Они включают такие стероиды, как кортизон и преднизолон. Лекарства, применяемые в химиотерапии при раке, подавляют иммунную реакцию и тем самым стимулируют рост грибка. Некоторые лекарства, используемые при лечении

артрита, также имеют антииммунный и прогрибковый побочный эффект.

Многие лекарства препятствуют способности организма использовать витамины и минералы. Тем самым они создают пищевую недостаточность, что в свою очередь усиливает подверженность грибковому росту. Некоторые лекарства поглощают питательные вещества, другие так изменяют витамины и минералы, что организм больше не в состоянии их усваивать. Слабительные зачастую вызывают потерю кальция и витамина Д. Минеральный жир снижает усвоение витаминов А, Д, К. Понижающее уровень холестерина вещество кестран может препятствовать усвоению фолиевой кислоты. Антациды вроде маалокса отрицательно влияют на потребление организмом кальция. Тагамет и прочие вещества могут понижать усвоение витамина В₁₂. Сегодня хорошо известно, что принимаемые внутрь контрацептивные пилюли вызывают потребность в дополнительном количестве витамина В₆ и фолиевой кислоты. А знаете ли вы, что антибиотики требуют дополнительного количества витаминов В₂, С и кальция? Противовоспалительные лекарства, даже малые дозы аспирина, увеличивают потребность в фолиевой кислоте, витамине С и железе. Витамины, которые больше всего уничтожаются лекарствами, — В₆, В₁₂ и соль фолиевой кислоты (фолат), а среди минералов — калий, магний, кальций. Все эти витамины и минералы не просто «актеры поддержки» в драме человеческой жизни, а «звезды» биохимии организма. И если их постоянно «сбрасывать со сцены», то «спектакль» вряд ли будет продолжаться долго.

Иногда лекарства спасают жизнь, нередко дают почти немедленное облегчение от боли. Но чересчур частое их длительное потребление не поддерживает здоровье. Поскольку считается, что стрессы всех видов понижают сопротивляемость болезням, то любое лекарство, которое создает больше стресса, нежели приносит облегчение, ослабляет природный иммунитет организма к кандиду албиканс. Таким путем

многие другие лекарства, помимо перечисленных, не прямо, но стимулируют кандидоз.

Кандида албиканс для России все еще тайна за семью замками. Владеют ею только узкие специалисты. Считается, что кандида — это что-то вроде легкого флирта, чепуха да и только. В крайнем случае не смертельно. Но американцы и медики прочих цивилизованных стран давно уже бьют тревогу, относя на счет кандиды албиканс многие заболевания, в том числе и самые страшные, кончая раком и СПИДом включительно.

Чтобы дополнить картину бедствия, мы предлагаем вам письмо женщины, опубликованное в журнале «Натуральная Гигиена», который издает Американское Общество Натуральной Гигиены.

ПУТЬ, КОТОРЫЙ ДАЕТ СИЛЫ ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ

Я рада, что в возрасте 41 года после, казалось бы, долгого периода болезней и потребления лекарств наконец стала здоровой женщиной.

В детстве и юности я часто принимала антибиотики. Позже в результате повторяющихся простуд к ним добавились самые разнообразные лекарства: стероидные аэрозоли для носа, противоотечные лекарства от аллергического ринита и синусита, глазные капли от конъюнктивита, слабительные и спазмолитические средства от хронических запоров и раздражения кишечника. Я жестоко страдала от экземы, язвы рта, молочницы и вагинита.

В 1989 году я переехала из Англии в Оманский Султанат. И ко всему, что я имела, добавились стрессы, связанные с работой, что прибавило мне новые проблемы со здоровьем. Я меняла работу, начала заниматься физическими упражнениями, но здоровье все же не улучшалось. Когда стероидный аэрозоль для носа перестал оказывать действие, мне стали делать стероидные инъекции, которые давали возможность снова дышать и ощущать запахи. Однако я по-прежнему страдала от запоров, сильных болей в пояснице и болезнях фиброзных припух-

лостей груди.

В итоге я абсолютно разубеждалась в традиционной медицине. Когда у меня появились осложнения от инъекций стероидов, это стало последней каплей в чаше терпения. Я решила заняться своим образованием в области здоровья.

В 1993 году я прочитала книгу «Приведи себя в форму, чтобы жить». В результате я изменила взгляды на питание: стала больше есть фруктов, салатов и овощей. Вступила в Американское Общество Натуральной Гигиены и стала больше читать соответствующих книг. Постепенно здоровье стало улучшаться, но очень медленно.

Наконец в моем сознании появилось определение «кандида албиканс»... Но я получила полное понятие о том питании и том образе жизни, которые обусловили появление мучивших меня так долго кандидоза и других проблем, только после поездки в США и посещения доктора Стивена Нельсона.

Сначала в течение трех месяцев я была полностью на сырой диете. Потеряла 10 фунтов и получила определенную порцию здоровья. Фиброзно-кистозная мастопатия исчезла, тяжелые предменструальные симптомы и резкие колебания настроения ослабли. Но я все еще страдала от аллергического ринита, молочницы, вагинита и болей в пояснице.

В 1995 году я поехала в Англию, чтобы провести 14-дневное голодание под наблюдением доктора Кеки Сидхва. Это было подобно метаморфозе. Все мои симптомы испарились враз, я почувствовала себя счастливой и полной жизни!

Считаю, что голодание спасло меня, а Натуральная Гигиена указала путь, который дал мне силы вернуть здоровье.

Клэр МЭЙНС.

«ЗОЖ»: Мир, как говорится, тесен. Глядите-ка, снова голодание. Именно оно окончательно вернуло здоровье Клэр. Так что не поддавайтесь панике, предположив, что кандида начинает свой пир в вашем организме — она у всех, и у вас есть способ поставить ее на место.

СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ

На вопросы читателей отвечает Николай ШЕВЧЕНКО

Вопрос: Вы публикуете много историй возвращения к жизни, казалось бы, безнадежных онкобольных. Но ведь, наверное, даже наверняка, не все больные вылечиваются маслом с водкой. Каковы могут быть главные причины неуспеха?

Ответ: Прежде всего — неверие в методы народной или «натуральной» медицины: упования до последнего часа на достижения современных науки и техники; затем — отсутствие моральной, да и материальной тоже, поддержки со стороны родных, близких и друзей, отсутствие или недостаток в доме атмосферы любви, тепла, доброты, заботы. Также очень мешает душный, «спертый» воздух дома и на работе, особенно в тесных, многолюдных помещениях; постоянные стрессы, нервозности. Ну и любые нарушения главного в методике: дозы лекарства и сокращения или удлинения указанных мной ранее перерывов в лечении; постоянное злоупотребление сладкой, молочной, жирной пищей; курение и алкоголь. Тем более, если кто-то пытается в перерывах или од-

новременно «полечиться» еще чем-нибудь широко рекламируемым «от рака», то результат гарантирован: не поможет ни одно, ни другое!

Вопрос: То есть перерывы между десятидневками приема масла с водкой изменять нельзя?

Ответ: Верно! После первых десяти дней лечения и после 2-й десятидневки — всегда перерывы ровно в пять дней, а после 3-й десятидневки — всегда 14 дней (ровно две недели), и только в исключительнейших случаях можно длинный перерыв удлинить до 21 дня (трех недель).

Вопрос: Чем можете объяснить такую строгость?

Ответ: Иначе опухоль «привыкнет» к лекарству и «научится» с ним бороться, приспособится к нему, а организм будет ослаблен недостаточным отдыхом после масляно-водочной нагрузки. Перерыв же больше 3 недель чреват быстрым метастазированием рака!

Вопрос: А в перерывах можно есть все подряд?

Ответ: Диета всегда, ежедневно, в течение всех 1 — 1,5 лет лечения маслом с вод-

кой должна соблюдаться одна и та же: без сладкого, молочного, кисломолочного и жирного.

Вопрос: Если больному «плохо»: сильная слабость, рвота, нет аппетита, не следует ли уменьшать дозу приема лекарства: не 30 граммов водки с 30 граммами подсолнечного нерафинированного масла, а, скажем, по 20 граммов одного и 20 граммов другого? Или пить не три раза в день по обычной дозе, а только два раза?

Ответ: Отклонения от указанной дозировки в 1 — 2 грамма, конечно, не нанесут ущерба, но при меньших дозах, чем в сумме 90 граммов масла и 90 граммов водки в день, толку может не быть. Меньшие дозы только «приучат» опухоль к лекарству. После рвот, даже если они были через 2 — 3 часа после приема смеси, опять тут же нужно выпить полную дозу — 30 г масла и 30 г водки, а следующие приемы лекарства сместить на более позднее время, на 1 — 2 часа. Правило: сколько было в день рвот — столько же должно быть и повторных

приемов лекарства. За 1 час до питья смеси можно выпить или уколоть противорвотное средство «Церукал», или «Баралгин», или «Но-шпу» — что лучше поможет. Более сильное средство от рвоты — «Зофран» — пить только так, как скажут в аптеке.

Вопрос: Опять о дозе: вот, например, Нуждов В. С. вылечил рак легкого 4-й стадии с метастазами в кости дозой 45 г масла и 35 г водки за один прием (см. «ЗОЖ» № 1 за 1997 г.). Может быть, лучше пить всем так, как и он пил?

Ответ: Этот человек — исключительно волевой и целеустремленный, с великой верой все делал, и еще любитель побегать, походить босиком и в минимуме одежды в любое время года, помногу ездил на велосипеде в прохладные часы дня и, наконец, имел «Люстру Чижевского», «Элион-132» Московского оборонного завода «Диод». Многие ли в состоянии исполнить все так же в точности?!

Поэтому лучше меньше, да тише: я считаю, что лучше в расчете на «средне-

Мы уже по традиции продолжаем публиковать письма людей, которые с помощью водки с маслом вылечились от рака или стоят на пути к исцелению. Разумеется, это пока еще зыбкий путь — это лишь тропинка, едва намечившаяся к успеху. И все же это шанс. Хороший шанс. Мы продолжаем публиковать письма, которые приходят в адрес Николая Викторовича Шевченко и вестника «ЗОЖ», подчас очень нелегкие письма. За многими из них стоит страшная беда, горе, безысходность. Мы публикуем письма не только для того, чтобы показать: смесь водки с маслом работает. Она работает даже тогда, когда человек прошел операцию, облучение, химиотерапию и был в конце концов отправлен «под наблюдение местного онколога», что означает отправлен умирать.

В письмах, которые нам пишут, — все беды нашей медицины. Здесь и бессилие врачей, и их черствость, и почему-то продолжающееся сокрытие истинной болезни. И жуткая нищета. Поистине, страшно читать, когда врач на вопрос сына относительно безнадежно, по мнению медицины, больной женщины, можно ли попробовать лечение водкой с маслом, возмущенно отвечает: «Вы что, хотите мать алкоголичкой сделать?» В принципе, это напоминает сакраментальный вопрос: а потел ли больной перед смертью. И о самом Шевченко пошли уже небывалые: относительно многочисленных его квартир, баснословных гонораров... Фантастическая, но увы, работающая чушь. Мы были в двухкомнатной квартирке Шевченко на 1-м этаже в районе Дмитровского шоссе. Скажем прямо, это более, чем скромная квартира. Тогда почему он все это делает? Да просто у человека есть определенный жизненный стержень, который ведет его как компас в мире жизненных бурь и сблизнов и не позволяет свернуть в сторону. Этот компас — вера.

Будучи безнадежными закоренелыми безбожниками, мы проникаемся к этому человеку и к его вере огромной симпатией и уважением.

Администрация «ЗОЖ».

ВРАЧ НЕ НАДЕЯЛСЯ МЕНЯ УВИДЕТЬ

Уважаемый Николай Викторович! Большое вам спасибо за помощь. Дай Бог вам крепкого здоровья. Зовут меня Надежда Николаевна. 42 года. Инвалид 1-й группы. Больна с августа 1996-го. Диагноз: активно

прогрессирующий рак шейки матки II-й стадии. Прошла курс облучения 18 сеансов. Чувствовала себя нормально. Но в конце ноября появились боли, поднялась температура 40 градусов, слабость. Обратилась к врачу и была госпитализирована по месту жительства. Принимала там в основном ан-

тибиотики. Была также направлена в областную больницу для консультации, где предложили еще один курс химиотерапии. Выписалась 2-го февраля 97-го. Состояние удовлетворительное. А 8 марта опять положили в больницу. Жуткие боли в животе, желудке. Большое уплотнение, дыхание затруднено. Температура 38 градусов, рвота, расстройство желудка. Самостоятельно уже не ходила. Гемоглобин 60 ед.

Новый диагноз: IV стадия. Родственникам сказали, что я не живею: много метастаз. Обезболивающие уколы (4 — 5 раз в день) не помогали. Я готовилась к смерти.

Тут сестра моя привезла журнал с вашим методом. Я внимательно прочитала рекомендации и сразу поверила в это лечение. 21 марта попросила о выписке домой. А 22-го уже начала курс по 30 г водки и нерафинированного подсолнечного масла, 3 раза в день.

1-я декада — аппетита нет. Боли в животе, печени, желудке, рвота, жидкий стул, бессонница, температура 38 градусов. Стремительно теряю вес. Кожа обрела серо-зеленый цвет. В перерыве пять дней включали люстру Чижевского.

2-я декада. Боли были, но не сильные. Иногда тошнило, но значительно меньше, чем прежде. Понемногу стала есть, появился сон. Обезболивающие принимала только на ночь.

3-я декада. Уплотнение живота стало значительно меньше. Хожу по квартире. Стул нормализовался. Боли иногда внизу живота ноющие. В перерыве две недели каждый день включали люстру Чижевского по 15 минут 3-раза в день. Аппетит хороший. Прибавила в весе. Стала выходить и гулять по улице. Цвет кожи нормальный. Радуюсь каждому дню. Молюсь. Благодарю Бога.

Была на приеме у онколога. Она призналась, что не надеялась меня уже увидеть. Анализы крови и мочи хорошие. Гемоглобин 132. Уплотнение в животе есть, но уже гораздо ниже и меньше.

15 мая начала второй курс лечения. Соблюдаю диету, постоянно нахожусь в прохладе. Верю в выздоровление. Хотелось бы узнать, Николай Викторович. Неужели нельзя хоть немного белого хлеба, макарон и сладкого чая? Низкий поклон за жизнь, за веру.

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ.

«ЗОЖ»: Разумеется, адрес Надежды Николаевны есть в вестнике. Но вот на что бы хотелось обратить внимание — это кстати, очень частая беда всех, кто лечится по рецепту Шевченко смесью водки с маслом. Чуть-чуть стало лучше и уже хочется белого хлеба, молока, сладкого... Практика показывает: все вернется. Поэтому дрожжевые продукты,

его. Больного рекомендовать самую минимальную дозу лекарств — 30 г масла и 30 г водки. Так надежнее, легче переносится, легче само лечение. Главное, считая, — надежность!

А при лечении сарком, меланомы дозы больше этой (30 + 30) могут дать намного худший эффект! То есть эти виды опухолей более чувствительны к «лекарству», чем рак.

Вопрос: Кстати, о «Люстре Чижевского». Существует много других приборов-ионизаторов воздуха, причем их изготовители утверждают, что их приборы ничуть не хуже. Так что же лучше?

Ответ: Сам Л. А. Чижевский, известный биофизик, изобретатель самой идеи отрицательной ионизации воздуха в быту, писал так в своих трудах: «Если на электродах «Люстры» напряжение меньше 25 — 27 тысяч вольт, — отрицательный заряд кислорода воздуха будет нестойким, и до эритроцитов крови не дойдет, разрядится еще в носу больного, и толку ни малейшего от таких приборов нет; разве что они очищают воздух от пыли». Смотрите в паспорта этих приборов — и если там вообще не указывается напряжение на электроде — излучателя или если оно менее 25 тысяч вольт, не пользуйтесь ими.

Вопрос: Можно ли пить свекольный или (и) морковный, прочие соки?

Ответ: Нельзя! Иначе получится одновременно другое лечение «от рака», а это категорически запрещается, любые другие «противораковые» методы только ухудшают лечение маслом с водкой. Ни с какими другими методами лечения рака этот метод (масло с водкой) абсолютно не совместим! Из соков я разрешаю больным пить только томатный до 1 — 2-х стаканов в сутки, по желанию.

Вопрос: Есть ли «запрещенные» виды овощей?

Ответ: Любые овощи можно есть в меру, когда угодно, и сырыми, и вареными-печеными. Только картофель не следует есть каждый день.

Вопрос: Хлеб есть можно?

Ответ: Понемногу можно, лучше грубые и ржаные сорта. Еще лучше — сначала высушить, а потом есть понемногу сухарики.

Вопрос: Во время лечения маслом с водкой, или в перерывах, можно ли иногда делать всякого рода «чистки» организма? Греющие процедуры — баня, глиняные аппликации, грелки, компрессы? Пользоваться услугами экстрасенсов?

Ответ: Масло в смеси с водкой само по себе очень хорошо очищает печень, со-

суды от всех «пробок» и «наслоений-отложений», изгоняет лишнее из толстой и тонких кишок, выводит песок и мелкие камни из почек и мочевого пузыря, улучшает питание сердечной мышцы, расширяет поры кожи и кровеносные капилляры, снижает повышенное артериальное давление и поднимает слишком пониженное.

Поэтому любые другие «чистки» не требуются! Ну, клизмы при запорах, конечно, не запрещаются, но только с обычной водой, без всяких добавок.

А греющие все процедуры при раке запрещаются категорически! И руки на больные места поэтому накладывать нельзя! Поэтому всякие «экстрасенсы» и прочие только ускоряют своими манипуляциями рост рака! Не ходите к ним, не слушайте и не смотрите ни на них самих, ни на увлекающихся ими ваших знакомых.

Церковь все это запрещает не из зависти или «мракобесия», а как раз потому, что все оккультные методы всегда, везде, у всех только расстраивают здоровье и психику, ибо маскируют частую симптоматику болезни, хотя болезнь только дальше развивается по организму. Потому они и не любят рентгеновский и УЗИ-контроль! Не разрешают своим пациентам проверяться у серьезных врачей-онкологов. Не соблюдают важный принцип

Иисуса Христа: «Даром получили — даром давайте!» (Евангелие от Матфея, глава 10, стих 9).

Вопрос: Плавать можно?

Ответ: Можно, но не при жарком солнце.

Вопрос: А физические нагрузки онкобольным не возбраняются?

Ответ: Нет! Можно бегать, ездить на велосипеде, делать гимнастику, копать огород, но в свободной, легкой, продуваемой ветром одежде и в нежаркое время суток (утром и вечером).

Вопрос: Можно ли смесью масла с водкой лечить больное сердце?

Ответ: Любые болезни не раковые лечить по моей методике не советую, ибо есть много более щадящих человека других методов лечения, о которых постоянно пишет «ЗОЖ». Ну не быют же комара кувалдой? Даже если комар очень большой.

Вопрос: Можно ли вылечить маслом с водкой лейкозы разных видов?

Ответ: К сожалению, никакие виды лейкозов, как и лимфогранулематоз, как и любые доброкачественные опухоли, вылечить этой смесью нельзя.

Вопрос: А можно ли эту смесь пить «от склероза» или «для очистки сосудов»?

Ответ: Можно, но не стоит: см. о комаре и кувалде.

молоко, сахар на дни, месяцы лечения необходимо строжайше исключить из рациона, а лучше всего исключить навсегда.

ТЕПЕРЬ ГОТОВИТ СЕБЕ САМА

Если помните, я вам писала в апреле месяце по поводу болезни нашей мамы. У нее рак поджелудочной железы III стадии. Мы получили письмо с инструкцией, внимательно изучили и начали следовать рекомендациям. Спирт заменили на водку. Проблем с этим, слава Богу, нет.

И вот мама закончила второй курс. Теперь двухнедельный перерыв с 21 мая по 2 июня. Затем продолжим лечение.

Какие произошли изменения. Во-первых, мама узнала о своей болезни и теперь она настроена только на выздоровление. Всем говорит, что ее «из могилы подняли».

Нормализовалось давление. Было 220/150, теперь 120/80. Три раза в день она принимала манипил (это от сахарного диабета — прим. ред.) Теперь только один раз и то в дни отдыха. Жажда ее совсем не мучает. Язык стал розовым.

Сошла с ног отечность. Много двигается. Выходит на улицу. Сама может приготовить для себя еду. Аппетит нормальный. Понемногу поправляется.

Короче говоря, мама встала на ноги. Признаться, продолжают беспокоить

боли в области поджелудочной железы, но уже не такие сильные, как раньше.

Наша семья полна надежд. Большое спасибо от имени мамы, ее дочерей и внуков.

Татьяна К.

УСТЬ-ДЖЕГУТА.

КОГДА В ПОСЕЛОК ПРИЕХАЛИ ВРАЧИ

Пишет вам женщина из далекой Сибири, Красноярского края, Бугучанского района. Никогда не писала, да и писать-то толком не умею. Но все же решила написать.

Год назад я заболела. И не знала, чем. Сначала болели живот и спина. Потом пропал сон и аппетит. Хлеба совсем не хотелось. Начались тошнота, кашель, рвота, горечь во рту, сухость в горле. Постоянно хотелось пить. Пока готовила завтрак, выпивала пол-литра воды.

В больницу от нас попасть трудно. Можно только лодкой и конечно на моторе. Самая близкая больница — за 100 с лишним километров, и я все надеюсь — пройдет.

Но потом в наш поселок приехали врачи. Это мне просто повезло. Я пошла провериться к хирургу районной больницы Владимиру Мишину. Он осмотрел меня и сказал: «Возможно, киста, нужно срочно ехать в больницу на обследование. Опухоль большая. Возможно, придется делать операцию».

У нас в Лабинском районе живут родственники — тоже крестьянский край. Они посоветовали мне ехать к ним в район в больницу. Меня там проверили на УЗИ и онколог опять говорит: «Гигантская киста». Хотели опять отправить в Красноярск. Но я упростила, чтобы дали направление в Канск. Там у нас есть знакомые. Опять прошла все обследование, рентген, УЗИ. Все ожидала, что будут делать операцию, переживала. А потом пришел мой лечащий врач, сказал: «Операцию тебе делать не будем. Поедешь в Красноярск. Там сделают лучше нас. Тут нет нужных препаратов и лекарств».

Потом я узнала через куму, что у меня киста и рак — необходимо сделать облучение, а кисту вырезать. Ну, я и уехала домой. Думаю, лучше буду помирать дома, чтобы не мучились ни муж, ни дети — везти мое тело из Красноярска.

Ну, приехала домой. Добрые люди дали мне рецепт, где было написано, как можно победить рак с помощью смеси водки с маслом. И я стала пить эту смесь. В начале первой декады мне на 5-й день стало очень плохо. Начались сильные боли в печени, почках, понос, рвота. Я даже теряла сознание — так что плохо обо всем помню. А потом стало лучше. И вот уже 9 месяцев я пью смесь. Чувствую себя лучше. Конечно, опухоль есть. В левой половине живота. Но такой боли не чувствую. Одышки не стало.

Живот уменьшился.

После трех декад опять поехала в Канск на проверку. Там врачи меня спрашивают: «Почему не в Красноярске?» Я отвечаю: «Лечусь дома». Они говорят: «Кто тебе позволил?»

Направили меня после этого в онкологию. Там сделали анализы. Они оказались хорошими. Врачи посмотрели и сказали, что никакого рака у меня нет, мол, вышла просто ошибка. Есть киста и операцию можно сделать в Канске. Я не согласилась. Вернулась домой и опять продолжаю пить эту смесь. Как же так — ошибка? Признавали-то рак IV стадии!

Написала, наверное, много. Надоест читать. Прошу простить. Я неграмотная, пишу плохо.

Е. И.

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ.

«ЗОЖ»: Вот перед вами три письма. Что сказать. Можно только повторить: мы ничего не придумываем. Это все рассказы людей, которые на себе испытали действие смеси водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Это, конечно же, не единственный народный рецепт. Наверное, есть и другие. Но водка с маслом среди них, вероятно, самый эффективный. Очень хочется, чтобы все, кто написал эти письма, окончательно выздоровели. Чтобы мы в конце концов могли без всяких опасений назвать их имена.

ТУЧНОСТЬ, РАСШИРЕНИЕ АОРТЫ, «ЧЕРНЫЕ МУХИ» В ГЛАЗАХ

(Окончание.)

Начало на 2,3,4-й стр.)

Голоданию при этом отводится одна из важнейших ролей. Это не означает, что вы, как головой — в омут, сразу же должны пускаться в 40-дневный пост. Ничего подобного, хотя такое, если жизнь прижмет, не исключается. Так вот, постепенно, последовательно: 24 часа в неделю, 3 дня — раз в месяц, 7—10 дней, как советовал Поль Брэгг, раз в квартал, особенно на стыках времен года. Можно попробовать проголодать и в клиниках: слава Богу, их сейчас становится все больше, и это не самое дорогое удовольствие. И пусть вам никогда в жизни не придется проводить лечебный 40-дневный пост до полного очищения и появления волчьего аппетита, но вы должны знать и верить в то, что такой метод существует, он проверен веками и, как правило, ведет к успеху.

А может ли случиться ситуация, когда жизнь прижмет? Да сколько угодно. Совсем недавно, в 94-м номере вестника, мы опубликовали письмо нашего читателя Алексея Николаевича Шинкоренко из Ростовской области «Врачи сказали: «Резать!», а я стал голодать».

Шинкоренко форменно «прижало». Высокий сахар в крови, на этом фоне атеросклероз нижних конечностей, незаживающая тропическая язва... Врачи сказали: «Ампутация», а Шинкоренко пожалел свою собственную ногу и стал голодать «по Воронову», то бишь «по Суворину». В итоге ногу Шинкоренко спас — именно об этом и было письмо. Несколько дней назад он прислал нам еще одно.

Верю только в голод

Вы напечатали в вестнике мое письмо о голодании. В общем, «не было забот, купила баба поросю». Теперь вот сижу и отвечаю на письма: ведь каждому хочется знать «все, как было, от живого человека». Что же касается общей методики — а большинство писем именно об этом — отправляю к вестнику: в 1995 году все было прекрасно описано.

Со здоровьем у меня сейчас все отлично, хотя особо рекомендаций «ЗОЖ» я не придерживаюсь: иногда выпиваю, не соблюдаю никаких диет или принципов в плане питания.

Но голод мне очень и очень помог. Два года уже прошло, а нога как новая: целая, не мерзнет и не болит. Тут я вам безмерно благодарен. Хорошо обо всем пишете — без воды и только о деле. Голод я перенес довольно легко. Да у меня и времени не было обращать внимание на какие-то там тонкие ощущения: нога ужасно болела, и надо было ее еще и ежедневно перевязывать.

Однако на одном остано-

виться стоит. Я ведь собирался проголодать 42 дня. Все расписал на календаре. Кстати, во время голодания я много работал по дому: помогал жене консервировать на зиму овощи, одной, как говорится, левой вырыл яму 1 м x 1,5 x 1. Выгреб туда туалет.

Теперь о том, почему я не проголодал 42 дня. На 30-й день я варил варенье из слив. Без сахара. Надо было добавить туда немного воды. Я же переборщил. Отлил сок в кружку и поставил в холодильник. На 34-й день за чем-то полез, увидел сок: дай, думаю, попробую. И отпил-то всего ничего — грамм 50. Но, как и пишет Василий Воронов, тут же началась рвота. А рвать нечем — идет одна желчь. День я еще так промучился, а на 36-й стал выходить из голодания на соках. Словом, неделю до цели не дотянул. Хотя есть совершенно не хотелось — только сны про еду видел. Но главное состоит в том, что все мои болячки прошли: и нога, и сахар. К врачам я теперь больше не хожу и верю только в голод.

Вот такое письмо. От живого человека. Которого жизнь прижала.

ПРОДОЛЖАЕМ ПРО КОРУ ОСИНЫ

Удивительное рядом. Это уж точно. Похоже, ни одна читательская заметка не вызвала столько откликов, сколько крохотная публикация в вестнике № 8 «Кора осины против сахара в крови». И это при том, что автор письма попросил не указывать его имя и адрес. Часть откликов мы дали в 10-м вестнике. Но письма все идут и идут. Тема почему-то заинтересовала читателей.

Впрочем, «почему-то» здесь использовано неверно. Тема заинтересовала по очень простой причине. Осина вроде бы не приметное дерево. Взять ту же березу: пьем сок, настаиваем почки, при разных артритах годятся листья. С сосной и с пихтой — тоже все ясно. А вот осина... Вроде совершенно бесполезна. Ан нет! Мы и сами удивлены тому, сколько читателей прислали нам хорошего об осине.

Вот что сообщает Галина Васильевна Бикмурзина из Благовещенска.

«Подписалась на вестник с 1997 года и думаю, останусь с вами, сколько буду жить. Мне сейчас 67. Пенсионерка. Работающая».

Так как вступила в ваш отряд, то решила написать то, что мне известно об осине. Правда, на себе эти рецепты не проверяла. Но может, кому-то пригодится. Рецепты взяты из книги Г. Ми-неджяна «Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения» (1994 г.)

Кора осины. Начальная стадия диабета. Столовую ложку сухой измельченной коры кипятить 30 минут на малом огне в двух стаканах воды. Настоять, укутав, 2—3 часа. Процедить. Принимать по 1/5 — 1/4 стакана три раза в день до еды. Пить три месяца и более.

Осина. 20 грамм почек коры или листьев осины залить 1 стаканом кипятка, кипятить 7—10 минут. Настоять, укутав, 10 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки три раза в день.

Осина (древесина). Золу от древесины смешать с вазелином пополам или в пропорции 1:4. Мазать мазью пораженные экземой места».

Весьма любопытное письмо прислала нам Зинаида Николаевна Анарикова из города Фролово Волгоградской области.

«Сама я «ЗОЖ» не выписываю, но выписывает эту добрую

газету моя соседка, и я все выпуски читаю. В 8-м номере за май прочитала, что вы интересуетесь лечебными свойствами коры осины».

В 1982 году я лежала в местной больнице с очередной болячкой, и моей соседкой по палате оказалась учительница. Сейчас уже не помню ее фамилии, но именно она рассказала мне о коре осины как средстве от пиелонефрита — болезни почек, которая меня плюс ко всем прочим болячка очень мучила.

Собираешь кору, только не с центрального ствола, а с боковых веток, нащипать их надо пальцами. 2 столовые ложки коры закладываешь в поллитровую банку, заливаешь кипятком. Затем, накрыв крышкой, ставишь в кастрюлю с горячей водой и на маленьком огне томишь час. Когда отвар остывает, пьешь по столовой ложке перед едой за 20 минут. Лично я выпивала эти 0,5 литра отвара за день. Просто делала глоток из банки. Так вот у меня за неделю исчезли боли. И я стала нормально мочиться, причем, моча очистилась. Женщина, которая дала мне этот рецепт, таким же образом вылечила мужа от гастрита. Тот совсем ослаб, похудел. Почти не мог есть — это по рассказам учительницы. Увидела я его, когда он пришел к ней в больницу: пришел цветущий, полный мужчина. Она говорит: «Вот какой стал. Кора осины помогла». Прошло месяца два. Я получаю журнал «Работница», и там все это почти в точности описано. Но как лучшее средство от болезней почек, мочевого пузыря, гастрита, а также вывода солей из организма. И метод приготовления, кстати, такой же, каким я пользовалась.

«ЗОЖ»: Это не последнее письмо об осине. Мы, конечно же, продолжим о ней рассказ в следующем выпуске, а пока о маленькой нашей неурядице.

ЧУДО-ЛЕКАРЬ РАСТОРОПША

Вы, наверное, уже догадались. Под таким заголовком в 97-м вестнике был опубликован материал об этом замечательном растении. Увы, адрес автора, который готов безвозмездно высылать семена расторопши — вложите только конверт с вашим адресом — каким-то образом исчез из выпуска. Сегодня мы его вам сообщаем:

427413, Удмуртия. Воткинский р-н, пос. Новый, а/я 13. Морозов В. А.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА ЗА 2 НЕДЕЛИ

Что такое хронический простатит, мужикам объяснять не надо. Не приведи Господь заболеть! И лечению поддается трудно, и денег потребуется куча, да еще и неизвестно, будет ли результат. Морока, одним словом, страшная. Кроме всего прочего, официальная медицина применяет для лечения в основном антибиотики в больших дозах — побочный при этом эффект тоже известен.

Я же хочу предложить читателям народный рецепт лечения хронического простатита — безвредный, безболезненный и достаточно надежный. Главный препарат здесь — прополис, то есть продукт пчеловодства. Есть, кстати, официальная версия, по которой используются готовые свечи прополиса, что продаются в любой, наверное, аптеке. Их вводят в прямую кишку раз в сутки. Лечение весьма продолжительное — 2–3 месяца с перерывами.

Метод, о котором пойдет речь, несколько иной, более эффективный и занимает по времени от 12 до 14 дней, хотя для каждого человека срок лечения, конечно же, индивидуальный.

Прежде всего на рынке — лучше у проверенного — частника-пчеловода необходимо купить не менее 60 г прополиса. В аптеке приобрести шприц многоразового использования объемом до 20 см³, а также резиновый катетор примерно 40 см длиной с наружным диаметром 5 см и внутренним — 3. Нужно также иметь 100 г оливкового масла.

Теперь о самом способе, который состоит из нескольких приемов.

1. Берем 20 граммов прополиса и пальцами рук стараемся его размельчить на мелкие частички. Затем кладем размельченный прополис в чистую эмалированную кружку, туда же наливаем 100 граммов оливкового масла и ставим на горячую плиту. Держим на слабом огне до тех пор, пока прополис не растопится в масле.

2. Остужаем смесь до теплого, но все еще расплавленного состояния. Берем чистый шприц и набираем в него из кружки

прополис. Примерно 2,5–3 кубика (см³). Процедура проводится в ванне. Далее берем чистый катетор, одеваем один его конец на шприц, другой смазываем вазелином или мылом, а затем аккуратно, медленно вводим в прямую кишку примерно на длину в половину пальца мизинца.

После этого с помощью поршня, не спеша, вливаем прополис с маслом в прямую кишку.

После этого шприц, поршень и катетор промываем горячей водой от остатков прополиса и просушиваем.

Прием № 2 проводится ежедневно, утром или вечером, как удобно больному, желательно после освобождения толстого кишечника (стула).

3. Если болевые ощущения периодически возникают в промежности или в крестце, что вполне возможно, и даже если они не бывают, то этот прием все равно нужно делать в комплексе с приемом № 2.

Теперь о самом приеме.

Если больной сможет купить у пчеловода мягкий прополис, примерно 40 граммов, это будет то, что надо — достаточно на курс лечения при использовании этого приема.

Берем половину (20 гр.) и делаем из прополиса аппликацию (в виде лепешки) толщиной, примерно, 2–3 мм и кладем ее на промежность или крестец (как ее закрепить и время держания — ниже).

Если же прополис куплен затвердевшим, то технология приготовления аппликации будет другая. Берем кусок ткани из тонкого хлопка размером примерно 26х13 см, складываем его в 8 слоев. Получается квадрат размером 7,0х6,5 см.

Затем берем 10 граммов прополиса, кладем в эмалированную кружку, ставим ее на кипящую «паровую баню», держим до тех пор, пока прополис не растопится. Даем ему немного остыть, а затем наносим равномерно на сложенную ткань, чтобы она им пропиталась. После этого в ванне, в теплом виде, кладем получившуюся аппликацию на промежность, поверх которой накладываем еще кусок целлофана. Придерживая одной рукой аппликацию с целлофаном, другой рукой надеваем на себя чистые шерстяные плавки, которые плотно прижмут аппликацию к промежности.

На крестец аппликацию делают в такой же последовательности, как и на промежность, только ткань в этом случае складывается в 4 слоя размером 13х7 см, кладется на крестец и закрепляется длинным полотенцем или шарфом, завязав его концы узлом на поясе, так чтобы аппликация была плотно прижата к телу.

Продолжительность процедуры от 1,5 до 2 часов и более. После 3–4 дней использования аппликацию, видимо, нужно будет заменить на новую. Значит, на курс лечения потребуются примерно 4 такие аппликации.

4. Контрастный душ. Проводится с целью успокоения нервной системы утром перед завтраком или вечером после легкого ужина, как удобно больному, но ежедневно. Вначале тело нужно, постепенно прибавляя, прогреть горячим душем (температура — максимальная, которую можно вытерпеть), а затем сразу закрыть горячую воду и пустить холодную на 10–12 секунд. После контрастного душа желательно отдохнуть 15 мин.

В последующие дни берем кружку с оставшимся прополисом, ставим ее на горячую плиту для подогрева, а затем последовательность приемов 1, 2, 3 повторяется.

Автор этих строк на себе провел курс лечения предложенным методом и получил следующие результаты: уменьшились до нуля боли, которые беспокоили в крестце, прекратились частые ночные позывы в туалет, улучшилась потенция.

В заключение автор надеется, что предложенный способ лечения хронического простатита облегчит борьбу с этим трудным и упорным заболеванием. Во-первых, экономит время, так как все процедуры проводятся в домашних условиях, во-вторых, денежные затраты на покупку прополиса, шприца и катетора будут небольшие по сравнению с затратами на лечение в медицинских учреждениях (несколько миллионов рублей).

У больного должна быть регулярная половая жизнь, кроме того, ему желательно один раз в неделю посещать баню с парилкой и березовым веником. Еще одно пожелание: в период лечения следует исключить из рациона алкоголь, пиво, мясные продукты, копчености, консервы, соленья, острое.

Ешьте больше различные каши, рыбу, овощи, фрукты, орехи, мед, изюм, грибы сухие в супах, чернослив и им подобные продукты.

Стоит особо отметить, что лучше всего перед началом лечения, хотя бы за 3 дня, очистить толстый кишечник от каловых камней, шлаков и слизи с помощью клизм (ежедневных) с водой или еще лучше со своей уриной. Если после первого курса лечения не наступит значительного облегчения, следует примерно через месяц провести повторный курс.

Владимир БАРИНОВ.

Владимир Михайлович любезно оставил в редакции свой московский телефон — 218-64-14 и адрес: 127521, Москва. Старомарьинское шоссе, д. 16, кв. 5.

Стал похож на балерину

Вестник «ЗОЖ» выписываю уже несколько лет, как только узнал о нем от друзей. И все эти годы он для меня как настольная книга.

Я инвалид второй группы. Мне 63 года. Из них 14 болею. Сильная одышка. В конце прошлого года были страшные отеки. Лицо, как у Квазимодо, живот был, как туго набитый бурдюк, а ноги — как афишная тумба. Только руки — как спички. В больнице недолечили, отказались от меня врачи, опустив руки.

Родные уже смотрели на меня как на кандидата в мир иной, но я спокойно оценил свое положение, проанализировав, как сам могу себе помочь. Я просто подумал, что любое деяние в конце концов дает свои положительные результаты. Исходя из этого постулата, и начал действовать. И помогали мне в том моя жена Вера Борисовна, дочь Светлана.

Сейчас я, как балерина. От всех лекарств, кроме нитросорбита, отказался. Постоянно пью настой овса, шиповника и перешел по советам «ЗОЖ» на растительную пищу. И если бы не одышка при ходьбе, то можно бы, как говорится, жить — не тужить. Недавно сдал анализы. Результаты отличные. Так что, если кому-то мой опыт интересен, рад поделиться.

Все это написал к тому, что не надо опускать руки, что бы ни случилось. В каждом человеке должна жить вера в возможности своего организма.

Есть у меня и вопрос. Мы хотели бы с женой почистить печень. Но два года назад у нее удалили желчный пузырь. Можно ли сделать это без него?

Адрес: 354583, Сочи, ул. Гастелло, д. 19, кв. 103. Гализину Михаилу Степановичу.

«ЗОЖ»: У нас у самих есть вопрос к Михаилу Степановичу. Что значит: «Если кому интересно?» Интересно, безусловно, всем. Поэтому убедительная просьба рассказать нам о своем чудесном превращении. А мы,

со своей стороны, передадим этот рассказ читателям. Мы надеемся также, что наши подписчики, поднаторевшие в чистке печени, помогут Гализиным почистить печень. Кстати, сегодня в рубрике «Домашний доктор» Т. Т. Тимофеева из Майкопа предлагает рецепт чистки без оливкового масла, что никоим образом не может повредить организму даже в том случае, если желчный пузырь удален.

По утрам мы бегаем в лес

Спасибо за вестник. Мы с таким нетерпением ждем каждого номера, что даже не передать словами. Как-то в разговоре со своей приятельницей обмолвилась, что вот, мол, неделю назад получила очередной вестник. Она очень удивилась и сказала, что им вестник еще не принесли. Так потом выяснилось, что ее муж, который вытащил из почтового ящика «ЗОЖ», спрятал газету, чтобы первым ее прочитать. Вот такая борьба идет в этой семье за право прочитать вестник первым! Кстати, когда я познакомилась с вестником своих знакомых, то те, заинтригованные, почти все подписались.

Ну, а теперь о себе. Я работаю на курорте «Краинка», что в Тульской области, — до Калуги 60 км, до Тулы — 100. Место очень хорошее. Со сновые и березовые леса, целебная минеральная вода из источников. У нас лечатся люди с нарушением функций опорно-двигательного аппарата, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гинекологическими, урологическими. Вспомнила, как кто-то из ваших авторов написал, что живет без лекарств, не принимая ни «единой таблетки». Мы в нашем санатории тоже стараемся придерживаться этого правила. Я даю читать вестник больным и потом наблюдаю, как светятся счастьем и радостью их лица. Они говорят, что и не слыхивали о такой газете, и обещают по возвращении домой выписать вестник.

У нас есть где развернуться. По утрам мы бегаем в лес — с 6.00 утра до 7.00,

чтобы с 7.00 до 8.00 быть на работе. Во время пробежки только и обсуждаем новости, прочитанные в вестнике. Купаемся в росе или озере. И бодрости на целый день хватает.

Желаем вестнику успехов и долгой жизни.

Надежда РАДЧЕНКО.

Адрес: 301411, Тульская обл., Суворовский р-н, к-рт «Краинка», д.14, кв.9. Радченко Н. Я.

Приглашает «Вешенское»

Мы не однажды сообщали адреса лечебных учреждений, где желающие пройти курс лечебного голодания люди могли пройти его под наблюдением врачей. Одно из таких учреждений — санаторий «Вешенское». Те, кто побывал там, как правило, шлют нам восторженные отзывы. Сообщаем адрес и телефоны заведующего отделением лечебного голодания Александра Денисовича Гребеника (346270, Ростовская обл., Шолоховский р-н, станица Вешенская, тел.: 21-3-72 (служебный), 23-1-79 (домашний), код — 86311. Факс — 86311-21-9-60).

Но «Вешенское» — не единственное место в России, где жаждущие, подчеркнем — кардинальным образом, могут поправить свое здоровье, получить практические навыки лечебного голодания. Прекрасные отзывы о майкопской клинике оздоровительного голодания, которой заведует Юрий Юнусович Даутов (352700, Адыгея, Майкоп, ул. Краснооктябрьская, д. 43. Республиканский центр здоровья. Адрес Ю. Ю. Даутова: 352718, Майкоп, ул. Депутатская, д. 16, кв. 41. Тел.: 6-67-48).

Есть отделение голодания в Ростове при поликлинике № 1 (ул. Сержантова, д. 3, каб. 16. Тел.: 54-27-26). Кстати, в этом отделении работают опытные врачи, ученики московского про-

фессора Юрия Сергеевича Николаева, отца метода так называемой разгрузочно-диетической терапии. Пользуясь случаем, мы просим читателей и врачей сообщать нам о подобных лечебных учреждениях.

А пока письма тех, кто побывал в «Вешенском».

«Когда встал вопрос, где и как провести очередной отпуск, я обратилась к вестнику. В молодые годы была жажда впечатлений, а теперь к ней добавилась необходимость провести капитальный «ремонт» организма. Решено было отправиться в санаторий «Вешенское». Самостоятельно я голодаю уже 5 лет. Предел — 7 — 10 дней, естественно, работая. Но чувствую, что этого уже недостаточно. К врачам обращаться за советом по поводу голодания бесполезно, поэтому обратилась к вестнику. С трудом нашла тот номер, где было объявление о «Вешенском».

Путей и тропинок, ведущих сквозь дебри болезней и недугов к солнечной поляне под названием «здоровье», несколько. Голодание — одна из них. Это трудная, но хорошо проторенная дорога с указателями, привалами и сопровождающими. И тот, кто по ней прошел хоть раз, уже не захочет снова повернуть во мрак болезней.

Наверное, немало читателей вестника побывали в «Вешенском», и им приятно вспомнить о днях, проведенных там.

В «Вешенском» все тот же чистый и свежий воздух с запахом сосен. Дон так же тих, так же чиста родниковая вода, так же обаятелен и доброжелателен наш доктор Александр Денисович Гребеник, так же внимательны медсестры и горничная. И по-прежнему в каждом заезде остаются свободные места. К сожалению...

Мы же уезжали из «Вешенского» с тетрадкой записей, просветленной душой и очистившимся телом».

Адрес: 150000, Ярославль, ул. Свердлова, д. 25/58, кв. 43. Остроумовой Галине Николаевне.

«В июне я побывал в санатории «Вешенское» в

отделении лечебного голодания. Нас, единомышленников, собралось с десятком. Все до единого оказались подписчиками вестника, и каждый приехал с верой в то, что голодание — самый правильный путь к здоровью. Отделение лечебного голодания — это одно из подразделений санатория наряду с отделениями опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы. Руководит им Александр Денисович Гребеник.

Санаторий расположен на берегу Дона, в сосновом лесу, на возвышенности. Это природное сочетание дает прекрасный воздух, которым не надышишься. Вода из скважин по своему химическому составу близка к дистиллированной, поэтому здесь ее даже не кипятят. Есть тренажерный и теннисный залы. За дополнительную плату можно сделать массаж и гидромассаж, лазеротерапию, рефлексотерапию, провести ириодиагностику, полечиться у стоматолога и экстрасенса.

В палате мы жили по одному человеку. Вечером были танцы в кафе. На Дону прекрасная рыбалка. Можно взять напрокат моторную или весельную лодку, водный велосипед.

Все это стоит 1450000 рублей за 21 день пребывания в «Вешенском». Заезд — в начале каждого месяца круглый год. Если на 2 — 3 дня опоздали, вас все равно примут. Ехать надо до станции Миллерово, а там на автобусе прямо к санаторию. Автовокзал находится рядом с железнодорожным.

Поездка в «Вешенское» принесет много пользы и удовольствия. Вы очиститесь, пройдете курс лечения и обучения по уходу за своим организмом. Завяжутся новые знакомства. Ну, и, наконец, вы получите полноценный отдых. По крайней мере я, побывав там, все это получил сполна.

Адрес: 143500, Истра, пл. Воскресенская, д. 3, кв. 23. Терехову Анатолию Михайловичу.

Про почки и арбузные корки

Алевтина Степановна Походяева из городка Шахунья Новгородской области — добрый друг нашего вестника и его читателей. Ее письма, которые мы не однажды публиковали, наполнены оптимизмом, любовью к жизни, а главное — доступными для каждого советами. Особенно хороши советы по очищению. При этом все, о чем пишет Походяева, выстрадано и проверено на собственном опыте. Сегодня очередное такое письмо, полное чудесных советов. Речь пойдет об очищении почек.

Именно в почках, если хотите, заложена продолжительность нашей жизни. Древние говорили: «С хорошими почками даже при больном сердце доживешь до 100 лет».

В больницу по поводу почек я не обращалась. Поясница побаливала, но это и немудрено при моих нагрузках и любви к земле. Тем не менее прошлым летом в арбузный сезон я решила почистить почки арбузами: считается, что чистка арбузами — самая физиологичная. Накупила, когда подешевели, арбузов и ела только их. Даже без хлеба. А из корок варила варенье, добавляя на каждый килограмм по одному лимону. Надо сказать, что варенье получилось отменное.

Однако почки достигают пика активности в декабре. Поэтому генеральную чистку отложила на это время. Внимательно просмотрела весь рекомендуемый перечень средств для очищения и остановилась на корнях шиповника — отвар их лучшим образом дробит камни и способствует выведению песка.

Готовится он следующим образом: 2 столовые ложки измельченных корней шиповника залить одним стаканом воды, поставить на маленький огонь, довести до кипения и кипятить 15 минут, остудить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Две недели принимала темный отвар. Но на вторую неделю добавила к нему еще и травяной чай (мелис-

са, мята... любые травы, из которых обычно комплектуют чайную смесь). Вот тут и пошло в ход мое арбузное варенье. Оно получилось таким вкусным, что я ела его и просто так — между приемами отвара и чая.

Оказалось, правильно делала. Решила проверить, что выходит с мочой. Собрала, а там — как известковое молоко. Решила, банку плохо вымыла. Снова собрала. Уже почти в стерильную. То же самое. Тогда поняла — это грязь идет из моих почек. Стала дальше искать, чем облегчить отхождение песка. Вычитала про льняное семя — оно прекрасно помогает выгонять из почек песок.

Две столовые ложки льняного семени залила литром воды и кипятила несколько минут. Получилось что-то вроде слабенького киселька, слизь. Пила два дня по полстакана через каждые два часа, слегка подогрев. Если слизь становилась густой, разводила горячей водой. Последние порции выпила прямо с льняным семенем — нет ничего лучше для кишечника.

Еще раз подчеркиваю: льняное семя надо пить только два дня. Я лично — писала об этом — всю осень и зиму принимала еще яблочный уксус — добавляла его в чай. И вкусно, и полезно. Зимой я еще каждую субботу проводила сухое голодание 24 — 36 часов и довольно часто делала клизму. При этом еще долгое время в моче оставался осадок. Особенно в дни сухого голодания.

Сейчас снова готовлюсь к арбузному сезону. Стала опытнее, и, думаю, на этот раз чистка пройдет успешнее. Попробую просидеть на арбузах столько времени, сколько смогу. Только важно, чтобы арбузы были без «химии». Если разрежете арбуз и в нем кое-где встречаются подозрительные пятна, такой арбуз для чистки не годится. В прошлом сезоне — Бог спас! — арбузов с «химией» не попадалось.

Кстати, в прошлом году арбузную диету я перенесла очень легко. Никакого дискомфорта не испытывала. Однако Геннадий Малахов и другие авторы предупреждают о том, что могут возникнуть неприятные ощущения и даже боли. Это в случае, если камни стронут-

ся с места. Рекомендуется, коли такое произошло, принимать теплую ванну и, сидя в ней, опять же есть арбуз. Малахов — связано с активностью печени — советует принимать ванну в промежутке с 17 до 21 часа. Другие авторы предлагают время ночное, где-то с часу до трех.

Примерная длительность арбузной диеты по совету знатоков 1 — 2 недели. Если очень голодно, во вторую неделю разрешается добавлять серые каши на воде и черствый ржаной хлеб.

Многие спрашивают: что делать, если в печени и в почках большие камни? Есть такая малоприметная, но очень полезная трава — спорыш, или горец птичий. Растет она повсеместно. Проконсультируйтесь, поищите. Используется и в чае, и в салатах. Правда, заготовить ее нужно немало — чтобы хватило месяцев на 7 — 8. Если в течение этого времени регулярно пить чай со спорышем, то все камни раздробятся и выйдут в виде песочка.

И еще — посадите на своих огородах побольше свеклы и редьки. Осенью делаем такой состав: возьмем по стакану сока свеклы, черной редьки, меда и водки. Все смешать и поставить в темное место на 2 — 3 суток. Затем принимать по столовой ложке минут за 30 перед каждой едой.

Внимание! Водку лучше очистить. Я обычно кладу в нее несколько крупинок марганцовки, оставляю на ночь. Утром на дне бутылки всегда обнаруживаю слой какой-то гадости. Чистую часть надо слить и использовать в дело, остальное выбросить. Таким образом, кстати, нужно поступать с водкой всегда. Очищают ее у нас отнюдь не как следует, полагая, что русский человек и так выпьет. Если же вы водку очистите, да еще задолго до праздников положите в нее какие-нибудь травы, то угощать себя и гостей уже станете целебным напитком. Особо хороши для этой цели золотой корень, семена аниса. Впрочем, каждый, думаю, найдет отдушку по своему вкусу.

Алевтина ПОХОДЯЕВА.
Адрес: 606910, Шахунья, Нижегородской обл., ул. генерала Веденина, д. 21.

Татьяна, откликнись. Тебе пишут

В вестнике № 8 (93) за 1997 год, в рубрике "Отзовитесь" мы опубликовали преисполненное безысходности письмо Татьяны, заболевшей псориазом и получившей на этой почве страшнейшую депрессию. Собственно, причина депрессии не столько псориаз, сколько муж, который вместо сочувствия издевается над больной женщиной. Татьяна просила не указывать ее адрес, что мы, естественно, и выполнили, но конверт ее письма, увы, затерялся. Читатели между тем откликнулись, и в адрес Татьяны приходит много писем. Потому мы просим Татьяну откликнуться. А пока публикуем лишь читательские советы по лечению псориаза, ко-

торые, конечно же, пригодятся многим.

В газете "Семья" за 1993 год прочитала несколько рецептов от псориаза. Может, вам пригодятся. Эти рецепты из коллекции В. Ф. Жирухиной.

1. В мае — июне набрать листьев чертополоха, промыть, просушить и пропустить через мясорубку. Отжатым соком смачивать больные места. Вообще сок чертополоха — хорошее средство от опрелостей и грибковых заболеваний.

2. Смешать в равных количествах настойку элеутерококка, мед, солидол и яичный белок, все тщательно перемешать до получения однородной массы. Смазывать больные места.

3. 100 г солидола, белок 1 яйца, 50 граммов настойки или свежего сока чистотела, 10 г борной кислоты. Сначала белок с солидом растереть до однородной массы, потом добавить чистотел и борную кислоту и снова размешать до получения мази.

4. По 1 стакану несоленого топленого свиного

нутряного сала, топленого нутряного гусиного сала, несоленого сливочного масла, любого растительного масла, добавить 1 столовую ложку сухой камфоры и пшеничное зернышко сулемы. Все хорошенько перемешать и слегка подогреть.

Валентина КОЗЛОВА.
Волгоград.

Меня также в молодости мучил псориаз. Лишь в прошлом году одна женщина посоветовала такой способ. Смешать 50 г древесного дегтя и 50 г медицинского спирта и этой мазью натирать больные места.

Лечилась я так. В субботу с утра намажу все свои болячки и так хожу целый день, а вечером — в баню. Если есть возможность, то можно мазать каждый день. Но этот состав пачкает белье — его потом невозможно отстирать.

Пройдет не сразу. Нужно время и терпение, но, думаю, у вас это есть.

Вера АРТЕМЬЕВА.
Башкортостан.

Печень в норме — и полиартрит "молчит"

Я выписываю вестник уже два года и много полезных советов взяла на вооружение. Хотела бы поделиться с читателями собственным опытом.

Лето — лучшее время года для очищения организма, оздоровления. Правы те натуропаты, которые утверждают, что прежде чем лечиться, нужно очиститься. Я делаю очищение кишечника по Малахову, но вот чистить печень, например, не могу — начинаются обострения в мочевом пузыре, связанные, по всей вероятности, с применением лимона. Поэтому чищу печень соками, которые летом всем доступны. Я беру 6 морковок, 1 небольшую свеклу, 1 большой пожелтевший огурец. Все это пропускаю через соковыжималку и сразу выпиваю. И так каждое утро в течение почти всего лета. Зато целую зиму печень в норме. И давление

Клуб знакомств

Я женщина одинокая, и до того надоело быть одной, что хоть караул кричи. Вдвоем куда лучше — и горе, и радость — все пополам. Года два назад я была в отличной форме: занималась спортом, купалась в проруби, бегала по снегу босиком, каталась на лыжах. Но самым любимым был велосипед. Собственно, почему был? Я и сейчас с удовольствием катаюсь на велосипеде. Но вот проруби стала бояться. После операции на желчном пузыре появился страх перед холодной водой.

А вообще здоровье у меня превосходное. Хоть мне и 58, чувствую себя на 30. Много хожу пешком, купаюсь в пруду. Жаль, что не встречаю на оздоровительной тропе женщин своего возраста.

Хотелось бы через вестник познакомиться со своей счастливой половинкой — мужчиной моего возраста,

старше или даже моложе, лет 55-ти. Я противница алкоголя и табака. Безумно люблю природу и животных. Люблю также серьезную музыку, книги, гитару.

Женщина я энергичная, трудностей не боюсь. Лишь бы не быть одной. Согласна на переезд.

Адрес: 142400, Московская обл., г. Ногинск, ул. 28 июня, д. 1-6, кв. 104. Крейтовой Вере Кузьминичне.

Мне 44. Рост 172, вес 72. Живу в деревне с 83-летним отцом — инвалидом 2-й группы. Есть дом, огород, сад. Веду ЗОЖ — бегаю, обливаюсь холодной водой. Люблю физический труд, музыку — сам играю на гармошке. Хотел бы встретить работающую женщину, поклонницу ЗОЖ. Возможен переезд.

Адрес: 243273, Брянская обл., Стародубский р-н, с. Стратива. Мачуль-

скому Василию Тихоновичу.

Одинокий мужчина, придерживающийся принципов ЗОЖ, познакомится с одинокой поклонницей ЗОЖ до 40 лет из Москвы или ближнего Подмосковья без вредных привычек, материальных и жилищных проблем.

Телефон в Москве: 140-08-86.

Мужчина 52-х лет желает познакомиться с женщиной 47 — 55 лет для создания семьи. О себе. На пенсии. Характер спокойный, уравновешенный, добрый. Без вредных привычек. Согласен на переезд.

Адрес: 353760, Краснодарский край, г. Тимашевск, ул. Бр. Степановых, д. 33. Головину Владимиру Петровичу.

Приятельница случайно дала почитать вестник, что-

бы выслушать мое резюме как медика. Так я и познакомилась с "ЗОЖ". И теперь жду каждого следующего номера, как письма от друга и доброго собеседника. Интересно, а что же думают о вестнике мои коллеги?

Мне 36. Рост 175, вес 68. Люблю природу, детей, музыку и свою работу. Видимо, поэтому до сих пор одна, хотя все этому обстоятельству удивляются. Вот у меня и появилась надежда: а что, если ваш вестник поможет обрести друга-единомышленника?

Адрес: 394002, Воронеж, пер. Крамского, д. 7, кв. 1. Татьяне М.

Познакомлюсь с мужчиной для создания семьи, надежным, трудолюбивым человеком с доброй душой.

Мне 42. Рост 162. Скорпион. Медик. Доброжелательная, с разносторонними интересами, здорова, живу

хорошее, и полиартрит "молчит".

И еще летом я заготавливаю зеленый чай на зиму: сушу листья яблони, вишни, груши, смородины, клубники, малины, шиповника, сливы, мяты перечной и мяты обыкновенной. Трав в этот сбор никаких не добавляю. Для заварки всех листьев беру поровну, а мяты — 1/3 часть. Храню в 3-литровых банках.

Адрес: 352709, Майкоп, ул. Школьная, д. 376. Тимофеевой Т. Т.

Урина от всех напастей

Однажды встретил товарища по бывшей работе. "Как здоровье?" — спросил он меня. — Чем занимаешься?" Я ответил: "Раздельное питание, лечебное голодание, зарядка, контрастный душ, уринотерапия. В общем, веду здоровый образ жизни". "Ну, а вестник "Здоровый образ жизни"

ты получаешь?" — настойчиво допытывался он. Я даже не знал, что такой существует. "Конечно, нет". "Так вот тебе мой совет, — продолжал приятель, — в киосках продается газета специально для таких, как ты".

Я заинтересовался. Действительно, вестник "ЗОЖ" продается в киосках, но поступает по 3-5 экземпляров. Так что "поймал" я его с трудом, да и то с 3-го номера этого года. Прочитал с большим интересом. С удовольствием выписал, даже по формуле "1+2". Теперь было бы хорошо получать вестник регулярно. Ан нет, у нас в Красноярске дома не найдется, где не были бы раскурочены почтовые ящики. А открыть абонентный — на почте очередь. Свободных мест, как говорится, нет.

Но при всем при этом прекрасно, что вестник существует. Он нужен всем — от маршала до уборщицы, от 16-летнего подростка до 116-летнего старца. Лично я от души благодарен за вестник.

Хотел бы дать три совета.

Прочитал в одном из вестников советы по уринотерапии, в которых, в частности, говорится, что урину нужно подогреть до температуры парного молока. А кто знает эту температуру? Тут надо бы поконкретнее. Так вот при использовании клизм с уриной через кружку Эсмарха урину рекомендуют подогреть до температуры тела — 36,6 градуса или чуть теплее — 38 — 40. Не более. Но пока вы ее наливаете в кружку, она остынет до 37 — 38 градусов. Это то, что надо. Автор того письма пишет, что берет урину 3-дневной выдержки. Это мало. Урину необходимо брать 5 — 7- и даже 10-дневной выдержки. Это будет старая моча, та, что настоятельно рекомендуется для таких процедур.

В рубрике "Отзовитесь" прочитал письмо, в котором автор спрашивает совета, как бороться с полипами в носу, выросшими вновь после операции. Мой совет такой: во-первых, не давайте себя больше в лапы хирургов. Им главное — отрезать, прижечь, облучить, но не лечить. Лично у меня тоже были

полипы — в носу, в желудке, а также в прямой кишке. Избавила меня от них урина. Пью ее. Натираюсь, умываюсь и делаю клизмы с 1993 года.

Под струей горячей воды подержите голову 5 минут. Затем возьмите среднюю порцию урины (полстакана), зажмите пальцем левую ноздрю, а правой втягивайте урину. Она выйдет через рот, вы ее сплюньте. То же сделайте и с левой ноздрей. И так, пока урина не кончится. Процедуру лучше всего проводить утром сразу после сна. В это время у человека самая лучшая урина. И не ждите сиюминутого исцеления. Застарелые болезни лечатся долго, иногда годами. Заодно избавитесь и от гайморита, если он у вас есть. Таким образом я за 20 минут избавляюсь от насморка.

Николай ТРУШЛЯКОВ, пенсионер, бывший летчик Аэрофлота.

Адрес: 660113, Красноярск, ул. Юшкова, д. 8 "Е", кв. 9. Трушлякову Николаю Петровичу.

по ЗОЖ.

Адрес: 606200, Нижегородская обл., г. Кстово. До востребования. П/п № 543886.

Науку ЗОЖ постиг с 1980 года, когда впервые на практике успешно применил дыхательную гимнастику Стрельниковой. С тех пор мое здоровье пока в норме, а мои лекарства — пища и труд.

В 1993 году остались мы с дочкой вдвоем после смерти жены. Ближайшие родственники оказались волею судеб в ближнем зарубежье — на Украине. Все мои попытки найти единомышленницу оказались тщетны. Причина, видимо, в том, что моя 20-летняя дочь — инвалид с детства (болезнь Дауна). Правда, мне удалось воспитать физически крепкую и работающую девушку. Она прекрасная помощница мне на нашем приусадебном участке (20

соток). Но что за жизнь без хозяйки? Жилья у нас хватает, материально не бедствуем.

Мне 50. Рост 165, вес 70. Вредных привычек нет. Люблю домашний уют и порядок. Все делаю своими руками.

Адрес: 347320, Цимлянск, Ростовская обл., до востребования, п/п И-НМ 635376.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Выписываю вестник уже третий год. Однажды я уже обращалась за помощью к читателям, и они мне очень помогли, откликнулись на мою просьбу. С тех пор живу по законам ЗОЖ. Мне 45. И настало время еще раз попросить о помощи. У меня на левой почке киста 4,8х5,0, киста правого придатка и мастопатия.

Все публикации вестника в основном направлены

на борьбу с раковой опухолью, а вот про лечение кисты нигде не читала.

Буду благодарна, если кто-то даст мудрый совет.

Адрес: 214006, Смоленск, а/я 26. Сорокиной Любови.

Пишет вам пенсионерка. Близкая подруга подарила мне комнатное растение, которое в простонародье называется "живой волос". У него от ствола отходят четыре членистоногих гладких стебля диаметром 0,5 — 1 см. Их общая длина — 40 — 50 см. А заканчиваются они розеткой из листьев. Говорят, это растение лечебное, но как правильно пользоваться его свойствами, не знаю.

Может, кто-то из читателей вестника ответит на этот вопрос?

Адрес: 450040, Уфа, Башкортостан, ул. Ульяновых, д. 46, кв. 13.

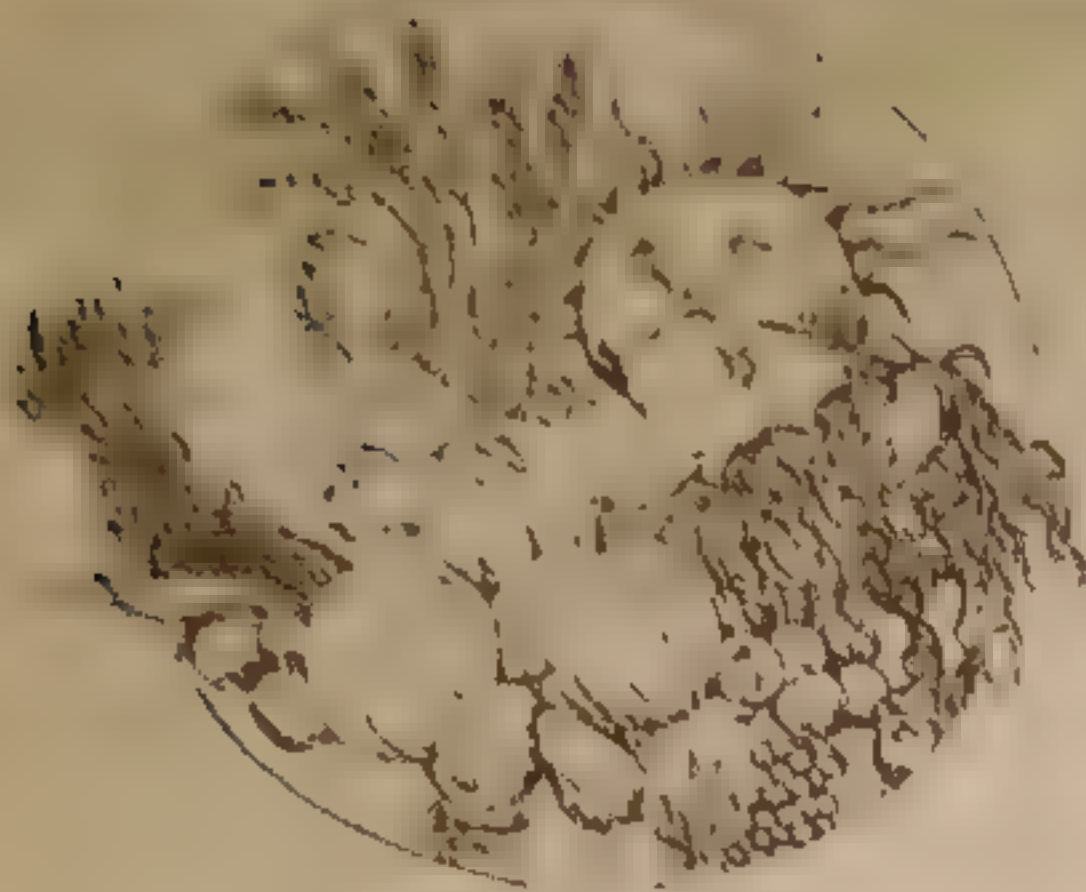
Линьковой Т. Н.

Как избавиться от жировиков? У меня эти "шарики" по всему телу — на руках, ногах, на спине. Делали даже операцию на руке. Но ведь, наверное, можно как-то обойтись без нее?

Адрес: 612100, Кировская обл., г. Котельнич, ул. Транспортная, д. 3, кв. 6. Сысолятиной Нине Кузьминичне.

Моя мама страдает ревматоидным полиартритом. Нам посоветовали больные места натирать настойкой корня борец-аконит. Буду благодарна тем, кто вышлет мне этот корень. Расходы оплачу.

Адрес: 462357, Ново-троицк, Оренбургская обл., ул. Советская, д. 142, кв. 165. Ратушной Валентине П.



БОРЩ ЛЕТНИЙ С МОКРИЦЕЙ. 50 г свежей травы мокрицы, 50 г свекольной ботвы, 25 г фасоли, 15 г репчатого лука, 8 г моркови, 8 г петрушки, 50 г свежих помидоров, 8 г жира, 3 г сахара, 3 г 3-процентного уксуса, 10 г сметаны, 350 г бульона или воды.

Лук и морковь порезать соломкой, листья ботвы — кусочками, фасоль предварительно отварить. Можно использовать молодую зеленую фасоль. Лук и морковь пассеруют и кладут их в кипящий бульон, добавляют ботву и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные дольками помидоры, зелень мокрицы, отваренную фасоль, соль, специи, уксус, сахар. Подавая на стол, положить сметану.

ЩИ С КРАПИВОЙ ПО-РУССКИ. 50 г крапивы, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 8 г зеленого лука, 15 г топленого масла, 370 г мясного бульона, 1/2 яйца, 10 г сметаны, соль, специи.

Измельченную на мясорубке и предварительно бланшированную крапиву потушить в топленном масле минут 10, порезать кубиками морковь, нашинкованный репчатый лук пассеровать на масле. Все это положить в кипящий бульон и варить минут 25. За 10 минут до окончания варки добавить порезанные листья щавеля, лавровый лист, перец-горошек и пассерованную муку, разведенную сметаной. При подаче на стол не забудьте положить дольки вареного яйца, заправить сметаной.

СУП ОВОЩНОЙ С ДЕВЯСИЛОМ. 40 г свежей капусты, 100 г картофеля, 20 г моркови, 10 г свежего корня девясила, 10 г репчатого лука, 25 г свежих помидоров, 10 г топленого масла, 270 г мясного бульона, соль, специи.

В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, довести

до кипения, затем положить картофель и варить 15 минут. По окончании варки добавить нарезанные дольками, пассерованные морковь и лук, нарезанные соломкой корни девясила.

СУП ИЗ ЗЕЛЕНИ С КРУПОЙ. По 35 г сныти, мальвы, подорожника, спорыша, крапивы, по 10 г моркови, репчатого лука, маргарина, 20 г сметаны, 200 г мясного бульона, 40 г овсяной крупы, соль, специи.

В кипящий бульон положить крупу, довести до кипения, добавить нашинкованную зелень, за 5 минут до окончания варки — пассерованные лук и морковь, соль, специи. Перед подачей на стол заправить сметаной или посыпать укропом.

СУП ИЗ ЛЕБЕДЫ. 100 г листьев лебеды, 30 г щавеля, 20 г зеленого лука, 40 г свежих огурцов, 5 г укропа, 20 г сметаны, 300 г воды, соль.

В соленую кипящую воду положить нашинкованную лебеду и щавель. Варить до готовности. Охладить. Перед подачей на стол добавить зеленый лук, свежие огурцы, нарезанные кубиками, посыпать укропом, добавить сметану.

ОКРОШКА ВЕСЕННЯЯ. 400 г хлебного кваса, 1-2 свежих огурца или 25 г огуречной травы, 4 г столовой горчицы, 30 г зеленого лука, 8 г салата, 8 г укропа, 40 г отварного картофеля, 50 г редиса или черной редьки, 2-3 вареных яйца, 130 г отварного мяса (или колбасы), соль, сахар, уксус, сметана или майонез по вкусу. Квас можно заменить кефиром, просто холодной водой с небольшим количеством уксуса или огуречным рассолом.

Отварной картофель порезать кубиками, редис, огурцы, яйца потереть на крупной терке, зелень нашинковать. Все смешать и залить квасом, заправить солью, сахаром, горчицей, уксусом, сметаной по вкусу. Подавать холодной.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ, ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА. 75 г свежих огурцов, 100 г листьев одуванчика, 20 г сметаны, 50 г зеленого лука, соль.

Листья одуванчика замочить в

соленой воде (как в предыдущих рецептах), нарезать зеленый лук, смешать, посолить. На блюдо сверху положить половинки свежих огурцов и всю зеленую массу залить сметаной.

САЛАТ ИЗ ЧЕРЕМШИ. 60 г черемши, 40 г отварного мяса, 1/2 вареного яйца, 3 г 3-процентного уксуса, соль.

Промытые побеги черемши промыть, мелко нарезать, посыпать солью, заправить растительным маслом, положить массу на ломтики отварного мяса (или ветчины), заправить уксусом (чуть-чуть добавить в уксус сахара), посолить, можно украсить дольками вареного яйца.

САЛАТ ИЗ СПОРЫША. 50 г листьев спорыша, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 20 г сметаны, 3 г зелени укропа.

Зелень нашинковать и смешать с мелко нарубленным вареным яйцом, заправить сметаной, украсить зеленью укропа.

Как приготовить салатную заправку, которой можно заменить сметану и майонез: 50 г растительного масла и 40 г 3-процентного уксуса, 4 г сахара, 0,2 г черного молотого перца, 2 г соли. Все тщательно перемешать.

А теперь несколько рецептов супов из растений и лекарственных трав.

БОРЩ СО ЩАВЕЛЕМ И КРАПИВОЙ. 75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1/2 яйца, 220 г мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчить в пюре, заложить в кипящий мясной бульон, довести до кипения, добавить нарезанный щавель, картофель, рис, пассерованные коренья и репчатый лук, а также томатное пюре. В конце варки положить лавровый лист и специи. При подаче на стол добавить рубленое вареное яйцо, соль, сметану.

РАГУ ОВОЩНОЕ. В растительном масле обжарить лук, положить туда мелко нарезанную морковь (2—3 шт.) затем перец болгарский в том же количестве. Крупно нарезать туршевую стручковую фасоль, соединить с овощами. Добавить нашинкован-

ную капусту, 3 картофелины, нарезанные на крупные дольки, можно сверху уложить дольки кабачков. Все посолить и тушить до готовности. В процессе приготовления следует добавить 2—3 измельченных помидора (без кожицы), а в конце тушения — измельченный чеснок, зелень и специи по вкусу.

РАГУ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ. Это необычное рагу — вкусно и притом очень полезно. 6—7 крепких зеленых помидоров нарезать кружочками, обвалять в муке и поджарить на растительном масле. Отдельно обжарить три мелко нарезанные луковички, три натертых на крупной терке моркови. В кастрюлю сложить слоями помидоры, лук с морковью, сырой сладкий перец, нарезанный кружочками. Добавить чайную ложку сахара, соль по вкусу, залить томатным соком. Тушить на слабом огне, пока овощи не станут мягкими.

РАГУ ИЗ ФАСОЛИ. 250 г фасоли замочить на ночь в воде, затем сварить до готовности. Выложить в глубокую сковородку или гусятницу, залить отваром, слегка подсолить, добавить три ложки растительного масла, мелко нарезать две небольшие луковички, несколько зубчиков чеснока и тушить в духовке 20 минут.

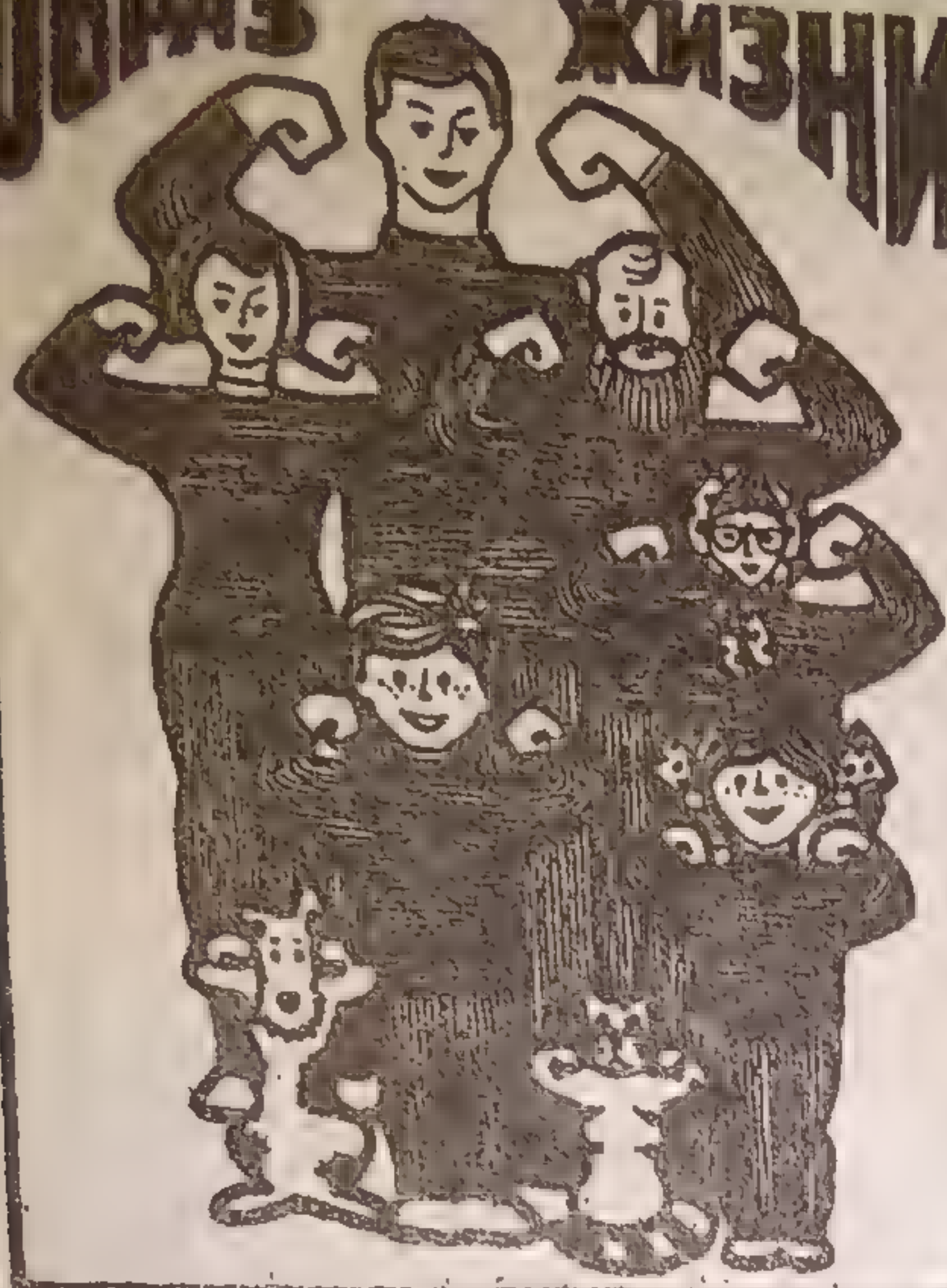
Фасоль можно посыпать тертой брынзой. К такому питательному блюду подать салат из сырых овощей.

ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА. Отварить свеклу и натереть на крупной терке. Мелко нарезанный репчатый лук растереть с солью и перцем, мелко рубленым чесноком. Сырую морковь натереть на мелкой терке. Овощи соединить, перемешать, добавить толченые орехи, заправить майонезом и ломтиками огурца.

На 500 г свеклы — 2 луковички, 3—4 зубчика чеснока, 2 моркови, 40 г ядер орехов, 20 г майонеза или сметаны, соль, перец по вкусу.

ПОМИДОРЫ С ЧЕСНОКОМ. Помидоры разрезать пополам, уложить на сковороду, сбрызнуть маслом и на сильном огне тушить 5 минут. А перед подачей на стол посолить, поперчить, посыпать сухарями, смешанными с мелко нарубленным чесноком, луком и петрушкой.

4 помидора, перец, растительное масло, ложка панировочных сухарей, чеснок, соль, лук, зелень по вкусу.



Сегодня в номере:

- Голодание спасет вашу жизнь. Письмо последователя метода Алексея Суворина, проголодавшего 41 день
- Кандида албиканс и гормональный дисбаланс
- 81-й Марш мира в голландском Ниймегене собрал 40 тысяч участников
- Советы Алевтины Походяевой
- Николай Шевченко отвечает на вопросы
- Подробно о чистотеле
- Рецепты вегетарианских блюд Роз Денни

Нас было 25. Стало — 47

Дорогой «ЗОЖ»! Благодаря тебе я стала чувствовать себя человеком. Мне 64 года. Инвалид 2-й группы. Бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца, гипертония и прочее — целый букет. Но мне вы очень помогли. В каждом номере нахожу что-то новое для себя и применяю на практике. Живу по «Детке» Порфирия Иванова: 42—45 часов еженедельно голодаю — состояние резко улучшилось. Два раза в неделю парюсь в бане и обливаюсь ледяной водой — это такое блаженство — не передать.

В результате всех этих мероприятий резко снизила прием гормональных препаратов (до 0,5 таблетки). Редко пользуюсь ингалятором.

Вестник выписываю с июля 1996-го. Сагитировала несколько человек. В апреле 97-го дала заметку в местную газету «Воскресенская жизнь». Да и моя подшивка «ЗОЖ» постоянно у кого-нибудь на руках.

Сходила в «Союзпечать». Выяснила: на 1-е января 1997 года подписка составляла 25 экземпляров. На 1 июля — 47. Мало, конечно, но у нас основное население — пенсионеры. Стало быть, бедные, и каждый экземпляр читает по несколько человек. Вчера получила вестник № 10, а где же 9-й?

Адрес: 606720, р. п. Воскресенское, Нижегородской области, ул. Пролетарская, д. 44. Хватовой Софье Васильевне.

«ЗОЖ»: Уважаемая Софья Васильевна. 9-й номер вестника мы вам высылаем. И спасибо за помощь.

Ходить всегда, ходить везде

Отчего это мы такие?

Я все чаще и чаще думаю: отчего это мы такие дураки?

Вот там на Западе люди почему-то умные. А мы отчего-то дурные. Отчего? Черт его знает. Может, от рождения так, а может, историческая или экологическая ситуация сложилась неблагоприятная. Но толь-

ко дурят нашего брата денно и нощно. Не выплачивают зарплаты, пенсии, обкладывают непомерными налогами, придумывают какие-то жилищные реформы, не соответствующие ни нашему жилищу, ни нашим доходам. Да мало ли

(Окончание на 2-й стр.)



Вот - 10



На улицах Ниймегена.

ОТЧЕГО ЭТО МЫ ТАКИЕ?

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

чего тут можно наговорить. Мне как-то не хочется лезть в политику, ибо наш скромный ничтожный журнальчишко вовсе не политическое издание, а эдакое пособие по выживанию для бедных и не слишком богатых людей.

Но и тут нас дурят. В Думе, знаете ли, благоденствует целый комитет, который должен заботиться о здоровье нации. Народные избранники ни одни штанишки уже просидели, а здоровье нации неуклонно катится под откос. Я тут недавно с ужасом и весельем обнаружил в стране наличие целого научно-исследовательского института формирования здорового образа жизни. Чего они формируют, у кого, как, зачем? Дайте народу возможность нормально жить, и народ свой здоровый образ бытия сформирует сам. Я думаю, что в Голландии и тем более в крохотном городке Ниймегене нет никакого формирования, а в парламенте этой страны не существует комитета, который бы занимался здоровьем нации. Но там, в этой небольшой стране и совсем уже крохотном городке зато есть Марш мира, который в нынешнем году проводился уже в 81-й раз. Этот Марш и заменяет собой все НИИ «формирования», а также различные комитеты, призванные охранять здоровье голландского народа.

Это, знаете ли, потрясающее зрелище, когда в маленький городок, ну, примерно, такой, как Тор-

жок или Кимры, а может, и меньше, но только очень красивенький, весь в красных черепичных крышах и цветущих тюльпанах, съезжается где-то около миллиона людей. И не только из самой Голландии, что, правда, составляет львиную долю гостей, но и еще из 21-й страны, в том числе из США, Японии, Канады, Израиля, Новой Зеландии, Индонезии, ну и так далее. Были между прочим и из России, но немного — аж 52 души.

Так вот из этого миллиона людей где-то тысяч 40 изо дня в день четырежды подряд, то есть, четыре дня, по желанию проходят дистанцию от 30 до 50 км.

Вы когда-нибудь вообще видели нечто подобное? 40 тысяч человек размеренно шагают по сельским дорожкам провинции, минуя городки и фермы. На всем протяжении выступают какие-то самодеятельные труппы артистов, в самом Ниймегене дефилируют маршем 50 военных оркестров, гремят музыка и песни. Городок четыре дня вместе с почти миллионом гостей день и ночь напролет веселится и гуляет, и не надо ему никакого формирования по здоровому образу жизни.

Разумеется, царит полная демократия. Повторяю: дистанцию вы выбираете сами. И идете в исключительно сильном темпе. Победителей, знаете ли, всяких там лучших, чемпионов и рекордсменов нет. Победителями становятся все, кто пройдет маршрут в установленное весьма лояльное время. Но и те, кто между прочим не уложатся в него, все равно по-

лучат медаль, диплом, аплодисменты и поощряющие улыбки зрителей. Никаких медицинских справок не надо. На трассе вы можете увидеть и очень молодых, и совсем старых, и очень богатых и, по европейским понятиям, бедных. Все чинно-мирно топают, дабы продемонстрировать собравшимся, а главным образом себе свою приверженность здоровому образу жизни, в котором ходьба — самое простое, дешевое и доступное упражнение, по праву мероп-

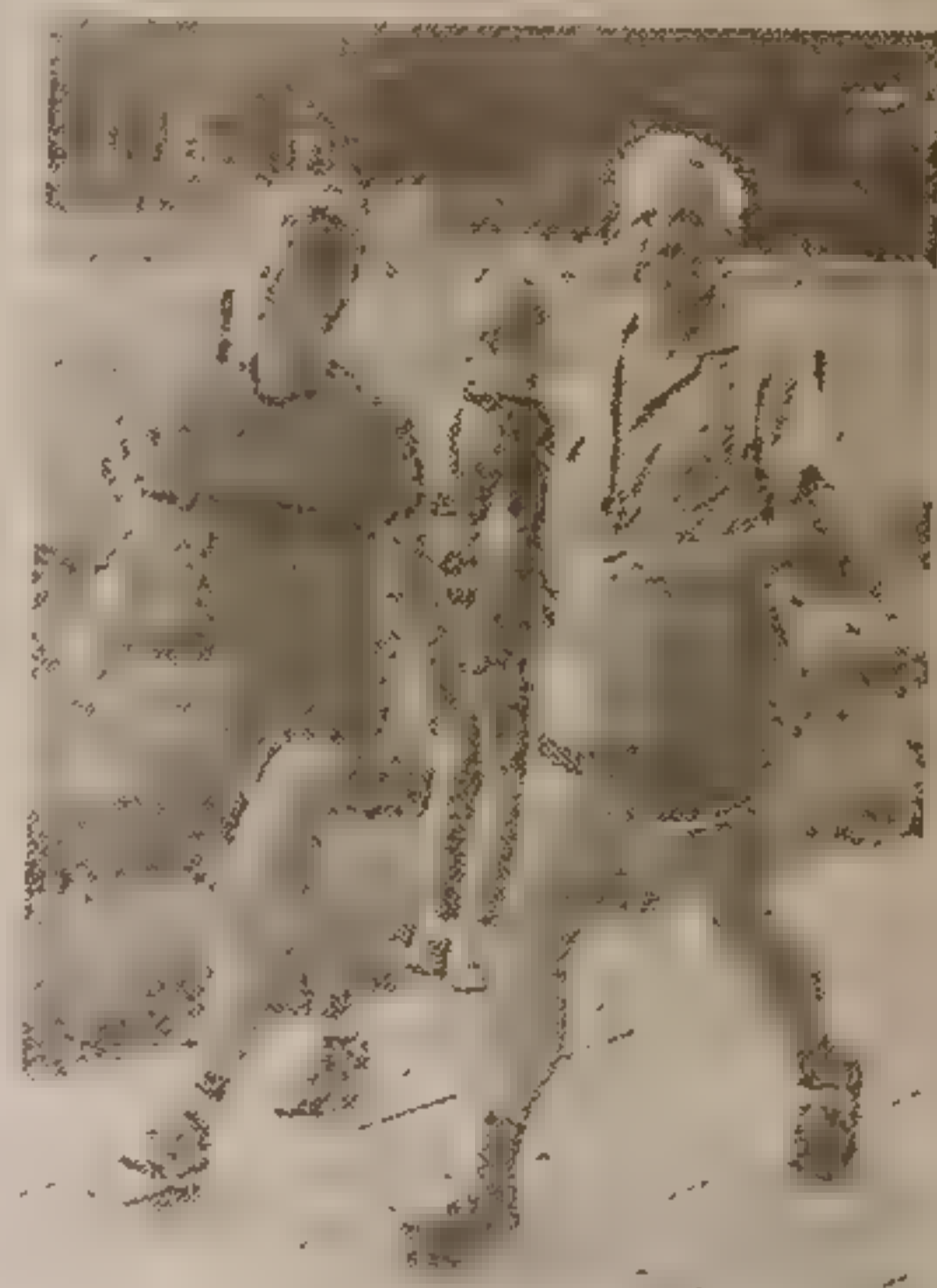
риятие номер один.

Вы, конечно, спросите, а каким образом этот маленький городок «переваривает» столь гигантское скопище народа. А здесь тоже полная демократия. Очень богатые живут в дорогих отелях, среднего достатка — по средней цене, русских организаторы поселили в отличном спортзале. Но подавляющее большинство живет в палатках, которые привезли с собой. И потому окрестности Ниймегена в дни Марша напоминают огромный бивуак.

С питанием, как вы понимаете, тоже нет никаких проблем. Куриные окорочка из Голландии — это оттуда. По словам наших участников Марша, завтрак был бесплатный и просто грандиозный. На дистанции каждый мог закусить фруктами, соками, сосисками, бутербродами, ну а ужинали за свой счет, хотя многие и не ужинали, ибо те, кто поставил перед собой цель пройти четыре раза по 50 километров, просыпались в 3 часа ночи, в 3.30 уже выходили на старт.

И вот я сижу в кабинете на 4-м этаже редакции газеты «Советский спорт», рассматриваю замечательный дайджест, который мне любезно подарил участник Марша в Ниймегене, а также многочисленных Маршей в стране Восходящего Солнца Евгений Щербаков из Комсомольска-на-Амуре, и в душе моей поднимается белая зависть. Ну, черт с ними, с белокрылыми, овеянными романтикой странствий яхтами. Плевать на скейбординг, на виндсерфинг, на

маунтинбайк, на разные там совершенно экзотические увлечения, за которые надо много платить. Плевать на Гавайи, Канары, Мальдивы. Все это пока мы можем смотреть на канале «НТВ плюс» или как-то другом, обливаясь слюнками и утешая себя тем, что будет это, будет у нас, но не сейчас. Ни сегодня, ни завтра, ни при жизни, так у детей будет... Но ходить-то мы можем. Бесплатно это. И шикарно формирует здоровый образ жизни. Так чего си-



Они идут и им хорошо.

дим? Отчего в Торжке, в Конотопе, Зарайске, Осташкове, Павлове-Посаде, или где-нибудь еще невозможно организовать такой праздник — Марш. Множество таких праздников-маршей во множестве городов страны — это и будет самый лучшей, экономически сильной и полезной заботой о здоровье народ. Дураки мы, честное слово! Такая простая штука. А мы сидим у экрана телевизора и пускаем слюни, глядя, как счастливый господин Крылов рассказывает нам о счастливых уголках мира, и как разные их граждане организуют свой отдых, а также здоровый образ жизни. Обреките нас на нормальное существование, и мы вам ответим таким же образом жизни.

Не огорчайтесь, друзья. До новых встреч в вестнике. Впереди у нас, кстати, 100-й номер, то есть, юбилей. Редакция предполагает по этому поводу организовать небольшой праздник с питьем пустого чая, но настоянного на травах.

Анатолий Коршунов.

В нашей работе накапливаются вещи, которые как-то не укладываются в обычные материалы вестника. Поэтому сегодня что-то вроде доски объявлений.

Желающие дышать по Фролову, отзовитесь

Мы уже сообщали, наша неопытность в ряде вопросов привела к казусу. Люди выслали деньги на дыхательный тренажер Фролова ТДИ-1, не указав фамилии получателя. В итоге произошла определенная волокита, с которой мы в конце концов справились. Всего «пострадавших» оказалось чуть более 800 человек. Сегодня, как сообщил нам Фролов, практически всем им тренажеры отправлены. Не спешите сообщать: «Мы не получили». Потому что, может быть, они в пути.

Внимание! Две посылки вернулись назад. Адреса:

423826, Татарстан, Набережные Челны, ул. Сююмбеки, д. 83, кв. 54. Егорова Полина Максимовна.

450098, Уфа, пр. Октября, д. 112/1, кв. 98, Игнатьев Евгений Леонидович.

Просим Полину Максимовну и Евгения Леонидовича сообщить, когда и куда выслать тренажеры.

И еще. В адресе: Свердловская обл., г. Сысерть, ул. Орджоникидзе, д. 22, кв. 9 не указана фамилия получателя, в связи с чем почта не принимает бандероль.

Просим также Ефимову Тamarу Михайловну срочно сообщить свой адрес.

Клуб «Надежда» предлагает

Мы уже сообщали кое-что о работе оздоровительного клуба «Надежда» города Верещагино. Люди делают большое и полезное дело, подчас подменяя работу многих официальных организаций. Обращающихся в «Надежду» просим высылать и конверты с наклеенными марками. Из зарубежья — естественно, с российскими.

И небольшое объявление.

1. Бесплатно вышлем методичку лечения рака болиголовом. В письмо вложите маркированный конверт с обратным адресом. Из ближнего зарубежья на этих конвертах должны быть российские марки стоимостью 2000 рублей.

2. Вышлем литературу по профилактике и лечению рака. Целители-травники, желающие предложить свои услуги по почте, могут сообщить нам адрес, перечень высылаемого ими дефицитного фитоматериала и особенности своих услуг.

Адрес: 617100, Пермская обл. г. Верещагино, а/я 81. В. Пескову, руководителю оздоровительного клуба «Надежда».

УЧЕНЫЙ, ПОБЕДИВШИЙ ПСОРИАЗ, — В ТОЛЬЯТТИ!!!

16 марта в к/т «САТУРН» всемирно известный дерматолог, лауреат международной премии Луи Пастера, профессор

ДАМИАНО КРОУЛИ

выступит перед горожанами.

На презентации все желающие смогут приобрести новый негормональный препарат «КЛЕАРАДЕРМ», гарантированно излечивающий псориаз, экзему, нейродермит, аллергические дерматиты.

Стоимость препарата — 130 тыс. руб

Вход свободный

Начало в 12.00

Мы получили письмо от ветерана войны из Тольятти, которое предлагаем читателям ниже. Прилагаем к нему и некоторые документы, в частности, объявление в местной газете «Площадь Свободы» и инструкцию по применению препарата «Клеарадерм», о котором пойдет далее речь. Можно было бы не публиковать это письмо, посмеяться в душе, да и только. Но мы предполагаем, что тысячам людей, которым всучили этот препарат, не до смеха.

По стопам Джеффа Питерса и Энди Таккера

В декабре 1996 года я заболел аллергической экземой. Покраснение и зуд были только на левой голени в районе ранения. Обратился к дерматологу нашей поликлиники. Увы, «лечение» привело лишь к расширению болезни по всему телу.

В феврале дерматолог порекомендовал мне обратиться к аллергологу. Обратился. Кончается апрель, а улучшений по-прежнему нет.

И вот однажды в местной газете «Площадь Свободы» я увидел объявление, в котором говорилось о том, что омский профессор Кроули предлагает мазь «Клеарадерм», которая якобы излечивает все виды экземы и дерматитов.

По объявлению в кинотеатр «Сатурн» пришло около 2000 больных. После 20-минутного выступления профессор предложил каждому больному по пакетике — 100 гр. — мази по стоимости 130 тысяч рублей за пакетик.

Я начал применять эту мазь. Вся кожа воспалилась, а зуд стал просто невыносимым. Теперь мне кажется, что в пакетике просто-напросто расфасован технический черный солидол. На пакетике значится какой-то адрес. Якобы института: «почтовая служба 64099, Омск, п/я 8721. Всемирно известный

профессор дерматолог Дамиано Кроули». Кстати, во время лекции представитель профессора давал другой адрес... Прошу разобраться и опубликовать отзывы или рекомендации относительно этой мази. Есть ли вылеченные ею? Кстати, представители профессора «прошлись» по многим городам России, собраны большие деньги! Может, профессор Кроули действительно излечивает своей мазью псориаз и все экземы. Тогда почему не через Минздрав и аптеки?

А, может, это афера?!

«ЗОЖ»: Ах, если бы задаться подобными вопросами до визита по объявлению в кинотеатр «Сатурн». Скорее всего 130 тысяч рублей остались бы в семейном бюджете. А задаться следовало. По многим причинам. Во-первых, псориаз, по крайней мере пока что, не лечится так просто: помазал раз-другой — и все. Требуется целый комплекс мероприятий, главное среди которых — перемена образа жизни. Во-вторых, «гарантированно излечивающий» — это что-то новенькое. Кто это такой смелый, что может гарантировать излечение?.. Вы знаете, от всей этой истории веет

О'Генри, его замечательными рассказами о двух веселых и легких на подъем жуликах, которые честно дуррачили простодушных американцев. Нам кажется, что всемирно известный дерматолог, лауреат международной премии Луи Пастера — из той же оперы. Ну подумайте сами: стал бы всемирно известный и к тому же лауреат собирать с зала по 130 тысяч? И вообще все это довольно смешно, если бы не было так грустно!

Кстати, профессор во многом прав. Если в расфасовках находится солидол, то он, действительно, натурален, как значится в сопроводилке, он, естественно,

негормональный, что следует из объявления в газете, и в принципе противопоказаний к его применению нет, ибо солидол, деготь и прочие подобные вещества издавна применялись в народной медицине. Рецепты можно найти в справочнике Куренного... А вообще, будьте бдительны, друзья: сегодня по России, пользуясь обалденной демократией, бродит немало лауреатов разных премий и всемирно известных профессоров. Так что, если кто-то из читателей откликнется, будем премного благодарны.

На всякий случай, дабы проверить информацию читателя, мы позвонили в Центральный научно-исследовательский кожно-венерологический институт МЗ и МП РФ. Поинтересовались вышеозначенной мазью, а также самим профессором. Надо сказать, что в институте были сильно удивлены. Нам сообщили, что мази «Клеарадерм» не существует, лауреат международной премии Луи Пастера Дамиано Кроули ни в каких институтских картотеках не значится, а до полной победы над псориазом так же далеко, как от Москвы до Владивостока.

УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСТОМ

Мы продолжаем публикацию книги Алексея Суворина «Оздоровление голодом и пищей» (начало в вестниках №№ 94—98). В первых главах Суворин рассказал о сущности лечебного голодания и о своем опыте применения этого метода оздоровления. Сегодня мы предлагаем очередную главу, которая представляет собой письмо Суворину от некоего господина В. Докукина, горного инженера по профессии, нажившего за время службы в тяжелых условиях немало болячек. Так вот Докукин — голодание, как выяснится из главы, для него не новость — самостоятельно провел голодовку длительностью 41 день. Что из этого получилось... об этом в письме.

Мы полностью сохраняем стиль автора.

Свою 41-суточную голодовку я закончил 13-го сего месяца благополучно. С пользой значительного уменьшения пищи я знаком уже давно — более 20 лет назад излечивши таким уменьшением пищи мои сердцебиения и катар желудка. Здесь, в Сербии, после 3,5 лет тяжелой службы, сопряженной со сплошными бессонными ночами, сердцебиение возобновилось. С большим опасением за свое сердце я отправился на новую службу в глушь Черногории, где по службе приходилось ходить по горам очень много. Несмотря на это, уменьшение пищи и там быстро восстановило нормальную работу сердца. Пробыл там более 1,5 года благополучно со здоровым сердцем и вообще организмом. Вернувшись оттуда в более спокойные условия работы, без трудной постоянной ходьбы по горам, я начал полнеть настолько, что решил полечиться уменьшением пищи и усиленным моционом. Весною прошлого года уменьшил свою обычную пищу в шесть раз; вставал до рассвета, в 2,5-3 часа утра, и бегом, босой, бежал две тысячи шагов купаться. На этом расстоянии сперва отдыхал очень часто, а потом не более 3—4-х раз. Искушавшись, возвращался опять бегом. Так рано купался и бегал потому, что больше не было времени, и потому, что не было публики, которой казалось бы страшным бегание босого, пожилого человека. Купался и бегал почти без пропусков, ежедневно, даже в большие дожди и ветер. Результат получился великолепный. Полнота и

склонность к ней исчезли; стал подвижен, легок, бодр. Стал легко (по 10 раз подряд) закидываться на устроенную у себя трапедию, чего раньше до тех пор никак не мог уже лет 15, и я было решил, что никогда уже не буду в состоянии закинуться на трапедию или «вывернуть козелки». Достигнув более того, чем желал, я прибавил еды до половины прежнего, но босой бег, гимнастику и «ежедневное» купание продолжал до ноября включительно, чувствуя себя великолепно и удивляя ночного сторожа и рыбаков своей стойкостью к утреннему предрассветному холоду и холодной воде. Днем я не «отдыхал» никогда в жизни, не отдыхал и в это время, но спать ложился на ночь рано, не позже 8 часов, а зачастую и в 7 часов вечера. Пища моя была — качамак, которому я выучился и который полюбил и научился ценить в Черногории.

Черногорский качамак варится так: в кипящую посоленную воду насыпается, не мешая, одинаковое по объему с водой количество кукурузной (все равно — белой или желтой) муки. Огонь уменьшается. Дается воде кипеть довольно долго; можно сказать, чем дольше, тем лучше — 20 минут или 30, даже больше, смотря по возможности. За это время неразмешанная мука прогревается водой до ее температуры. Потом котел снимают с огня, твердо его устанавливают, твердо придерживают и быстро, тщательно размешивают прочной мешалкой. Мука прогретая моментально сваривается, соединяясь перемешиванием с

кипятком, давая крутой, который иначе не сваришь, вкусный вареный хлеб — качамак. Вся трудность в промешивании. И в Черногории, и после Черногории я питался и питаюсь этим качамаком — иногда с салом, иногда с молоком, но большею частью ем с чаем или просто запиваю (присмок) сырою водою. Порция качамака для меня обычная (на один раз) была 0,5 литра воды + 0,5 литра муки. Но потом воды брал больше, выходит уже не качамак, а пожиже — «мамалыга», зато промешивать было легче. Варил на примусе; сыпал (также) муку сверху кипяченой воды и кипятил, не мешая, 10 минут, потом снимал с огня и промешивал. Жиге варить — можно сыпать муку в кипяток и тут же мешать. Дешево, скоро, сытно, вкусно, особенно когда начинаешь есть с аппетитом хорошо проголодавшегося человека. Потом я эту порцию уменьшил сперва в 6 раз, а после и сейчас вполовину.

С качамаком я давно (уже почти 3 года) забыл дорогу к пекарям, а также и к мясникам; но сало употребляю — с качамаком идет отлично!

И вот про такую-то дивную вещь люди знать не хотят, хотя форменно голодают принудительно.

О целительности и пользе чистого голода я не знал, не читал и никогда не слышал до ознакомления с этим по вашим статьям «О лечении голодом». Конечно, страшно заинтересовался, тем более что работа кишечника заставляла желать лучшего. Кроме того, надо было бы улучшить свое зрение и слух и вообще «помолодеть» — мне 58 лет.

Принимая во внимание прежние свои уменьшения пищи, граничащие с голодовкой, я считал себя хорошо подготовленным — «тренированным» в терпении голода и не сомневался в этом. Решив голодать, стал выбирать время, что при моих обстоятельствах было не так-то просто.

Первую голодовку, в ян-

варе с.г., принужден был, с увеличением физической работы, прекратить через 10 дней.

Вторую, в феврале, — по той же причине через 9 дней.

Прекратив эту вторую голодовку, я не прекратил клизмы и продолжал их каждодневно — в виде опыта — еще полтора месяца, придавая им огромное значение в деле большого облегчения — почти устранения — борьбы организма с ядовитыми, вредными ему отбросами, застаивающимися в кишечнике и не выходящими без клизмы из кишечника; значит, организм должен был выносить эту клоаку, отравляя себя, другим путем, предварительно рассасывая в себя. Надо сказать, что до этого я никогда — сколько себя помню — не употреблял клизм и относился к ним с брезгливостью. Но соображения после прочтения ваших статей дали мне решимость на энергичное употребление клизм, которые делал так: кружка на стене немного выше роста. Кишка длинная. Подхожу, нагибаюсь и — готово. Потом ложусь на кровать, на спину, поднимаю кверху ноги, подпираю и спину руками снизу и перегибаю ноги далеко за голову, доставая носками ног доски кровати за головой; потом выпрямляю их вверх (т.е. положение — вверх ногами) и считаю, не торопясь, 150. После этого встаю и — все. Клизма выходит приемов в 7-10, в продолжение 45 мин. — 1 часа. Сперва выходит почти одна вода, а «клоака» в последние разы и, очевидно, откуда-то издалека. Все это время, до конца клизмы, я делаю гимнастику туловищем: нагибаюсь во все стороны, сильно выпрямляюсь, вытягивая усиленно руки вверх и, наконец, закидываюсь один раз на трапедию, опираюсь на руки, вытягиваюсь вверх, на всю длину вытянутых рук, и потом сразу обрываюсь с размаху вниз, тоже на всю длину вытянутых рук, крепко держась за палку трапедии. Результат продолжительного, ежедневного

...и клизм полупревосходный. Вся работа пищеварения и «стула» стала неузнаваема в лучшую сторону: так, как было в молодости. Вместе с тем я еще более поздоровел, как все замечали, с виду помолодел и пополнил той полнотой, которая год назад так меня тяготила и заставляла искать способов от нее избавиться. Но эта, после голодовок и клизм, полнота ничуть меня не тяготила: я легко ходил, бегал, закидывался на трапедии, был добр и подвижен. Эта полнота была равномерная, а не на один только живот (пузо), который почти не увеличился.

Великолепно себя чувствуя и при очень хорошем для меня весе в 79 кило, я начал третью голодовку со второго дня св. Пасхи, т.е. 3-го последнего мая. Накануне и (второй раз) через день принял слабительное — по полной столовой ложке карлсбадской соли в теплой воде. Этот день 3 мая ничего не ел и не пил, чтобы разом приучить себя и свой организм к полному воздержанию от пищи и даже от мысли о ней. Последующие за тем 7 дней пил сырую воду с лимоном по 0,5 литра (и даже меньше) в день. Есть мало хотелось; и я думал так продолжать дней до 15-20, продолжая свои занятия и свою большую ходьбу, но на 9-й день обнаружил у себя лихорадку, подтвержденную термометром (измерял 3 раза в день), и потому перешел с сырой воды на чай — 3 кружки в день с 3 кусками пилен. сахара и 3 чайн. лож. вина. Только было счастливо расстался без всяких лекарств с лихорадкой, как на 20-й день моя работа неожиданно увеличилась — целый день в ходьбе и на ногах (с 6 утра и до 6 вечера), и еще к этому по особым условиям необходимо было оказывать особую бодрость, тогда как иногда кружилась голова и я пошатывался. Приходилось или бросать голодание, или увеличить питание. Бросить было очень жаль: ведь уже половина времени прошла!

Наконец, другого времени может не представиться. Увеличил сахару до 7

кусков (пиленых) в день + вина местного 10 чайных ложек + три четверти лимона в день. Только при таком количестве «пищи» я был в состоянии исполнять работу так, чтобы не подвергать риску свое материальное положение и не рисковать сделать себя голодающим принудительно и притом неопределенно-продолжительное время. Все время голодовки язык был почти совсем чистый, если не считать небольшого буроватого налета к корню языка. Аппетит был тоже почти все время, особенно когда много двигался. Меньше всего хотелось есть первые 8 дней, когда пил только сырую воду. После же этого времени, когда стал пить чай с сахаром, еда почти не выходила из головы. Считаю, что мое предположение о влиянии ежедневных клизм на очищение организма подтвердилось. Чистый язык и аппетит приписываю ежедневным глубоким клизмам из 2-х литров воды.

В последнее — четвертое десятидневие я ставил клизму по два раза в день — утром и вечером, каждый раз по два литра. Надо принять во внимание и ежедневные клизмы второй (предыдущей) голодовки. Ту голодовку я прекратил через 9 дней, а клизмы не прекратил и делал их еще полтора месяца после прекращения второй голодовки. Теперь я вполне убежден в безвредности и огромной целебности клизм; организм и кишечник ничуть не привыкают к клизмам, и по прекращении клизм работа пищеводов, не приостанавливаясь, идет в улучшенной форме.

В общем, эту голодовку пришлось вести в тяжелых условиях: все время от 6 утра до 6 вечера на ногах. Последнее время голодовки ноги не ходили сами, а на каждом шаге приходилось ногам приказывать двигаться. Выносливости было очень мало, но на короткое время физической силы было достаточно всю голодовку. Каждое утро закидывался два-три раза на трапедии. Воскресные дни проводил на берегу реки, купаясь и лежа на солнышке, пока сохло белье, кото-

рое тут же стирал, причем уставал довольно сильно. Утром 3 мая вес был 79 кг, этот день начал голодовку. Утром 13 июня, в воскресенье, мой вес был 60 с четвертью кг. В этот день начал есть.

Проголодал 41 сутки, потеряв в весе 18 и три четверти кило, т.е. почти 19 кг. Такая значительная потеря веса показывает, насколько тяжелы были условия и обстоятельства, при которых пришлось выдержать голодовку, несмотря на употребление сахара, вина и лимона. Интересно бы знать, при каких условиях голодают профессиональные голодальщики, употребляют ли сахар или еще что-нибудь питательное и сколько теряют в весе.

Себя считаю вообще здоровым и закаленным. Не боюсь промокнуть, простудиться, быть на сквозняке. Не боюсь холодной воды, — приходилось несколько раз купаться, ломая тонкий лед руками и своим телом. Свободно хожу и бегаю по земле и камням босой, приходилось ходить и по снегу. Аппетит имел всегда огромный, с трудом наедался досыта и поэтому два раза подряд пообедать мог совершенно свободно. Теперь, после этой полной голодовки, желудок как будто сжался, стал меньше; половинным количеством прежней пищи желудок сейчас наполняется совершенно, тогда как прежде я никогда не замечал чувства такого наполнения.

Кажется, первые два дня после этого голода я перел (от чего вы предупреждали); правая нога около стопы сильно отекала — опухла, хотя сердце работает как будто нормально. Пополнил я уже много. Сегодня, на 11-й день после начала еды, мой вес 70 с полов. кг. На еду я очень неразборчив. Качамаком удовлетворяюсь вполне.

Для меня, кроме качамака, соли, воды, остальное все лишнее. Даже на сахар, чай и «масть» я смотрю как на прихоть, как на дань чревоугодия. В Черногории одно время и довольно долго, более 8-ми месяцев, я питался только качамаком с солью и водой, без сала, без сахара, чая, молока и проч.,

и ничуть не был хуже или слабее здоровьем всех меня окружающих. Но ел довольно много — по пол-литра муки и пол-литра воды на раз, в день 4 раза. Не считая выпиваемой воды отдельно от качамака.

Особых мучений голода я не ощущал. В обычное время иногда ощущение неприятности голода более чувствуется в ожидании обеда, чем во время голодовки. Если арбузы будут (в свое, конечно, время) здесь недорого, то попробую поголодать, питаюсь одними арбузами и более ничем. Отчасти это мною уже испытано, и нахожу, что арбузы для желудка полезны в высшей степени.

В заключение этого письма искренно благодарю вас за ваши сообщения о пользе голода.

В. ДОКУКИН.
23.6.1926г.

Конечно, закаленность организма г. Докукина выходит далеко из ряда вон. Его рассказ о том, как он себя закалял, очень поучителен. Все зависит от человека и его желания — желания действительного!

Отступления во внешних проявлениях у него процесса лишь подтверждают мои указания и догадки о последнем: усиленные 2-литровые клизмы открыли новый выход «пеплам» организма, который и до того уже сам был необычно очищен всем обычным режимом г. Докукина (мука, соль и вода!) — и, естественно, это уменьшило выпот на языке, однако бурое пятно на нем явилось все-таки «у корня языка», т.е. опять на бугорках *Papillae circumvallatae*! Аппетит вследствие постоянных напряжений, конечно, и не мог заснуть, но г. Докукин попробовал прибавить немного сахару, и вышло удачно: работу он смог не оставить, и голодание закончил. Качамак я попробовал и подтверждаю: вкусен (похож, если из белой кукурузной муки, на суховатую пшеничную кашу), сытен и легковарим.

Гормональный дисбаланс

Сегодня наш разговор о кандида албиканс примет несколько иной поворот. Мы затронем вроде бы совершенно постороннюю тему — функционирование, задачи и взаимодействие гормональной системы человека. Разумеется, тема в познавательном плане любопытна и сама по себе. Однако не сомневайтесь в том, что в итоге она окажется тесно связанной с кандида албиканс — грибом, который довольно быстро из друга превращается во врага.

Человеческим организмом прекрасно управляют эндокринные железы. Слово «эндокринные» означает, что эти железы выделяют гормоны непосредственно в кровотоки. Отсюда потовые и слюнные железы не считаются эндокринными, ибо их секреты не выделяются в кровотоки. Какие эндокринные железы вырабатывают гормоны? Гипофиз величиной с горошину, расположенный в отдаленном костном месте под мозгом. Находясь в центре головы, он хорошо защищен. И вновь здесь проявляется безграничная мудрость природы, ибо этой железе обеспечивается максимум безопасности. Она была названа господствующей, «королевской железой» и часто описывается в качестве дирижера симфонии желез в организме.

Гипофиз фактически представляет собой два отдельных органа: передняя доля называется передним гипофизом, а тыльная доля — задним гипофизом. Обе доли вырабатывают очень важные химические передатчики. Передний гипофиз производит химическое вещество, командующее «Расти!». Многие очень крупные люди, например, цирковые гиганты обязаны своей отличительной величиной сверх-активному переднему гипофизу, постоянно вырабатывающему гормон чрезмерного роста. Карлики, наоборот, являются продуктом малой активности переднего гипофиза. Ученые использовали такое состояние переднего гипофиза для скрещивания животных. Классический пример — собака породы «дачшанд», ук-

роченная недоразвитым передним гипофизом.

Новорожденные младенцы получают гормоны роста из материнского молока. Производство этого молока стимулируется пролактином — другим гормоном переднего гипофиза. Это удивительное химическое вещество не только делает молоко готовым к употреблению, но, как полагают, стимулирует и материнскую любовь. Эксперименты на животных с пролактином подсказывают, что он каким-то образом пробуждает любовное чувство к новорожденному. Другие гормоны переднего гипофиза, которые, как считают, оказывают влияние на расположение и поведение, включают гормоны «адренокортикотропик».

Тыльный гипофиз выделяет гормоны, воздействующие на работу почек. Эти гормоны заставляют почки концентрировать мочу. Когда гормонов недостаточно, почки делают вместо концентрированной разбавленную мочу, результатом чего является частое мочеиспускание. Гормоны заднего, тыльного гипофиза также распоряжаются распределением веса тела. Избыточный вес ниже талии свидетельствует о низком уровне работы этих гормонов. Женщины демонстрируют это двойными бедрами, отвисшими ягодицами ниже бедренного сустава. Образование вследствие накопления веса в середине туловища в виде надутой шины эндокринологи называют «гипофизным поясом».

Другой железой, выработка гормонов которой, как известно, сказывается на весе тела, является щитовидная

железа. Примостившись напротив дыхательного горла, этот в форме бабочки орган выделяет химические вещества, которые определяют скорости химических процессов в организме. Знаете ли вы кого-либо, кто бешено мчится, имеет волчий аппетит, склонен к высокому кровяному давлению и быстрому сердцебиению? Таковы некоторые последствия слишком щедрого выделения гормонов щитовидной железы.

Нормальное ежедневное количество гормонов щитовидной железы мизерное — 1/2800 унции. Больше количество может привести к симптомам, описанным выше, а меньшее количество — к усталости, вялому поведению, пониженной температуре и прибавлению веса. Гипертиреоз (сверхактивность щитовидной железы) и гипотиреоз (пониженная активность) могут доходить до крайностей и, как считают, играют важную роль во многих проблемах общего здоровья. Свыше пятидесяти лет доктор медицины и доктор философии Б. Барнс руководил клиническими исследованиями роли гормонов щитовидной железы. Он установил, что гипотиреоз носит пандемический характер и что отсутствие должного количества гормонов щитовидной железы, циркулирующих в крови, служит важным фактором при сердечно-сосудистых болезнях, проблемах менструации и расстройств пищеварительной системы. Предполагается, что секс, эмоции, уровень сахара в крови, вес, сердце, артерии и иммунная система имеют своей опорой гормоны.

Наряду со щитовидной железой имеются четыре более малых железы. Это паращитовидные железы, каждая величиной с рисовое зерно, не больше, но их гормоны выполняют важную работу: регулируют уровень кальция в крови. В организме накоплено много кальция, больше, чем любого другого минерала. Основная его масса идет на кости и зубы. Но знаете ли вы, что в кальции нуждаются также и мягкие ткани? Ибо, циркулируя в кровотоке, он помогает поддерживать кислотно-щелочное равновесие в крови. Он также является важным элементом для свертывания крови при порезе или травме. На клеточном уровне кальций способствует проникновению питательных веществ в клетки через их стенки и выходу шлаков оттуда. Он помогает утилизации железа и передаче нервных импульсов, играет важную роль в деятельности мышц.

Поскольку сердце, по сути, тоже мышца, то ясно, насколько необходим кальций. А коли так, то очень важны и паращитовидные железы, без гормонов которых кальций не смог бы осуществить свои обязанности. Когда уровень кальция в крови падает слишком низко, паращитовидные железы выделяют химические вещества, которые выводят кальций из мест его накопления и направляют его туда, где он нужен.

Поверх почек расположились две «динамомшины» — надпочечники. Адреналин — выделяемый этими железами гормон «борьба или бегство» — вводит наш организм в состояние чрезвычайного режима.

В подобных обстоятельствах уровень адреналина нередко во много раз превышает норму. Он заставляет сердце перекачивать быстрее кровь, легкие — вбирать больше кислорода, а кровь — поднимать уровень сахара.

Он расширяет зрачки глаз, поднимает кровяное давление, повышает мышечный тонус сердца и выводит на-

...сахар из печени
...Надпочечники
...нашей настоящей
...помощью».

Оболочка же надпочечников («адреналиновый кортекс») вырабатывает другой сорт химических веществ. Эти гормоны выполняют рутинную, нечрезвычайную работу. Они стимулируют деятельность половых желез, управляют минеральным составом крови, помогают почкам осуществлять свою работу, подготавливают мышцы к реакциям, регулируют уровень сахара в крови.

Недавно иммунологами была тщательно исследована вилочковая железа (тимус), расположенная выше и впереди сердца. И у этой маленькой железы большая работа. Она вырабатывает лимфоциты — особые, специализированные кровяные клетки, которые находятся на службе защитных сил организма. Названные Т-клетками, они, как считают, контролируют другие кровяные клетки, подавая им команды на уничтожение микробов и на поражение других внешних оккупантов в организме.

Тимус можно считать «Уэст Пойнтом» отдела обороны организма. По мере взросления человека его тимус уменьшается в размере. У взрослых тимус гораздо меньше, чем у ребенка. И в течение многих лет ученые полагали, что это нормально. Но сегодня есть данные, свидетельствующие, что у нормальных здоровых взрослых сохраняется крупный тимус. А его уменьшение, видимо, является результатом устойчивого экстремального стресса. Стрессы от токсинов окружающей среды, нездоровая пища, недостаток отдыха и физических упражнений, эмоциональные расстройства, отсутствие любви к себе — все это может вызвать уменьшение тимуса.

Поджелудочная железа расположена в верхней части желудка, как раз под сердцем. Ее особый продукт — инсулин — является химическим веществом, которое движется к печени и мышцам, где оно превращает из-

быточный сахар в крови в разновидность сахара, способного накапливаться для энергетических нужд в будущем. Этот накопленный сахар называется гликогеном. По мере того как инсулин разносится кровью по всем клеткам и тканям, он преобразует сахар в крови в такую его форму, которая может пройти сквозь мембрану каждой клетки. Это позволяет использовать сахар в крови в качестве горючего для важной работы, совершаемой внутри клетки. Слишком большое или слишком малое количество инсулина может вызвать проблемы со здоровьем. Когда вырабатывается слишком много инсулина, из крови удаляется слишком много сахара. Это вызывает у человека слабость, головокружение, волчий аппетит, резкие колебания настроения — от огромной сверхактивности до слезливой депрессии. Слишком малое производство инсулина именуется «диабетом». Он характеризуется чересчур большим количеством сахара в крови, поскольку инсулина недостаточно или он не в состоянии вывести сахар для его накопления или использования клетками. И высокий, и низкий уровень сахара в крови наносит вред иммунной системе.

Нейтрофилы — наиболее многочисленный тип белых кровяных клеток — способны поглощать инфекционные организмы и относятся к числу наиболее важных защитников организма от инфекций. Эксперименты показали, что нейтрофилы совершают лучшую работу в крови, лучшим образом, когда в ней сахара не слишком много и не слишком мало. Это означает, что уровень сахара и слишком высокий, и слишком низкий ослабляет деятельность нейтрофилов и дает возможность внешним организмам процветать и размножаться. К числу этих организмов относятся и кандиды албикансы.

... Но двинемся дальше. Половые железы — яички и яичники. Они производят

химические вещества, которые обладают эффектом, выходящим далеко за пределы половой сферы. Их важные гормоны оказывают влияние на рост волос, особенности характера и общее благополучие. Те и другие половые железы вырабатывают эстроген и тестостерон, хотя последний называется мужским гормоном, а эстроген женским. Мужчины, естественно, вырабатывают больше тестостеронов, чем женщины. Каждый пол, однако, может производить слишком много этого сильного химического вещества. Человек, вырабатывающий чрезмерное количество тестостеронов, называется «андриком». Андрики обычно сверхактивны. Они часто лысы. Андрики обоих полов более подвержены язвам, сердечным заболеваниям, проблемам кровообращения и раку. «Гиники» — это те, кто вырабатывает чрезмерное количество эстрогенов. Этот тип личности податлив, с малыми амбициями и малым самоуважением. Признаки, обычно ассоциируемые со слишком большим количеством эстрогенов, — низкое кровяное давление и большой вес, преобладающий прежде всего в нижней половине тела.

Шишковидная железа находится внутри мозга. О ее роли в здоровье и болезни известно мало. Считают, что она выделяет химическое вещество, сдерживающее рост и половое развитие, функционирующее в качестве контрбаланса половых желез.

Оказывается, что все эндокринные железы работают в тандеме. Одна компенсирует слабую активность другой своей повышенной активностью. И если наступающий стресс не приносит облегчения малоактивным и сверхактивным железам, то быстро появляются признаки и симптомы болезни. Иммунная система повреждается множеством функциональных нарушений желез. В этих условиях кандиды албикансы находят благоприятную почву для процветания.

Живу одна с двумя дочерьми. Одной — 18 лет, другой — 11. Мне 50. Увлекаюсь поэзией, народной медициной, живу по системе Порфирия Иванова «Детка». Ищу единомышленника.

Адрес: 215100, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25-го Октября, д. 1, кв. 17. Трагической С.

Я давний поклонник здорового образа жизни. Уже 15 лет соблюдаю сухой закон — не выпил ни грамма спиртного. Хотел бы через вестник познакомиться с женщиной, доброй, нежной, ведущей ЗОЖ. По гороскопу я Лев. Рост 168 см, вес 65. Мне 54. Пенсионер. Всю жизнь проработал в шахте, но остался романтиком. С детских лет мечтал о море, но судьба распорядилась по-другому.

Для меня не имеет значения национальность, красота, образованность. Мне просто нужна добрая, работающая женщина. Окружу ее нежностью и заботой, как ребенка.

Что еще о себе? Вдовец. Вырастил и выдал замуж дочь. Люблю землю. Есть сад, свое хозяйство. Жильем и материально обеспечен. Много лет живу на Севере. Надоела эта вечная мерзлота.

Пишите, женщины, буду ждать.

Адрес: 169900, Воркута. Главпочтамт. п/п VI-НО № 728252.

Ищу девушку, в чьем сердце живет любовь к спорту, здоровому образу жизни, которая не желает уступать годам и ищет счастье в гармонии с природой. Мне 23 года. Рост 174 см. Студент иркутского вуза. Спорт люблю со школьной скамьи. Сейчас, к сожалению, не хватает времени серьезно им заниматься. Увлекаюсь всем, что способствует здоровью — бегом, закаливанием и проч.

Адрес: 665210, Иркутская обл., г. Тулун, ул. Строителей, д. 6-а, кв. 35. Аникину Вячеславу.

Симпатичная, добрая пенсионерка ищет доброго омика, приверженца здорового образа жизни. Почему омика? Хочу вернуться жить в родной Омск. Всем обеспечена, хотя «мерседес» нет и виллы в Филадельфии — тоже. Блондинка, 170/60.

Адрес: 626440, Нижневартовск, Главпочтамт. До востребования. п/п № 037265.

33 года. Разведен. Рост 174, вес 58. Хотел бы познакомиться с женщиной для создания семьи. Люблю спорт, путешествия, поддерживаю любые способы оздоровления.

Адрес: 660026, Красноярск, пр-к Ленинградский, д. 105, кв. 174. Трунову Александру.

Мы ничего не придумываем,

Мы продолжаем публиковать письма читателей, которые, заболев раком, успешно использовали метод Шевченко — смесь 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Часть этих писем адресована Николаю Викторовичу Шевченко, часть — в «ЗОЖ». При этом мы вовсе не утверждаем, что лечение по вышеуказанному методу является абсолютной панацеей. Мы не однажды говорили: кому-то оно помогает, кому-то нет, но самое главное состоит в том, что больной человек самостоятельно должен сделать нелегкий выбор и верить в успех «предприятия».

Мы напоминаем об этом потому, что в последнее время в редакцию без конца приходят люди с просьбами дать адреса и телефоны авторов писем, тех людей, которые вылечились или успешно лечатся и занесены в наши картотеки. Мы, как правило, даем, хотя и понимая, что это абсолютно бессмысленно. По многим причинам. Но главная состоит в том, что у каждого свой рак и своя борьба. И обращение за советом к кому бы

то ни было — это уже проявление неверия.

В связи с этим сегодня мы начинаем нашу подборку с необычного материала. Это не письмо Шевченко и не письмо в редакцию. Это публикация в «Народной газете» от 2 апреля 1997 года, которую нам прислала наша читательница Т. В. Тугарева из Ульяновска. Подозреваем, что она или кто-то в ее семье тоже болен, ибо есть в ее письме такие слова: «Я звонила Владимиру Серге-

евичу Нуждову (письма хирурга Нуждова из поселка Токаревка, Тамбовской области, победившего рак, «Репортаж с того света» и «Возвращение к жизни» мы опубликовали в номерах вестника 86 и 87 за 1997 год. — Прим. Адм.), и он навел меня на мысль, что, может быть, неправомерно ставить вопрос: умрет или не умрет. Здесь все зависит от состояния внутренних органов. Главное в методе Шевченко в том, что он прежде всего облегчает участь больного, а при благоприятном стечении обстоятельств и спасает его».

Все правильно. Ну, а теперь публикация из «Народной газеты» М. Радовой, которая целиком подтверждает мысль Нуждова.

**КОГДА ЖИЗНЬ
ЗАГОНЯЕТ В УГОЛ**
Врачи родным Федора

Трофимовича Хохлова сказали: «Безнадежен! Выпишем наркотики, чтобы снять боль. И все! Смирись!». Эти слова для трех дочерей и жены Анны Андриановны прозвучали как приговор, который обжалованию не подлежит.

История же эта началась так. 79-летний Федор Трофимович Хохлов позапрошлой зимой поехал в город починить бритву. Наконец время пришло возвращаться, а никакого транспорта нет. Стужа адская. Полтора часа простоял на жутком морозе. Вернулся домой — озноб, температура подскочила. Решили: простуда. Начали лечить домашними средствами, но температуру сбить не смогли. Вызвали врача. Тот поставил диагноз: ОРЗ. Назначил процедуры. А больному между тем все хуже и хуже. Боли в пояснице такие, что хоть

На вопросы читателей отвечает Николай ШЕВЧЕНКО

Не молчите. Сообщайте о своих успехах

Пишу вам с Украины. Мой муж лечится смесью водки с маслом. Ему 63 года. Рак легких. Мы начали лечиться по схеме, провели три декады, исполняя все правила, но мужу легче не стало. Он похудел, сильный кашель, слабость. Нам посоветовали пройти курс химиотерапии. Все это очень дорого, а еще и неизвестно, чем кончится.

У нас по вашему методу вылечилась соседка. У нее был рак груди. Образовались уже большие раны. А когда стала принимать смесь, отказалась от наркотиков, выздоравливает. В настоящее время живет и работает по дому. Другая женщина, мне это точно известно, излечилась от рака матки.

Мы так надеялись, что нам поможет, но вот что-то не помогло. Что делать?

Много писем приходит примерно с таким вопросом: «Мы начали лечить рак по вашему методу, пропили 3 декады (3 месяца, или, бывает, 3 дня), и больному стало «хуже»: пропал аппетит, появилась сильная слабость, обострились боли в разных местах... А в примерах, которые вы в «ЗОЖе» публикуете, больным становится «лучше» чуть ли не с первого дня. Что нам делать? Может быть, бросить пить масло с водкой и пойти на «химиотерапию» (облучение, операцию, и т. д.)?»

Ответ: Дорогие друзья! Читайте внимательно вестник: весьма часто в начале лечения, 1-3 месяца, а бывает, и позже, возникают явления, называемые в медицине «интоксикация» (отравление то есть), типичными проявлениями которой обычно

бывают тошнота, рвота, головные боли, потеря аппетита, слабость, судороги, изменения вкуса, повышенная раздражительность на все: запахи, звуки. Почему это происходит? Представьте себе, что при 40-градусной летней жаре вы положили на стол кусок мяса и несколько дней так подержали... Представили, что получилось? А в нашем организме температура круглые сутки 36,6 градуса: лекарство убивает раковые клетки, а что такое опухоль? Да такой же кусок мяса, только лишний в организме. И вот этот кусок перестал промываться как следует кровью и начал более-менее интенсивно гнить, разлагаться, насыщая кровь больного ядовитыми продуктами распада мертвых клеток. И, если бы масло с водкой одновременно не улучшало бы

всемерно работу печени, почек, сосудов, сердца, мало кто из больных раком 4-й стадии смог бы вылечиться. Кстати, при «химиотерапии» именно так и происходит: больной и так чуть дышит, ослаблен, а ему вливают еще страшнейшие яды, «добивающие» уже посаженные сердце, сосуды, те же почки — печень...

Рецепт масла с водкой, по моему глубокому убеждению, не человек придумал, а он ниспослан нам Свыше, от Бога: ибо у Бога все просто и совершенно.

Одно и то же лекарство одновременно и яд для опухоли, и бальзам для всех органов человека; и пища для тех, кто либо есть почти ничего не может, либо не хочет на еду смотреть от интоксикаций. Тормозит или облегчает течение других тяжелых болезней: сахарного диабета, атеросклероза, ишемий органов, «чистит» сосуды и кишечник, печень и почки. При этом при всем оно свободно продается на каждом углу, и абсолютно большинству наших не самых богатых сограждан доступно без всяких взяток!

Не имеет противопоказаний — разве что при остром панкреатите его вряд ли смогут пить. Есть случай, когда молодая 25-летняя женщина забеременела, и на 7-м месяце беременности у нее диагностировали самый

злой вид рака — меланому. Боли были дикие, ничего не помогало. Женщина хотела во что бы то ни стало сохранить ребенка, но сил терпеть уже не было. И тогда она стала пить, с этого же 7-го месяца беременности, 30 гр. масла + 30 гр. водки... Боли очень быстро прошли, рост опухоли замедлился, и в положенный срок женщина легко родила абсолютно здорового ребенка весом 4, 5 кг. И продолжает пить «лекарство» дальше.

Есть случаи, когда отчаявшиеся родители начинают давать смесь эту маленьким детям, когда врачи в бессилии разводят руками.

И «лекарство» помогает! Прекращаются «дикие» боли, прекращается рост рака, метастазирование. Дозу, конечно, берут не «взрослую», а примерно такую: 3 гр. масла + 3 грамма водки на каждые 5 кг веса тела (это только для детей младше 12—13 лет; кто старше 13 лет, тому доза уже всегда должна быть взрослая: 30 гр. масла + 30 гр. водки). Например, для ребенка весом 20 кг надо брать разовую дозу лекарства (20: 5) x 3 = 12 гр. масла + 12 гр. водки. Все остальное в методике остается без изменений.

Конечно, бывают такие случаи, когда рак сожрал у больного почти все, и ему уже просто «не-

а наши читатели — тем более

криком кричи. Снова вызвали врача. Новый диагноз: радикулит. Полтора месяца лечили, никаких улучшений. На рентген понесли уже на руках. По снимку получилось — вроде, остеохондроз. Обкладывания, блокады... А боль — хоть в петлю лезь. Хохлов перестал есть, катастрофически похудел. Наконец, попали на УЗИ. К тому времени от веселого, вечно занятого Федора Трофимовича ничего не осталось. УЗИ показало: печень никуда не годится, метастазы в позвоночнике. Рак!

ДОЧЬ ТАТЬЯНА

Я побежала к онкологам. Те посмотрели анализы и говорят: «С такой кровью вас не возьмет ни одна больница». Бегаю от одного врача к другому и слышу только одно: «Готовьтесь к худшему». И стали мы на погребальный

наряд припасать. Купили белые тапочки. Как сейчас помню: держу их, а слезы градом. Отец в маленькой комнате лежит. Старается сдерживать стоны. Ему уже и наркотики не очень помогали. И тут приходит муж старшей сестры. Рассказывает о методе Николая Шевченко, вычитанном из вестника «Здоровый образ жизни». Это о смеси водки с нерафинированным подсолнечным маслом. И я решила поговорить с отцом в открытую, сообщить, что у него рак, что надо бороться, и рассказать о методе Шевченко.

АННА АНДРИАНОВНА

Чтобы Федора поддерживать, я стала шевченковское лекарство пить вместе с ним. В конце концов, на миру и смерть красна. У меня, кстати, горло плохое. Лечили облучением, но чуть что — кашлем уми-

рала, приступы, как при коклюше. Через четыре-пять дней у него началось сильное обострение. Мы перелугались. Федор говорит: «Пить не буду», но Татьяна настояла. Она была уверена, что это кризис, который нередко наступает у тех, кто лечится по методу Шевченко. Хотите верьте, хотите нет, но через два месяца Федор почувствовал себя лучше. Перестал принимать наркотики. Через четыре месяца он встал и начал ходить. Тут я отнесла в поликлинику неостребованные болеутоляющие. Врач спрашивает: «Похоронили?» «Нет, — говорю, — встаем, ходим.» Он мне: «Не может быть! Вы же его в поликлинику на руках приносили». Предложил вторично пройти УЗИ, посмотреть, что там у Федора внутри. УЗИ показало, что процесс метастазиро-

вания приостановлен, а анализ крови порастил всех врачей — как у молодого. Кстати, и горло у меня — тьфу, тьфу — не сглазить — перестало болеть.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

...Дом Хохловых держится на Федоре Трофимовиче. По дому — ловок на руку. В магазин сбегать — скор на ногу, счета оплатит — не любит быть должником. Погреб, самодельная мастерская, сад, огород — все на нем. По поводу своего выздоровления шутит: «Да на кого их оставишь?! В доме одни женщины. Свет Анна, дочка Танюшка, внучка Светлана, пигалица правнучка Сашенька, собака — и та Бриджит».

Смесь Шевченко Анна Андриановна и Федор Трофимович пока продолжают принимать.

Нужна поддержка

Одна на всем белом свете

чем» жить. Но даже у таких больных нельзя, во-первых, отнимать право на надежду. (По нашим публикациям, наверное, уже можно сделать вывод: «безнадежным» ни одного онкобольного считать нельзя, пока он дышит и сердце бьется!), а во-вторых, масляно-водочная смесь реально позволяет многократно уменьшить страдания, отказаться от наркотиков и тем, к кому уже ничто не сможет помочь.

Поэтому не задавайте вопросов типа «Не поздно ли нам начинать лечить нашего больного?». Даже если и в самом деле уже поздно, надо помочь больному до последнего вздоха сохранить человеческий облик и бороться за жизнь, не смотря ни на что. Даже если у вас шанс 5% из 100 — неужели жизнь человека не стоит любых усилий по ее спасению?!

И последнее. Пока что в грустном письме из Украины упоминается два случая излечения — рака груди и рака матки. Мы очень просим людей сообщать нам об этих случаях, указывая адреса и подробнее рассказывая о своей борьбе. Это нужно не только для статистики, для картотеки. Это нужно и для тех людей, что борются в настоящий момент, кому трудно, кто нуждается в помощи и поддержке. Ваши успехи — это самая большая поддержка тем, кто сражается с раком из всех сил.

29 апреля мне был поставлен диагноз — рак правой почки. Случай операбельный. Направили в Балашиху в областной онкодиспансер, где и была почка удалена. 27 мая меня выписали домой.

Живу я в Дубне. Одна — одинешенька. Нет у меня никого на белом свете. Между тем в руки мне попала амбулаторная карта. В ней я прочитала описание УЗИ: «...левая почка однородного строения, в правой почке три больших раковых очага... в печени отмечаются очаги до 3 см неоднородные с почечной тканью... забрюшинные узлы не визуализируются (не уверена, что правильно написала) из-за кишечника...»

Как только смогла ходить, ездить в автобусе, объехала все библиотеки, лоточки «Союзпечати» — много чего читалась. Остановилась на методе лечения рака Николая Шевченко. В одном из киосков продавщица Леночка предложила зайти к ней домой. Оказалось, что мы почти соседи. Как я была рада! Как я была счастлива!

С 30 июня начала лечение смесью водки с маслом. Только вот с диетой неладно — все перепуталось. Не знаю, что можно,

что нет. Во всяком случае в моей безрадостной монотонной жизни появились праздники. Каждый день у меня была радость: я боролась и верила, что вылечусь.

И вот (4/VII-97 г) Лена продала мне «ЗОЖ» №11-12. И я, конечно, прежде всего читаю «Мы ничего не придумываем, а наши читатели тем более». Там помещено письмо Тамары Григорьевны Рязановой и резюме «ЗОЖ»: «Повторяем, бороться с раком в одиночку и даже при поддержке семьи весьма тяжело».

Пишет и Лидия Я., Московская область: «...анализируя пройденный путь лечения, скажу, что один человек не справится с болезнью. Нужна поддержка родственников, друзей, их терпение, внимание, забота. И в первую очередь помощь Бога».

Читала я это вчера вечером, а сегодня утром и в обед пила смесь водки с маслом со слезами — я совершенно одинока! Очень тяжел чехоман моего прошлого! Из Барнаула, где у меня много отличных друзей, я переехала в Дубну. Все очень сложно. В Дубне друзей не завела. Одна — одинешенька.

Вот пишу вам и плачу.

Очень надеюсь на «ЗОЖ», на дружбу, она мне поможет избавиться от приговора. Письмо отправляю 7.07.97.

Адрес: 141980. Дубна, Московской области, ул. Энтузиастов д. 11, кор. 4, кв. 38. Немковой Диане Степановне.

«ЗОЖ»: Вот такое письмо. Увы, публикуя в № 11-12 письмо Лидии Я. и наши комментарии к письму Тамары Григорьевны Рязановой мы, как говорит Виктор Степанович Черномырдин, хотели, «как лучше...» Настроить на борьбу семьей, друзей... Опереться на плечо в трудную минуту всегда лучше, нежели преодолевать одному. Получилось же, «как всегда» — мы забыли о том, что в России у нас сегодня, помимо рака, есть еще одна страшная болезнь — одиночество. И вот с ней-то и точно нужно бороться сообща. Диана Степановна в силу каких-то жизненных обстоятельств одна! Нужна поддержка, хотя это даже и не имеет прямого отношения к раку... Мы со своей стороны срочно высылаем методичку Шевченко и все необходимые материалы.

«Русский женьшень»

Довелось мне однажды в пригородном автобусе услышать такой разговор: молодая женщина, лицо и кожа которой были усеяны угрями и прыщиками, жаловалась собеседнице-бабушке, что уже перепробовала все и даже «Клерасил» — не помогает, стыдно на улицу выходить. «А чистотелом пробовала?» Оказалось, что название знакомое, а вот видеть не довелось, да и при чем тут трава, если даже импортные (!) средства не помогают. Обещала старушка помочь беде. Выходили мы на одной остановке. День был нерабочий, и многие занимались уборкой дворов. У бабушкиной калитки лежал зеленый стожок чистотела — невестка сорняки выполола. Старушка только руками всплеснула: «Это надо ж, здоровье свое убрала...» Удивительно и горько, ведь по своему спасению мы часто буквально топчемся ногами, тратим деньги, время и нервы на поиски лекарства и не видим протянутой руки Природы.

К сожалению, иногда мы вспоминаем о великой целительной силе Природы слишком поздно, когда «гром грянет». Пока человек молод и энергичен — ему не до цветочков и трав, жизнь полна забот, проблем и суеты. Выезд «на природу» ассоциируется с приятным отдыхом, костром, шашлычком... А цветы могут быть только рыночными — розы, хризантемы, гвоздики. Кому же нужны мелкие цветы чистотела, ромашки, василька, неказистого шиповника?

Да, счастья приходится ждать долго, а вот болезнь сваливается, как снег на голову. При этом мы так оторваны от Природы, что привыкли пользоваться только лекарствами и знаем в основном лишь те препараты, что показывают в рекламах. А ведь в основе каждой болезни лежит ее причина, которую не устранишь ни одно лекарство! Можно унять боль, и «Солпадеин» нанесет по ней «двойной удар», а чем ответит болезнь? Можно устранить (удалить) больной орган — это проще, чем его лечить. Но завтра придется удалять другой, потом третий... ведь в организме все взаимосвязано, лишнего ничего нет. Процесс образования шлаковых камней не останавливается с удалением желчного пузыря, после удаления больных зубов от непережеванной пищи страдает и болит желудок. А заболела голова — можно удалить и ее. По мнению самих врачей, это легче, чем найти и устранить причину болезни. Бывает и так, что операция считается ус-

пешной, если больного выпихали домой, ну а сколько он потом проживет — уже неважно. И только если операция не по карману, если нет валюты на гомеопатические импортные препараты, вспоминают о Природе, ищут сердобольных и бескорыстных травниц, целителей, читают десятки книг, пачками покупают траву на рынках. Вот картинка чистотела — пойдите, где-то я его уже видел, какой он, оказывается, лечебный, знать бы раньше! Ну, ничего, как говорится, «лучше поздно, чем никогда». А чистотел постарается успеть помочь. Встречайте зеленого доктора!

«Chelidonium majus L.», в переводе с латыни — хелиодоний, что означает «Дар небес»! Еще его называют ласточкиной травой, бородавником, желтомолочником, адамовой головой, волосником, желтым молочаем, полевой горчицей, чистоплотом и так далее. Болгары называют его змеиным молочником.

У нас чистотел нередко называют русским женьшенем. У него есть интересная особенность — он сразу отыскивает корень болезни. Если сохили порошок поместить на биологически активную точку, то наблюдается мгновенная трансформация, перенос его к источнику болезни. Так же и внутри организма — он сразу находит больную зону и приступает к ее лечению. О целебных свойствах чистотела люди знают с древнейших времен. Еще в Салернском «Ко-



дексе Здоровья» о нем написано следующее: «Птенчиков ласточка-мать хелидонией лечит, если, как Плиний заметил, у них расцарапаны глазки». Для лечения глазных болезней Авиценна рекомендовал варить сок чистотела с медом в соотношении 1 к 1 на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и сам он станет похожим на мед. Этой жидкостью смазывали глаза от

трахомы, бельма. Мазью из сока чистотела на козьем сале арабы лечат наружные язвы. А мазь из порошка чистотела, ланолина и вазелина, называемая «плантазан Б», излечивает кожный туберкулез, псориаз, рак кожи, красную волчанку, мозоли (чистотел — 10 граммов, вазелин — 10, ланолин — 10, карболовая кислота 0,25% — 10 капель).

В русских деревнях в отваре чистотела купают золотушных детей, им же лечат кожные болезни, так и туберкулез кожи, чесотку, сводят бородавки и веснушки.

Чистотел обладает противоопухолевым действием, рассасывает рубцы после инфаркта и инсультов. 1 столовую ложку на стакан кипятка настоять в термосе ровно 20 минут. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды.

Настой чистотела в смеси с крапивой и календулой препятствует разрастанию метастазов. Травы взять в равных частях, измельчить, смешать. 1 столовая ложка сбора заливается на стакан кипятка, настоять в термосе. Пить по 0,5 стакана утром натощак, вечером до ужина — другую половину стакана.

Свежим соком чистотела «прижигают» бородавки, кандиломы, полипы, мозоли, парадонтозы, его применяют при болезнях печени и желчного пузыря. При полипах прямой кишки делают на ночь клизму из 6 — 7 капель сока чистотела на 60 граммов воды.

Сок чистотела можно готовить на зиму. Для этого срезают стебли с цветками, пропускают через мясорубку, отжимают сок. На литр сока берут 500 граммов водки или 250 граммов спирта, хорошо укупоривают. При болезнях желудка пьют в первый день по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, в последующие дни — по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Настой чистотела является также мочегонным, желчегонным, слабительным, болеутоляющим средством, изгоняет песок и камни из желчного пузыря, устраняет колики, лечит желтуху, холецистит, бронхиальную астму, грудную жабу, злокачественные опухоли, туберкулез, эпилепсию.

При брюшной водянке и одышке 3 столовых ложки травы чистотела заливают стаканом водки, плотно закрывают пробкой, настаивают в темном месте 6 дней, сырье отжимают, процеживают настойку, переливают в бутылку с плотной пробкой. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в

день за 10 мин. до еды.

При заболеваниях мочевого пузыря 100 гр. свежих очищенных измельченных корней чистотела поместить в бутылку, залить 100 мл. водки, плотно закрыть, настоять 8 дней периодически взбалтывая, настойку процедить, хранить в бутылке с плотной пробкой в темном прохладном месте (внизу холодильника). Принимать по 20 капель 3 раза в день перед едой.

При раке какого-либо внутреннего органа 100 граммов сухой измельченной травы чистотела и 100 граммов измельченного корня чемерицы заливают 500 граммами водки, помещают в темную бутылку с плотной пробкой, настаивают 8 дней в темном месте, изредка взбалтывая. По окончании сырье отжимают, настойку процеживают, хранят в темном месте. Пьют 3 раза в день, начиная с 1 капли на 1/2 стакана воды, довести до 1 столовой ложки на 1/2 стакана воды. Выпить все. Или 1 столовую ложку травы чистотела заливают 3 литрами кипятка и настаивают 8 часов. Пьют как чай в подогретом виде по 1 стакану за 40 минут до еды утром и вечером в течение месяца. Потом перерыв 6 месяцев, после этого можно повторить.

При фиброме матки 10 граммов травы чистотела поместить в 250 мл. водки, настоять до чуть окрашенного цвета, процедить, хранить в темной посуде с плотной пробкой в прохладном месте. Принимать, начиная с 1 капли в день, ежедневно добавляя по 1 капле, довести до 20 капель — и вниз. Сделать перерыв 10 дней. После процедуры пить так же, но 3 раза в день, т.е. первый день — 1 — 1 — 1 капля 3 раза в день, во второй день — 2 — 2 — 2 капли 3 раза в день и так до 20 — 20 — 20 капель. Потом — так же вниз и пить это 3 месяца.

При эрозии шейки матки и сифилисе 15 граммов резанных корней чистотела заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в посуде с крышкой 15 мин. Настаивают 1 час, хранить не более 2 суток. Пьют по 1/2 стакана 2 — 3 раза в день за 20 мин. до еды. Спринцевать шейку матки 1/2 стакана раствора.

При раке кожи: сухой измельченный чистотел — 1 грамм, вазелин — 4 грамма, морковный сок — 1 грамм, приготовить мазь, тщательно перемешав, смазывать больные места. Или 300 граммов

(Окончание на 13-й стр.)

ПРО ЖЕЛУДОК, В КОТОРОМ ЗУБОВ НЕТ

Письма Алевтины Походяевой из городка Шахунья, что в Нижегородской области, хорошо знакомы нашим читателям. Особенно со «стажем». Просто и доступно рассказывает она об очищении желудка, печени, почек, делится своим опытом, опытом своих знакомых. И только не говорите, что все это вы где-то уже читали. Все, что, кстати, написано Геннадием Малаховым в его громадных и толстых книгах, изданных миллионными тиражами, мы тоже где-то читали. Между тем Малахов — и справедливо — стал кумиром многих поклонников здорового образа жизни. Так что читайте простенькие письма Алевтины Походяевой, а главное, как говорил Порфирий Корнеевич Иванов: «Прочитай — хорошо, а лучше — делай».

Здравствуй, дорогие мои! Очень рада, что мои статьи и мой опыт заинтересовали вас. Рада, что помогаю вам выкарабкиваться из болезней. Мне идет много писем и от тех, кто еще только собирается делать очищение, и от тех, кто его уже делает. У одних оно получается, у других — нет. Причин тут много. В каждом случае нужно разобраться отдельно. Помните, я писала о бабушке, у которой был страшный запор и девять клизм шли одни камни и ни грамма свежего кала. Так вот, только после девятой клизмы состоялся нормальный стул. Это я называю — «распечатала кишечник». Месяц отмывала кишечник, а затем первая чистка печени была довольно скромной. Но вторая! В общем, бабушка все делала, как я писала в вестнике № 7 (92). Но в последний день перед чисткой печени вместе с травами пила еще клюквенный сок. Ночью ей было очень плохо. Поклялась: больше не стану чиститься — чуть не умерла. Выделений в этот день было мало, чему я удивилась про себя. Так как из опыта знаю: чем хуже ночью, тем больше печень отдает всякого «добра» — и не обязательно камни. У одной женщины после такой ночи вышло полгоршка мазутообразной жидкости — это старая застоявшаяся желчь.

Так вот, через двое суток мне сообщают, что из бабушки вышли камни. Я скорее побежала к ней. Оказывается, ровно через двое суток после приема масла с соком лимона из нее вышло более 70 крупных камней: мелкие она и считать не стала — так ее это поразило. Мне, кстати, тоже при виде такого количества добра стало не по себе.

Настроение после этого у бабушки поднялось. Говорит: «Буду еще чиститься». Если она раньше 200 метров не могла пройти, чтобы не отдохнуть, то тут в гости к родственникам отмахала 6 км туда и 6 км обратно в один день, а вечером еще делами занималась. Сейчас копается в огороде, и все — сама. Устает, конечно, но это здоровая усталость. Вот что значит очищение. А обратись она в больницу, как бы ее лечили там? И был ли бы толк от лечения таблетками? «В 999 случаях из тысячи можно излечиться с помощью правильной диеты» (Мохандас Карамчанд Ганди).

Если почистили кишечник и печень, а питание свое не изменили, то толку от такого очищения будет мало: снова все вернется к прежнему состоянию. И результат от очищения скоро забудется. Меня спрашивают: как правильно питаться? Боюсь, что этого толком в России не знает никто! Оттого мы и страна больных. Я же попробую здесь изложить то, что почерпнула из многообразия литературы и своего опыта, а вы сами хотите верить, хотите проверяйте на себе.

1. Начнем с того, что употребляем в пищу, — с продуктов. Лучший вариант, если вы овощи вырастили сами — вы их подпитали своей любовью и доброжелательностью, и они вам принесут максимум пользы. Если покупаете на базаре, посмотрите сначала на продавца: если он доброжелательный, можно покупать, если лицо злое, сердитое — лучше пройти мимо. Остерегайтесь фермеров: в погоне за прибылью многие из них применяют химических удобрений больше, чем это требуется для роста ра-

стения.

А что растения реагируют на ваше настроение, проверила сама. Выращивала рассаду и половину дала приятельнице. У меня рассада растет, наливаясь, а ее стоит чахлая и понурая. Придет ко мне — удивляется: «Что ты с рассадой делаешь?» «Да ничего, поливаю». «И я поливаю!» Но все-то дело в том, что у нее дома муж — алкоголик, скандалы, она сама вечно раздраженная, все куда-то бежит. Подойдет к грядкам, польет и побежала. А я к рассаде подойду, поговорю, похвалю ее, какая она хорошая растет, полью не спеша, с чувством, а вода, вы знаете, несет в себе ту информацию, какую вы в нее заложите.

2. Не начинаю готовить в плохом настроении. Если устала и раздражена, займусь чем-нибудь отвлекающим. Успокоилась — берусь за готовку. Дело в том, что наше плохое настроение закладывается в структуру приготовляемого блюда, а затем все это подается на обед и домочадцам, и себе. А потом удивляемся: что это после еды настроение упало?! Я всегда всем советую: идешь домой в плохом настроении, остановись перед дверью, вытри ноги и медленно сбрось с себя все паршивое, как платье, отбрось его подальше, вдохни полной грудью и быстро выдохни, представляя, что с воздухом выходит самое плохое. Вот теперь можно открывать дверь.

3. Обедать нужно не спеша, в хорошем расположении духа по той же причине, тщательно пережевывая каждый кусочек, всегда помня: в желудке зубов нет! Твердую пищу разжевать до того, что ее можно пить, а жидкую жевать, чтобы как можно лучше пропитать слюной, так как пищеварение начинается в ротовой полости: как пережуете, так и переварится. Я всю жизнь была торопыга: все мне некогда, все недосуг как следует пожевать, отсюда и плохой кишечник был. Но вот прочитала о Флетчере: к 60 годам он своим образом жизни заработал такой пищеварительный тракт, что его уже никто не брался лечить. Тогда он взялся за себя сам! Стал тщательно жевать каждый кусочек по

30–60 раз. И вылечился! Так что будем жевать!

4. Никогда не следует переедать. На излишне принятую пищу пищеварительных соков может не хватить, и эта пища превратится в шлак, в гниющую свалку, создавая болезни.

5. После еды не принимайте жидкости — никакой. Не заливайте огонь пищеварения! Стала я так делать, и после еды силы теперь остаются при мне: тянет что-нибудь делать, а не отдыхать. Дело в том, что вся пищеварительная система настроена на переваривание пищи, и вдруг на нее выливается сладкий чай или компот, которые разводят желудочный сок, да еще требуют для своего переваривания совершенно другой среды. Жидкость стала принимать за 20–30 минут до еды или через час после нее.

6. Кто советует после еды отдохнуть, полежать, кто — нет. Я стараюсь не лежать. После такого отдыха появляется какая-то вялость. Лучше спокойно что-то поделать или посидеть. Но тут рекомендации разные. Поэтому выбирайте каждый для себя, что кому подходит.

6. Хотелось бы мне и разобратся вместе с вами: когда есть? Ю. Андреев, Г. Шаталова пишут, что утром лучше не есть, но объяснения точного не дают. Но вот мне попала в руки книга Харви Мэрилин Даймонд «Что есть, когда есть, сколько есть», где четко написано, что наш организм — сложнейшая биохимическая фабрика с термоядерными процессами и работает эта фабрика в следующем режиме:

С 4 часов утра до 12 часов дня — удаление отходов и ненужных остатков пищи.

С 12 часов дня до 8 часов вечера — прием пищи и ее переваривание. С 8 часов вечера до 4 часов утра — усвоение и использование.

Вот теперь все ясно и понятно: утром лучше не обременять свой желудок. Мне могут возразить: «Но я жаворонок и есть хочу именно с утра!». Что ж, можно съесть немного фруктов или слабо тушеные овощи.

(Окончание на 12-й стр.)

ПРО ЖЕЛУДОК, В КОТОРОМ ЗУБОВ НЕТ

(Окончание. Начало на 11-й стр.)

Я поступаю так: с утра выпиваю чай с травами (конечно, лучше свежевыжатый сок, но... все зависит от финансов). Затем ем овсяный кисель, довольно жидкий. Если очень хочу есть, то с черствой корочкой хлеба. Кстати, очень люблю добавлять в кисель корицу. Интересно, что скажет на это изобретатель киселя Владимир Кириллович Изотов?

В обед начинаю с салата-круглый год. Зимой — капуста, редька, морковь, лук с подсолнечным маслом, затем что-то одно — или суп или второе. Если в один присест — салат, суп и второе — тяжело.

И еще: Галина Сергеевна Шаталова советует после 50 лет ограничить хлеб: от него, мол, идут многие беды. И точно! Как-то набралась терпения и целый месяц ела все без хлеба. Думаю, что это я какая легкая стала?

Оказывается, это результат отказа от хлеба! Но, может быть, и не совсем так. Может, дело в том, что я осенью сделала много яблочного уксуса и пила его всю осень и зму. Яблочный уксус по Джарвису растворяет шлаки в организме, и они выводятся с мочой. Но факт, как говорится, налицо: стала энергичной и легкой.

Меня могу спросить: а как же ужин? Все дело в том, что я, повторяю, жаворонок, и весь процесс пищеварения у меня активен часов до 14–16. Заметила: утром я всегда хочу есть, а вот после указанного времени могу про еду и не вспомнить. Поэтому вечером ужин легкий: или просто салат или орехи. В общем, с ужином проблем нет. Как-то попала в гости и пришлось поесть разных вкусовостей вечером. Ночь спала плохо и настроение утром было хуже некуда. С тех пор зареклась: чтобы не терять день, вечером пищей себя не обременять!

Краеугольный вопрос питания — мясо. Vegetарианцы пугают мясоедов всяческими страшными бедами, мясоеды отвечают вегетарианцам тем же. Между тем и те, и другие при условии соблюдения всех прочих правил здорового образа жизни без особых

хлопот достигают старости. Я думаю, что в выборе между вегетарианством и мясоедением не должно быть никакого насилия. Это, как и в вопросах свободы совести, дело абсолютно личное. Впрочем, ясно одно: чем старше человек, тем более разборчиво он должен относиться к мясу, постепенно сокращая его прием.

Что касается меня, то я ем мяса очень мало и только тогда, когда захочется, что случается довольно редко. В любом случае я перед употреблением мяса вымачиваю, затем варю со специями и ем с салатами или какими-то овощами, но обязательно без хлеба.

Мое отношение к мясу определяется несколькими факторами. Существует, например, теория, исходя из которой, бедное животное, стоя в очереди за своей смертью, испытывает жуткий ужас и получает такую дозу адреналина, что, право, от подобного мяса мало проку. Вообще мясо — тяжелый продукт и на его переваривание требуется слишком много энергии, которой у пожилых людей и без того дефицит.

Теперь о том, почему есть мясо и другие продукты белкового происхождения с овощами и салатами хорошо, а с вермишелью, крупами и картофелем — плохо? Дело в том, что для переваривания белковой пищи нужна кислая среда, а для переваривания углеводов — щелочная. Если мы едим мясо с картошкой или с вермишелью, то одновременно выделяется щелочь для переваривания вермишели или картошки и кислоты для переваривания мяса. Из курса химии мы помним, что при соприкосновении этих веществ происходит реакция нейтрализации. Организм снова напрягается, выдает кислоту и щелочь... Пища тем временем лежит и не переваривается. А раз не переваривается, значит, гниет. Вот почему после такого обеда тяжесть, сонливость.

Вся энергия ушла на выработку дополнительных порций пищеварительных соков, а нам этой энергии для жизнедеятельности уже не остается. Особенно если такой обед мы еще заьем сладким чаем. Проверьте

на себе.

Дальше: Борис Михайлович Болотов советует после еды минут через 30 положить на язык несколько крупинок соли, чтобы снова вызвать выделение соляной кислоты. Стала я практиковать подобное — и правда, чувствуешь облегчение. Но лучше все-таки положить имбирь, так как почки у нас после 50 лет мало у кого работают исправно, и лишняя соль для них вредна.

Кстати, об имбире. Это прекрасное средство, улучшающее кровообращение. Ко мне обратились двое мужчин, больных эпилепсией. Дала я им имбирь, попили они с месяц по четверти чайной ложечки, запивая крепким отваром шиповника, стало гораздо лучше.

Несколько слов о молочных продуктах. Молока я пью очень мало и то только весной, когда коровки выйдут на свежую зелень. Пью где-то с месяц, не более. Сейчас вообще стараюсь просто добавлять молоко в чай — и все. Каши же предпочитаю исключительно на воде.

Однако вопрос питания не сводится только к выбору продуктов и правильному их сочетанию. Очень важно еще, чтобы еда всегда была вкусная. Я, например, исхожу из этого обязательно. Даже весенний салат из диких трав готовлю с вдохновением. В миску идет все: крапива, сныть, манжетка, одуванчик, листья малины и смородины. Готовлю такой салат с ранней весны, и не надоедает он мне до осени. Заправляю растительным маслом, соком лимона или яблочным уксусом — вкусно! И никогда ничего не ошпариваю, не варю. Режу живьем, ровно столько, чтобы хватило на один прием.

Весь май и часть июня питаюсь дикорастущими, а потом всем тем, что дают грядки. А у меня на них кресс-салат, берлинский желтый салат, кревеоль,

шпинат, салат-латук, салат Лолло-Росса, базилик, вейла мангольд, редька, репа, редька, петрушка, кн-за, укроп, сельдерей — всего понемногу.

Пища обязательно должна быть разнообразной. Чем больше всяких растений — тем лучше. Когда перебралась в Шахунью к родителям, то была просто-напросто удивлена скудности воображения соседей — у всех один и тот же набор: картошка, огурцы, помидоры, лук, чеснок... А поехала как-то в деревню, так редьку — мне нужна была для салата — полдня искали. А ведь испокон веков считалась крестьянской едой. Предохраняла, между прочим, от различных заболеваний ног.

Ладно, чувствую, написала уже много. Но это все равно не исчерпывает темы. Просто на сегодня хватит.

Очень рада письмам читателей. Кто прислал конверты, всем ответила, за исключением почты последних дней. Вообще за месяц отправила более ста писем. Благодарна всем, кто написал мне о мероприятиях по улучшению слуха. Тема очень серьезная, а литературы мало. Думаю обобщить советы и прислать в вестник «ЗОЖ». Еще лучше, если кто-то воспользуется ими и расскажет затем о своем опыте.

Кстати, в первом июльском номере прошло мое письмо об очищении почек с помощью арбузов. Сезон наступил, не пропустите его. Почки чистятся очень трудно и средств для этого мало. Арбузы — лучшее, что есть. При этом чистятся не только почки, хорошо вымываются все шлаки из организма, соли. Об этом толково рассказано у Сергея Бородина.

Ну, а теперь пора прощаться. И до новой встречи.

Алевтина ПОХОДЯЕВА.

Адрес: 606910, г. Шахунья, Нижегородской области, ул. генерала Веденина, д. 21.

Внимание! В 97-м номере вестника мы рассказали о расторопше, но случайно не указали адрес автора письма. В результате редакция вестника завалена читательскими вопросами и просьбами выслать расторопшу. Сообщаем адрес, по которому необходимо обращаться:

427413, Удмуртия, Воткинский р-н, пос. Новый, а/я 13. Морозову В.А.

★★★

◆ ◆ ◆

● ● ●

ВСЕ ПРО КОРУ ОСИНЫ

ЧИТАТЕЛИ — ЧИТАТЕЛЯМ

«ЗОН» № 14 (99). 1997 г. • 13

Если долго мучиться, что-нибудь получится

В связи с публикацией моих советов в вестнике № 2 (87) за 1997 год по поводу бронхиальной астмы, ко мне до сих пор приходит большое количество писем с вопросами и просьбами дать рекомендации по излечению от этой болезни. У меня сложилось впечатление, что многие люди просто невнимательно прочитали первую статью. Напомню: она была опубликована на 11-й страничке в вестнике № 2 (87) за 1997 год. А ведь там даны основные рекомендации по борьбе с мучительной болезнью.

К сожалению, универсального рецепта, при помощи которого можно бороться с бронхиальной астмой, нет. Есть лишь система мер, успех выполнения которых зависит от многих факторов — это психологический настрой, настойчивость в достижении поставленной цели, резервные силы организма. При этом я не могу сказать заочно, вылечится тот или иной человек или нет, но облегчение почувствуют все, кто неукопнительно будет выполнять приемлемые для него на данном этапе советы.

Скажем, ходьба. Постепенно увеличивайте ее продолжительность по времени до 1 часа. Но ходите обязательно каждый день, постепенно переходя на бег. Не забывайте постулат: спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Даже при обострении болезни не нужно отступать, просто уменьшите нагрузку. И пусть вашим девизом будут слова из известной песни: «Если долго мучиться, что-нибудь получится».

Хотел бы дать некоторые дополнения к советам из вестника № 2. Я рекомендовал при наступающем приступе удушья сделать волевой, мощный выдох, после чего на 3 — 5 секунд задержать дыхание, затем спокойно дышать, пока не пройдет приступ. Если же приступ наступил, необходи-

мо делать задержки дыхания по 3 — 5 секунд после каждого вдоха и выдоха, после чего появляется трудносдерживаемое желание глубокого вдоха, чего допускать нельзя. Поэтому необходимо перейти на тип дыхания мелкими вдохами-выдохами через нос. Представьте, что вы как бы приноживаетесь, не пахнет ли гарью. Достаточно подышать так 5 — 10 секунд, и вам уже не захочется вдохнуть полной грудью.

После чистки кишечника — а это необходимая процедура в начале лечения — нужно устранить патогенную микрофлору, проглотив дольку чеснока среднего размера утром натощак и вечером через два часа после еды. И так — 10 — 14 дней. Затем, чтоб нормализовать микрофлору кишечника, попейте «Наринэ» — лечебный препарат, состоящий из кисломолочных бактерий, необходимых для нормальной жизнедеятельности кишечника.

Далее. Ежемесячно по 10 — 14 дней делайте микроклизмы из собственной урины (150 — 200 граммов). Если урина не удерживается, то ставьте клизму после очистительной.

Полезны компрессы по методу новосибирской целительницы Ирины Васильевой. Взять хлопчатобумажную ткань, смочить ее в собственной урине, отжать и положить на спину, сверху наложить любую ткань — х/б или шерстяную, можно трикотажную, смоченную в солевом растворе (из расчета 1 столовая ложка соли на 1 стакан горячей воды) и отжатую, накрыв сверху полиэтиленом, махровым полотенцем, шерстяным шарфом. Все это чем-то завяжите и оставьте на ночь.

Советы по закаливанию. Разденьтесь, смочите небольшое полотенце в горячей воде и быстро разотрите тело. Если позволяют условия, походите по квартире раздетым 3 — 5 минут, потом подвигайтесь, сделайте легкую гимнастику.

Теперь о том, как проводить аутотренинг, медитацию. Старайтесь вспомнить тот период жизни, когда вы были здоровыми и все у вас было очень хоро-

шо. Перенесите эту приятную «картинку» внутрь себя, постарайтесь вжиться в этот здоровый образ, который вы сами себе создали. С каждым разом делать это будет легче и легче.

Читайте настрои Сытина. Да, чуть не забыл. В почте есть несколько писем, касающихся детей от 2 лет. Что можно им.

Ну, во-первых, чистка кишечника по Семеновой, только соответственно воды для клизм брать меньше, в зависимости от возраста.

Раздельное питание. Рацион должен на 50 — 60 процентов состоять из овощей и фруктов, остальное — каши, злаковые, орехи, бобовые.

Исключите копчености, консервированные продукты, сладости, молоко (кисломолочные можно).

Пейте «Наринэ».

Делайте компрессы с шерстью и микроклизмы с мочой.

Полезен массаж грудной клетки. Делайте его каждый месяц по 10 — 14 дней 2 — 3 раза в день.

Борис ГОРЯЧЕВ,
врач.

Не знаю точно, что именно, но помогло

Знакома с вами еще с «Советского спорта», со страничек «ЗОЖ», и надеюсь, что никогда не расстанусь. Если бы не вестник, я, вероятно, была бы уже инвалидом. У меня столько болячек, что не стоит их даже перечислять. Но главная — суставы. Болели так, что на ногу ступить не могла. Стала внимать советам вестника. Все делала — ванны принимала, настойку лаврового листа пила, отвары спорыша, хвоща... Словом, с ногами стало получше. Не знаю уж точно, что именно помогло, но главное — помогло. Теперь пропагандирую вестник везде, где только можно. Ношу с собой на работу. Многие, кстати, подписались. Мужа приобщила. Слушает меня беспрерывно, чистит печень, пьет разные травки, а вестник тоже носит с собой на работу. Его сослуживцы пере-

писывают статьи, и кое-кто подписался.

Пишу же с просьбой. Почтальон не доставил мне вестники № 1 и № 3 за 1997 год. И такое бывает — воруют. Не могли бы повторить рецепт русского бальзама Владимира Кирилловича Изотова, который был опубликован в вестнике № 3?

Адрес: 663255 Талнах, Красноярский край, ул. Дудинская, д. 36, кв. 166. Макашевой Марине Андреевне.

«ЗОЖ»: Мы с удовольствием выполняем просьбу Марины Андреевны. Надеемся, что и наши новые читатели, которые получают вестник со второго полугодия, тоже с интересом познакомятся с так называемым «русским бальзамом», то бишь овсяным киселем.

Все новое — это хорошо забытое старое. Еще наши предки широко применяли «чудо-кисель» (или «русский бальзам», как его уже окрестили на Западе). В кулинарных книгах, датированных аж XVI веком, в православных русских монастырях наряду с рецептами изысканных блюд приводятся рецепты простых кушаний, в том числе и овсяного киселя. Так что основой для его изготовления послужили древние рецепты.

Итак, как готовить овсяный кисель в домашних условиях. 3—5-литровую банку на 1/3 или на 1/2 заполнить «Геркулесом» или молотой на кофемолке овсянкой. Можно взять и то, и другое. Например, очень хорошо пачку «Геркулеса» в 0,5 кг + 10—15 столовых ложек дробленой овсянки залить кипяченой водой (температуры парного молока), добавить в качестве заправки 0,5 стакана кефира или небольшой кусок ржаного хлеба, чтобы банка заполнилась почти доверху. Закрыть плотно крышкой, поставив на двое суток бродить у батареи. Когда смесь перебродит, процедить ее через друшлаг в большую эмалированную кастрюлю или стеклянную банку.

Оставшуюся в друшлаге гущу несколько раз промыть небольшими порциями холодной кипяченой воды, помешивая деревянной ложкой, каждый раз переливая ее в другую эмалированную кастрюлю или в стеклянную банку, пока прочувственная жидкость не станет прозрачной. Одной банки

...переливать во...
...то есть надо иметь две
...или 5-литровые стеклянные
...Промывной жидкости
...должно быть в 3 раза больше,
...чем объема исходной взвеси ов-
...янки. Закрывать банки крышками
...и дать отстояться 12—16 часов.
...Срок отдать собаке, курам или
...другой живности.

По истечении этого времени
в банках образуется два слоя:
верхний — жидкость, нижний —
плотный белый осадок. Жид-
кость осторожно, не взбалтывая
осадок, слить, лучше отсосать
резиновой трубкой. А осадок
(500—600 мл) перелить в мень-
шую банку и поставить в холо-
дильник. Это и есть концентрат
киселя.

Как делать кисель. Несколь-
ко столовых ложек концентрата
(2—7) размешать в 2 стака-
нах холодной воды. На малом
огне, интенсивно помешивая де-
ревянной ложкой, довести до ки-
пения, затем уварить до желае-
мой густоты (достаточно 5 ми-
нут). В конце варки (можно по-
солить) добавить любое расти-
тельное масло: подсолнечное
нерафинированное, оливковое,
кукурузное, облепиховое и др.,
чуть остудить. Приятно пить ки-
сель чуть теплым, можно с ржа-
ным хлебом. Это очень сытный
завтрак. Энергии хватает на весь
день. Употреблять кисель надо
ежедневно, желателно утром.
Норма приема: 150—200 мл, 1
столовая ложка масла, 100 г
ржаного хлеба. При таком ко-
личестве появляется чувство сы-
тости, нет ощущения переедания,
и эта пища хорошо усваивает-
ся.

Если вначале с непривычки вы
испытываете после приема ки-
селя чувство голода, — потом
оно исчезнет, а пока «погасить»
его можно несколькими глот-
ками теплой или горячей воды.
Обязательна ли соль?

Кисель получается на вкус
кисленьким. Но не всем этот
вкус нравится — для этого-то и
подсаливают. Можно добавить
в кисель немного меда или об-
лепихи.

Владимир ИЗOTOV.

Еще и протрезвел, как стеклышко

Хочу предложить читате-
лям вестника «ЗОЖ» свой
опыт по избавлению от из-
нурительных головных бо-
лей. Если прочитать мою
медицинскую карту 14-лет-
ней давности, то все мои
обращения в поликлинику
связаны с простудами и...
головными болями. После-
дние буквально донимали
меня. Я перечитал столько
литературы по медицине,
что, наверное, нашим сту-
дентам — будущим врачам
было бы не осилить. Од-
нажды нашел в журнале
«Наука и жизнь» статью,
где написано: если болит
голова, лягте на диван и
поднимите ноги вверх на
короткое время. Это улуч-
шит состояние. Действи-
тельно, улучшает. Но не на-
долго.

И вот как-то попалась
мне статья доктора меди-
цинских наук Е. Утехина о
магнитных ваннах. Решил:
а почему бы мне не попро-
бовать? Купил магнитный
аппарат АМО-1. Он пред-
назначен для магнитной
обработки воды, которую
используют для полива по-
чвы. При помощи шланга
от стиральной машины
пропустил воду через маг-
нит и наполнил ванну. По-
грузился в нее с головой
на 10 — 15 секунд и так де-
лал 10 дней перед сном.
Кстати, просто полежать в
ванне можно минут 10 — 15.
С тех пор я как бы заново
родился. Живу и радуюсь.
К врачам не хожу. Мне про-
сто нечего делать в поли-
клинике. Давление — 130/
80. Сон отличный, хотя мне
уже 63. Аппетит тоже не
страдает. Однажды пришел
домой после гостей с го-
ловной болью. Сразу при-
нял магнитную ванну — и
боль как рукой сняло. Ну и
протрезвел заодно. Как
стеклышко.

**Адрес: 302028, Орел,
ул. Новикова, д. 8, кв. 47.
Пашину Е. А.**

Мы стали друзьями

«Если я заболею,
То к врачам обращаться
не стану.

Обращусь я к друзьям,
Не сочтите, что это в
бреду...

Вестник «ЗОЖ» и стал
для меня настоящим дру-
гом, который пришел мне
на помощь в трудную ми-
нуту. В 4-м номере за 1997
год было опубликовано мое
письмо — просьба о помо-
щи в лечении патогенного
дисбактериоза, который му-
чает меня около 15 лет. Я
поняла, как много чутких и
отзывчивых людей читают
вестник. Они откликнулись
на мое письмо, поддержа-
ли морально, прислали со-
веты. Хочу поблагодарить
Л. С. Дешко из Волгоград-
ской области, В. В. Семе-
нову из Макушино, Е. Г. Улья-
нову из поселка Ахтырс-
кий, Ю. С. Комацкого из
Владивостока-13 и многих
других. А с Маргаритой
Ивановной Маховой из
Пензы мы просто подружи-
лись. Переписываемся, де-
лимся рецептами и помо-
гаем друг другу противо-
стоять болезни. Дисбакте-
риоз — довольно широко
распространенное заболе-
вание. Оно плохо поддает-
ся лечению, но все же...

Отныне я пожизненная
подписчица вестника.

**Адрес: 198903, Санкт-
Петербург, Петродво-
рец, ул. Разводная, д.
23, кв. 57. Виноградовой
Елене Владимировне.**

ский край, г. Апшеронск, ул.
Калинина, д. 129, кв. 2. Треть-
яковой Любови Трофимовне.

Подскажите адрес в ураль-
ском регионе, где можно было
бы проголодать под наблюде-
нием специалистов.

**Адрес: 617740, Пермск.
обл., г. Чайковский, ул. Гага-
рина, д. 15, кв. 56. Василию
Суслову.**

У меня киста на правой поч-
ке. Врачи советуют операцию,
но есть надежда, что все-таки
справлюсь сам. Хотел бы пере-
писываться с приверженцами
ЗОЖ и с теми, у кого подобное
заболевание. Мне 27 лет. Живу
в небольшом городке. У нас
есть спорткомплекс, где я по
возможности занимаюсь. Про-
бывал чистить кишечник и пе-
чень по Малахову. Результаты
поразили.

**Адрес: г. Михайловка, Вол-
гоградская обл., ул. Болга-
на Хмельницкого, д. 1-а, кв.
11. Молчанову Юрию Алек-
сеевичу.**

вообще, подскажите, как подде-
рживать себя морально. Мне ну-
жен совет и помощь сильных
людей. Сдаваться не хочу, но в
одиночку, наверное, не справ-
люсь.

**Адрес: 142500, Московская
обл., Павлово-Посад, ул. При-
вокзальная, д. 19, кв. 24. Бе-
резиной Ирине.**

Вышлите, кто может, плоды
боярышника для ребенка.
Расходы оплачу.

**Адрес: 423806, Татарстан,
Наб. Челны, ул. М. Жукова,
д. 38, кв. 78. Кутиугалямовой
З. С.**

Недавно перенесла обшир-
ный инфаркт миокарда. После
больницы почувствовала себя
беспомощным и никому не нуж-
ным человеком. Может, кто из
читателей вестника поможет со-
ветом, как воспрянуть духом и
преодолеть последствия болез-
ни. Мне 58 лет.

Адрес: 352650, Краснодар-



Несколько лет назад перенес-
ла инсульт, и с тех пор все вре-
мя мучают сильные головные
боли. Может, кто даст совет, как
от них избавиться?

Могу предложить, кому нуж-
но, травы: болиголов, таволгу,
лабазник, в сентябре — корни
аира и калгана (для лечения
желудочно-кишечного тракта).

**Адрес: 600022, Владимир,
ул. Разина, д. 28, кв. 87. Се-
рединой Вере Егоровне.**

Мне 33. Последние три года
болею вегето-сосудистой дисто-
нией. Таблетки, иглоукалывание,

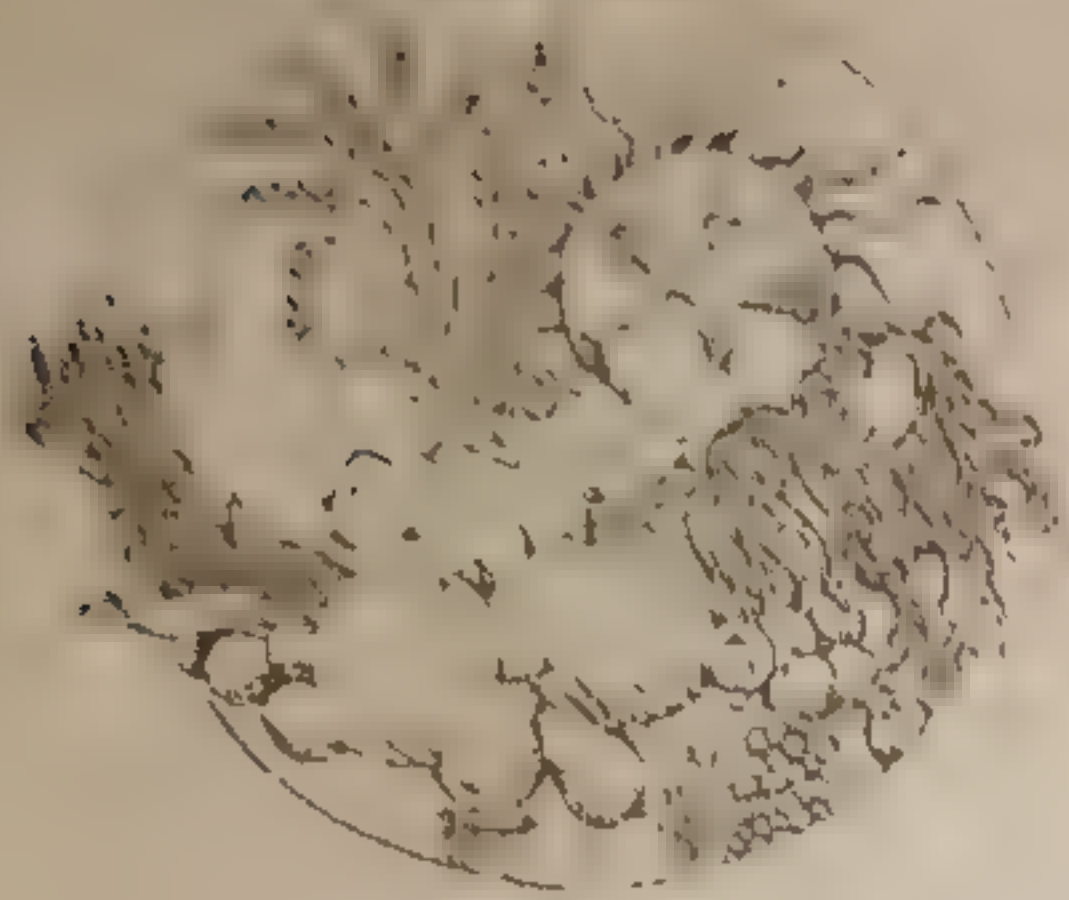
лазерная терапия не помогают,
да и дорого все это лечение
стоит. Любый стресс быстро все
ставит на прежнее место. А
стрессов хватает. Муж ушел к
более здоровой. И теперь я
одна рашу двоих сыновей. Мно-
го приходится работать, чтобы
прокормить себя и ребят. Зарп-
лату платят нерегулярно, да и
зарплата-то — 500 тысяч руб-
лей. Как на эти деньги выраст-
ить полноценных детей?

Много читала в вестнике о
голодании, но сама никак не
решусь на этот шаг, хотя пони-
маю, что нужно. Во-первых, эко-
номия, во-вторых, лишний вес, ну
и естественно, здоровье. Правда,
не знаю, можно ли голодать с
моей болезнью.

Пробовала по утрам бегать,
но вдруг заболели ноги — вы-
росли «шпоры». Теперь не то
что бегать — ходить просто не
могу. Больно.

Вот и обращаюсь в вестник с
просьбой. Ответьте, кто может,
на мой вопрос о голодании. И

Отзовитесь!



ДОМАШНИЙ СУП-КРЕМ ИЗ ГРИБОВ (4—6 порций)

по 500 граммов любых грибов (шампиньонов, белых, подберезовиков и т.п.) нарезать ломтиками, 3 столовых ложки подсолнечного масла, 1 нарезанная луковица, 1 измельченный корень сельдерея или петрушки, 1,2 литра (5 стаканов) воды, 50 граммов (1/4 стакана) риса, соль и молотый черный перец, 1 1/4 стакана молока, измельченная зелень петрушки, горсть измельченных орехов или миндаля.

Масло, грибы, лук и сельдерей довести до кипения в большой сковороде, затем накрыть ее крышкой и тушить около 10 минут, время от времени встряхивая сковороду, чтобы продукты не подгорели. Добавить воду, рис и приправы, затем довести до кипения и тушить на слабом огне до мягкости. Извлечь из жидкости овощи и грибы и протереть их до состояния пюре. Вновь соединить жидкость и пюре на сковороде, влить молоко, прогреть до кипения, добавить по вкусу соль и приправы. Подавать горячим, добавив в каждую порцию измельченные ядра орехов или миндаля, зелень петрушки.

* * *

ПРОТЕРТЫЙ БОРЩ С ГРИБАМИ (6 порций)

1 нарезанная луковица, 450 граммов очищенной и нарезанной свеклы, 1 мелко нарезанное кислое яблоко, 2 корня сельдерея или петрушки, также нарезанные, 1/2 нарезанного красного перца, 115 граммов мелко нарезанных грибов, 2 столовых ложки подсолнечного масла, 2 литра (8 стаканов) воды, пряности и приправы по вкусу: лавровый лист, гвоздика, соль, черный перец, кориандр, хорошо добавить семена тмина, сок одного лимона, сметана и зелень (кинза, укроп, петрушка) для заправки готового блюда.

Сложите нарезанные овощи вместе с маслом и небольшим количеством воды (примерно 3 столовые ложки) в большую ско-

Сегодня мы предлагаем читателям несколько рецептов из так называемой «Основной поваренной книги вегетарианца», подготовленной Роз Денни. Роз — американка, автор многих книг по кулинарии, включая китайскую кухню, рыбу и продукты моря, детское питание, блюда, приготовляемые в микроволновой печи. Она один из редакторов популярного в США журнала «Контроль за весом». И так далее, и тому подобное. Поверьте, Роз большой специалист в своей области. Ценность ее вегетарианских рецептов состоит в том, что они абсолютно доступны российскому потребителю.

Если кое-что из продуктов трудно достать, приложите к делу немножечко своей собственной фантазии.

вороду. Тушите под крышкой на медленном огне около 15 минут, время от времени встряхивая сковороду. Затем последовательно добавьте пряности, оставшуюся воду и лимонный сок. Доведите до кипения, накройте крышкой и снова тушите на медленном огне около получаса. Извлеките овощи из жидкости и протрите. Добавьте соль по вкусу. Готовый борщ заправьте сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Блюдо имеет замечательный вкус и аромат и значительно выигрывает, если его приготовить за сутки до употребления.

* * *

ИМАМ БАЙИЛДИ (блюдо восточной кухни, 4 порции)

Согласно легенде, мусульманский святой — имам — пришел в такой восторг от вкуса и аромата этого блюда, что потерял сознание. В переводе название блюда означает «имам в обмороке».

2 баклажана среднего размера, нарезанные пополам вдоль, соль, 4 столовых ложки оливкового масла (можно заменить любым другим растительным маслом, не имеющим запаха), 2 крупные луковицы, нарезанные тонкими кружочками, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 зеленый перец, освобожденный от семян и нарезанный ломтиками, 400 граммов консервированных помидоров, 1,5 столовые ложки сахарного песка, 1 столовая ложка молотого кориандра, молотый черный перец, 2 столовые ложки зелени кинзы или петрушки.

При помощи острого ножа нарежьте мякоть половинок баклажанов в нескольких местах, надрезы посыпьте солью. Поместите в дуршлаг на полчаса. Затем хорошо промойте и обсушите. Баклажаны потеряют горечь, и их будет легче пригото-

Положив баклажаны на ско-

вороду срезом вниз, пожарьте их в растительном масле в течение пяти минут. На той же сковороде поджарьте лук, чеснок, перец, добавив масло, если необходимо. Затем протушите овощи до мягкости в течение десяти минут.

Добавьте помидоры, сахар, молотый кориандр и приправы и тушите еще пять минут, пока количество смеси не убавится. В конце всыпьте измельченную зелень. Затем сложите приготовленную смесь на баклажаны, положенные срезом вверх. Предварительно разогрейте духовку до 190°C и запекайте баклажаны в течение получаса. Блюдо подают холодным с хрустящими хлебцами или тостами.

* * *

ТРЕХЦВЕТНЫЙ САЛАТ (4 — 6 порций)

Может быть использован как закуска или в качестве легкого гарнира к мясному блюду.

1 маленькая красная луковица, нарезанная тонкими колечками, 6 зрелых помидоров, высококачественное оливковое или любое другое растительное масло без запаха для заправки, небольшой пучок зеленого салата, шпината или кресс-салата, крупно порезанный, соль и молотый перец, 175 граммов нежирного сыра, нарезанного тонкими ломтиками или натертого, 2 столовых ложки измельченных ядер орехов или семечек.

Замочите колечки лука на 30 минут в холодной воде, затем обсушите их. Снимите кожицу помидоров, предварительно надрезав ее и на минуту опустив помидоры в кипяток, нарежьте их на ломтики. Затем укладывайте все продукты слоями на блюдо, обильно заправляя маслом. В верхний слой для пикантности хорошо добавить горсть молотых орехов или семечек.

* * *

ПЛОВ ИЗ РИСА И ОРЕХОВ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ (4—6 порций)

Для плова следует выбирать рис с тонкими, длинными зернами. Промойте его, опустив в большую миску с холодной водой и перетирая пальцами. Меняя воду, повторить эту процедуру 3-5 раз. Тогда плов получится особенно вкусным и сочным. Хорошо также замочить зерна риса в холодной воде на полчаса, а затем промыть их в сите под струей из крана. Затем рис следует обсушить.

Для приготовления плова подойдут несоленые орехи, включая арахис.

1 1/4 стакана риса, 1 нарезанная луковица, 1 измельченная долька чеснока, 1 большая, крупно нарезанная морковь, 1-2 столовые ложки подсолнечного масла, соль, лавровый лист, черный молотый перец и другие пряности в зависимости от вкуса и наличия, 2 стакана воды, 1/2 стакана несоленых орехов, свежая измельченная зелень петрушки или кинзы.

В большой сковороде аккуратно поджарьте лук, чеснок и морковь в подсолнечном масле. Добавьте рис и специи и поддерживайте на огне еще 1-2 минуты, чтобы рис пропитался маслом. Влейте воду, добавьте лавровый лист. Доведите до кипения, закройте крышкой и тушите на слабом огне минут 10. Уберите огонь, но не снимайте крышку. Это позволит зернам риса «дойти» до полной готовности. Затем снимите крышку, уберите с поверхности блюда лавровый лист и зерна других пряностей, если они были. Добавьте орехи и соль по вкусу, заправьте готовое блюдо свежей зеленью.

* * *

САЛАТ ИЗ ПРОРОСШИХ ЗЕРЕН

3/4 стакана проросших семян пшеницы, 6 столовых ложек лимонного сока, 5 столовых ложек растительного масла (лучше без запаха), измельченная зелень петрушки и мяты (10 столовых ложек), 3 небольшие мелко нарезанные луковицы, 4 твердых помидора, очищенных от кожицы и порезанных, соль и молотый черный перец.

вымачивайте зерна пшеницы в холодной воде около 20 минут, затем обсушите и просто смешайте со всем остальным, хорошенько заправив маслом и пряностями. Поставьте в холодильник на несколько часов (лучше на ночь).

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Тираж 143.500 экз. Заказ № 3498. Подписано в печать 31.07.97 г.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Цена свободная. Телефоны редакции: 923-88-23, 924-56-32

Редактор А. М. КОРШУНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

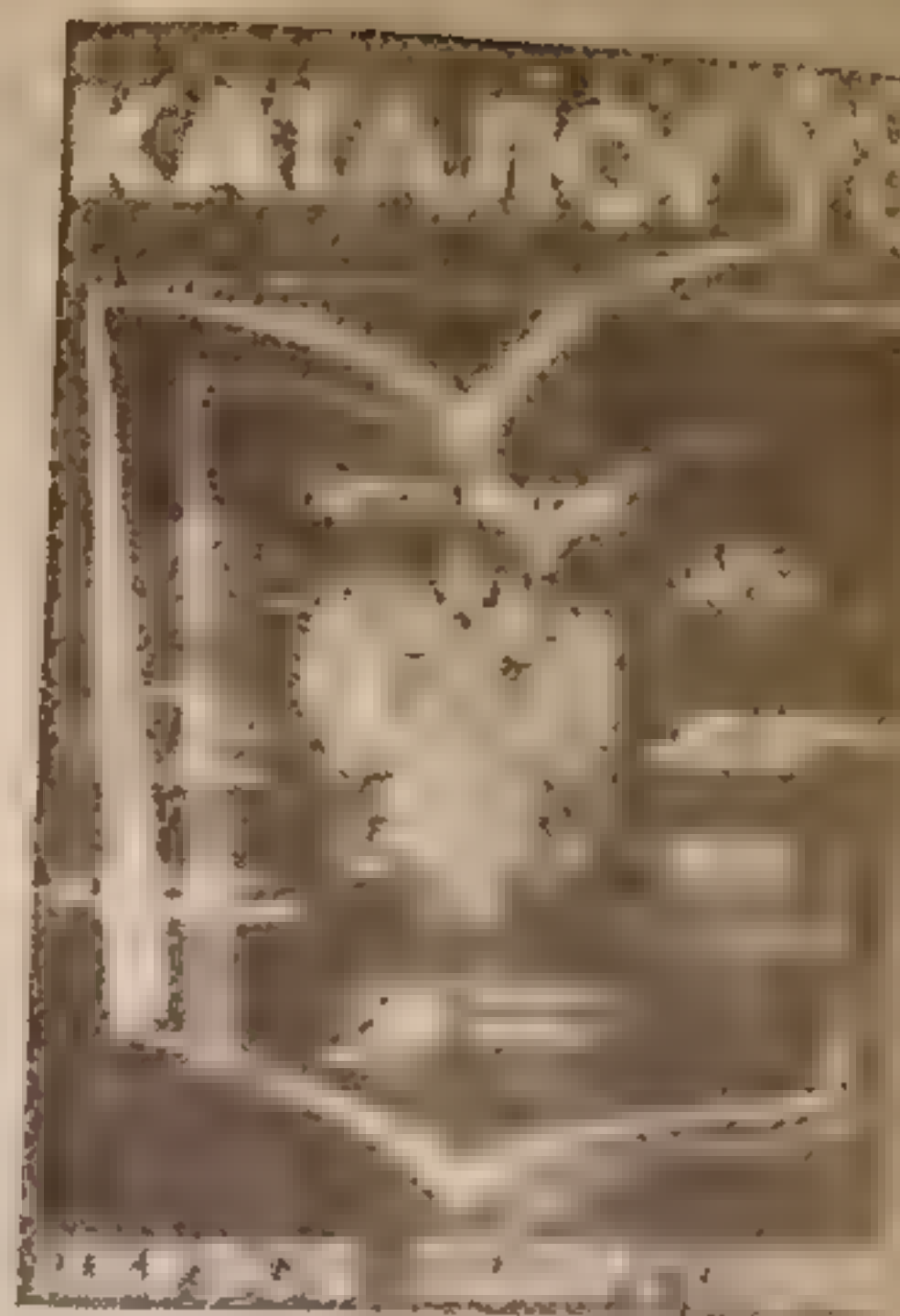


ВЕСТНИК

№ 17 (102)
1997 г.
сентябрь

Сегодня в номере:

- Ваши письма — самое дорогое, что есть в вестнике
- Интервью с профессором Валерием Иванченко: все — из России в Америку, он — из Америки в Россию
- Кандида албиканс: как питаться
- Хотите очиститься — голодайте. Готовы пойти на 40 дней — отправляйтесь в Ростов



Наш индекс
50153

**ДРУЗЬЯ,
НАЧАЛАСЬ
ПОДПИСКА НА
ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ
1998 ГОДА.**

Ищите нас среди газет в алфавитном порядке — «Здоровый образ жизни».

Вместе с вами мы сделали громадный бросок вперед. Сегодня нас, подписчиков, — 140 тысяч, и аппетит приходит во время еды — маячит новый горизонт: 200 тысяч. Это значит, девиз «1+1» не сходит с повестки дня. Как он осуществляется, вы все прекрасно знаете: подписался сам, убедил подписаться товарища, подарил подписку друзьям, родным. По идее, нас в России, приверженцев ЗОЖ, должно быть миллионы.

И еще одна просьба. Не опаздывайте на почту. 11 тысяч наших читателей не успели подписаться с июля. И, разумеется, просят прислать вестники за этот месяц в полной готовности оплатить наши расходы. Но, увы, где взять 11 тысяч газет?!

Мораль: не опаздывайте.

Администрация
«ЗОЖ».

Служба - 10



Друзья, сегодня необычное начало. Мы «стартуем» вашими письмами. Это не случайно. Письма читателей сегодня — самое ценное из того, что у нас есть. Каждое из них — потрясающий документ. Читайте почту «ЗОЖ».

ПИШУ КАК ЧЕЛОВЕКУ И РЕДАКТОРУ

Здравствуй, Анатолий Михайлович! Мы недавно получили 99-й номер «ЗОЖ». Сначала эмоции — пишу вам просто как человеку, а не как редактору.

По-моему, вы очень вольно с нами обращаетесь. Например, меня можно назвать душой, но я и не такое слышала. У меня муж был алкоголиком. Он, как напьется, кроме как сука и проститутка, меня не называл. Поэтому у меня выработался своеобразный барьер — не реагировать ни на какие оскорбления. А вот мой брат (он тоже выписывает «ЗОЖ») очень щепетильный товарищ. Он, например, увидел в «АИФ-Здоровье» снимок женщины с голым задом и сразу прекратил выписывать газету. А вы ведь ратуете за увеличение подписчиков. Это ваше вольное обращение с нами их не увеличит.

Второе. Ну разве можно «ЗОЖ» назвать газетенкой? Разве вы не знаете, что суть — не в размерах, а в пользе, которую она приносит людям.

У меня есть знакомые — Чичугины — я их сагитировала выписать «ЗОЖ». Им не пришел 13-й номер. Так они меня замучили, раз пять приходили — дай им этот вестник и все. Сам Николай с карандашом читает и прорабатывает каждый номер. Цени-те это.

Лично для меня «ЗОЖ» — это хороший друг и советчик. Софи Лорен в книге «Женщина и красота» пишет о том, что если хочешь скрасить себе жизнь в старости, то окружи себя хорошими людьми. Лично мне дороги и вы, и Лев Владимировский, и Юрий Гуцко — все, кто помогает нам в борьбе с недугами. Так что «ЗОЖ» — не газетенка, а замечательное издание. Благодаря ему люди могут чувствовать себя людьми.

Теперь отчего мы такие? Отвечаю. Вот у меня 7-й год нет даже выходного дня — все ЧП. Вчера было открытие выставки работ Николая и Святослава Рерихов. Даже приятельницу сагитировала пойти. Встала чуть свет. Думала, к обеду все закончу. Ну и что? Все затянулось до 7

вечера. И так каждый день. Никакой передышки. А ведь надо выкроить время и для себя — я занималась и хатха-йогой. Друзей не успеваю повидать...

А теперь пишу вам как редактору «ЗОЖ». Тема рака очень тяжелая. Я это понимаю. У меня лечилась по методу Николая Шевченко сестра. К сожалению, она умерла 22 мая. Она была среди нас единственным человеком, который не на 100, а на 200 процентов верил в успех метода.

Как она умерла? В 7 часов вечера она сказала: «Надо пить смесь». Дочь ответила: «Рано». Тогда я попросила ее не упрямиться, пусть пьет на час раньше. Принесла смесь. Она хлебнула и потеряла сознание. Дочь ее била по щекам, я сунула пузырек с нашатырным спиртом в нос. Она открыла глаза. Сказала: «Надо допить». Допила и задремала. Через 20 минут мы ей говорим — надо бы поесть. Она съела две ложки гречневой каши. Потом попросила включить вентилятор. Затем смотрела телевизор, а в 10 часов вечера... перестала дышать.

Вот такая легкая смерть.

А как умирала моя соседка Ветелкина Нина Михайловна? Она лечилась традиционно. Через каждые 10 минут сын Дима вводил ей наркотики. Они не действовали. Нина мне все время говорила: «Если бы ты знала, какая боль нестерпимая». Всю ночь мы от нее не отходили. Она была в сознании, и как рефрен: «Как больно!»

Так что метод, конечно, помогает, если уж не выздороветь, то хоть умереть спокойно. Участковый врач Захаров за два дня до смерти все допытывался: «Что болит?». Сестра отвечала неизменно: «Ничего». А ведь врачи нам сказали: «Ну, недели две проживет, может, месяц — и конец».

Она жила полгода. Много это или мало? Но хоть мы знаем, что все, что можно было сделать, сделали. Как мы боролись! Хотела написать об этом Николаю Шевченко ее старшая дочь. Я же

сообщу только свои замечания.

1. Главное — верить в этот метод должен сам больной и не отступать.

2. Хоть ползком, но двигаться, двигаться, чтобы не было застоя.

3. Питание не так существенно. В. С. Нуждов — читала его «Репортаж» — ел только четверть яблока и несколько орешков в день. И все — выжил. Конечно, рекомендаций Шевченко надо придерживаться, но если ничего не идет, то хоть что-то съедать.

Сестра в основном ела рыбу, геркулес, помидоры в собственном соку. А в конце

— что может проглотить.

4. Никаких таблеток. Организм очищать клизмой.

Это о методе Шевченко. Теперь немного о голодании. Это обширная тема, но лично мне помогает только голодание. Сейчас ухватилась за каскадное голодание. Очень просто и удобно.

Первую ступень освоила. Начинаю вторую. Сколько выдержу — не знаю. О результатах сообщу.

Извините за сумбур. Пишу ночью. Завал. Иначе некогда.

Адрес: 432007, Ульяновск-7, ул. 1 Мая, д. 6. ТУГАРЕВОЙ Тамаре Васильевне.

МЫ ТО, ЧТО МЫ ДУМАЕМ

Меня зовут Анатолий. Живу в деревеньке о девяти дворах вот уже девять лет. Исполняю функцию почтальона и посему знаю о «ЗОЖ». В отличие от многих читателей я никогда не болел серьезно. Самая «страшная» моя хворь — простуда и потом хронический насморк, от которого избавился в 18 лет, втягивая через нос холодную воду. Словом, я не знаю, как лечить ту или иную болезнь, но хорошо знаю, как быть здоровым.

В Тог-Алтай меня привели обстоятельства. Здесь я и начал изучать вопрос: почему возникают различные жизненные проблемы и как их решать. Вот уже девять лет постигаю премудрость жизни. Результаты есть, и весьма хорошие, именно поэтому и решил дать «болящим» рекомендации, основанные на том, что узнал из книг, проверил на себе или наблюдал, как излечивались люди, следуя этим рекомендациям.

Я давно понял, поставив очень жесткий эксперимент: мысль МАТЕРИАЛЬНА, и она напрямую воздействует:

— на нас самих, формируя те события и ситуации, в которых мы и оказываемся;

— на окружающих нас людей, которые подсознательно реагируют на наши мысли;

— на любую материю, «заяряжая» ее и изменяя.

Результаты эксперимента меня потрясли, перевернули все мои представления о 36 годах жизни и в то же время поставили все на свои места, объяснив мои жизненные тупики и проблемы. Так как я инженер, то отмахнуться от полученных результатов, проигнорировать их не мог, пришлось изучать мир мыслей —

психическую энергию. Оказалось, что эти знания существуют с момента появления человечества. Они расписаны во всех священных книгах — что и как надо делать. Но об этом узнал позже, а сразу после эксперимента начал «чистить» свои мысли. Теперь мне однозначно известно, что любая мысль имеет некую, очень тонкую материальную форму и обладает огромной энергией. Она, как живое существо, постоянно следует за вами, как тень. Если вы постоянно думаете о болезни, то эта ваша мысль создает такие условия, что вы заболите. Если вы создаете мысли типа, что все люди враги, то ваши мысли опять же так воздействуют на людей, что они (люди) начинают вам пакостить, становятся врагами. У меня ушло полгода упорной работы над собой, чтобы:

— не создавать новых гадких мыслей;

— «сжигать» или переделывать все дурные мыслетворы;

— приобрести навыки и умения управлять своими мыслями, направляя их действие в нужном направлении.

Контролировал себя в этом плане изо дня в день, анализировал любой свой шаг, действие, слово, эмоцию. Через шесть месяцев упорного труда стал замечать результаты. Я наконец понял, в чем суть «Детки» П. К. Иванова и десяти заповедей блаженства у христиан. Стало однозначно видно и понятно, что абсолютно любая мысль, поступок, эмоция имеют следствия, которые становятся причиной для каких-то следующих событий. И так вся жизнь. Затем я узнал, что такая цепочка причин и следствий на Востоке называется кармой,

а у христиан — законом греха и воздаяний. Сразу стало ясно: в чем суть искупления грехов и покаяний. В то же время нет ничего предначертанного, необратимого, ибо мы в любой момент, потрудившись над собой, можем в корне изменить свою жизнь и свои мысли.

Следующим шагом стал вопрос: «А почему мои мысли именно такие? Что заставляет меня мыслить так, а не иначе?»

И тогда раскрылись еще большие горизонты. Усугубилось понимание причин всех наших болезней и невзгод. Стало ясным, почему мудрецы называют тело развратным. Стали видны и понятны термины гордыня, воля, желание, вера.

В какой-то момент исчезли все мои проблемы и появился «дар врачевания». Врачевания словом. Это попросту анализ так называемых грехов, все остальное вторично, следствия. В то же время на вопрос: «Могу ли я вылечить?» — отвечаю: «Я не лечу. Могу только научить быть здоровым и излечиться, а все остальное зависит от вас, вашего желания».

Почему, скажем, голод «ле-

чит»? Все просто. Вы перестаете травить свой организм разными вкусными смесями, которые на 99 процентов — либо яды, либо в принципе не усваиваются. Посему вся космическая энергия идет на восстановление организма, а не на нейтрализацию ядов. Почему вы потребляете эти яды? Испорченный вкус, стремление к удовольствиям, желание легкой жизни. Возьмите пельмени. Вкусно? Но! В желудке мясо требует для переваривания щелочь, а тесто — кислоту. Желудок выдает и то, и другое, получается гремучая смесь. А что пельмени? Как что? Они гниют, и этот гниющий комок забивает кишечник. К тому же вы съели труп. В угоду вам совершено убийство, тогда как сказано — НЕ УБИЙ. Труп в пельменях не просто гниет, он заряжен страданием, жестокостью. Эта энергия остается в вас и начинает работать против вас... Вот, собственно, и все, что хотелось вам сказать. Остальное есть в книгах.

Анатолий КАЙНОВ.

Адрес: 659685, Алтайский край, Солонешенский р-н, Топольное. Кайнову А. Е.

ЖИВЕТ ТАКАЯ ЖЕНЩИНА

Недавно мне повезло — я познакомилась с прекрасной женщиной. Брала у нее рецепты и поинтересовалась заметками, которые она подшивала и складывала в папку: почти все они были из вашей газеты. Это была добрая и милая женщина — Нина Алексеевна Дубова.

Несколько лет назад она похоронила сына и как-то в разговоре сказала мне, что если бы раньше знала о существовании вестника «ЗОЖ», сын остался бы жив. Он был совсем молод, и мы вместе с Ниной Алексеевной плакали. После его смерти она эти рецепты размножала и посылала в те госпитали, где лежал ее мальчик, которого так и не смогли вылечить врачи. Больные ее неизменно благодарили. И сейчас эта женщина помогает всем, кто ее просит. В основном по онкологии, но и по другим заболеваниям тоже. Многих она спасла от недугов.

Нина Алексеевна выписала и мне «ЗОЖ». За что я ей благодарна. Теперь никогда с ним не расстанусь. Мало того, звоню и говорю всем близким, родным и знакомым, какой это чудесный вестник. Раньше я выписывала

журнал «Здоровье». И когда его читала, мне казалось, что у меня все начинает болеть. Говорили об этом мне и знакомые: у них было такое же ощущение. Теперь я читаю «ЗОЖ».

Встречаю на его страницах столько добрых, хороших людей, столько прекрасных советов о том, как лечить ту или иную болезнь, что просто человеком себя чувствуешь. Удивительно доброе дело творите. И даже не представляете, насколько оно важно человеку, который страдает. Да и не только это: читая ваш вестник, люди общаются друг с другом.

Мне очень хочется через вестник поблагодарить Нину Алексеевну Дубову за заботу о людях.

И еще просьба. Совсем недавно на УЗИ мне поставили диагноз: хронический панкреатит. Я понимаю, что это все от неправильного питания. Мы, русские, не любим себя, неправильно питаемся, побросаем в желудок все, что подвернется под руку, а потом страдаем. Лично я считаю, что пора в школе ввести этот предмет — здоровый образ жизни — прямо с первого класса. Тогда бы больных — и детей, и взрослых —

стало бы меньше. Конечно, не возводить предмет в ранг математики или литературы, но обучать здоровью надо.

Но о своей болячке. Прочитала я свой домашний справочник лекарственных растений (больше у меня ничего нет), а в нем только два рецепта сбора трав, которых и не найдешь, да еще сказано, что надо принимать панкреатин... А поджелудочная железа ноет и ноет. Что

и как — знаю только от знакомых. С Ниной Алексеевной мы живем не близко, да и читая ее заметки, насколько помнится, я об этом заболевании ничего не встретила. Может, читатели смогут мне помочь. Буду всем благодарна!

Адрес: 607010, Нижегородская обл., г. Кулебаки, ул. Войкова, д. 12, кв. 4. Аристовой Наталье Николаевне.

ПРИВЕТ ИЗ НИЖНЕГО

Здравствуй, уважаемые сотрудники вестника «ЗОЖ». Нет, все-таки правильнее было бы вас назвать сподвижниками. Ведь колесо, огромное и давно уже заржавленное, вы решили сдвинуть с места. Сначала на страницах «Советского спорта», а потом и самостоятельно в своей собственной газете «Здоровый образ жизни». И это колесо потихоньку закрутилось, с каждым месяцем и с каждым полугодием набирая все больший и больший тираж.

А первое слово в моем письме имеет не смысл приветствия, а более глубокое значение, которое говорит о том, что вам (то есть газете) нужно жить, процветать и радовать своим жизнелюбием нас, ваших подписчиков.

Меня зовут Павел. Мне 35 лет. Я давно хотел вам написать, но все какие-то дела мешали это сделать. И сейчас я вряд ли смогу написать обо всем, о чем хотелось бы. Поэтому и письмо мое будет немного сумбурным.

Я как-то невзначай даю знакомым почитать ваши вестники, а потом удивляюсь и радуюсь, что их у меня уже не спрашивают почитать, потому что достают их из своих почтовых ящиков. Эта цепная реакция еще долго будет отдаваться эхом во многих уголках России. Постепенно мы сообща раскрутим это огромное колесо, и оно будет давать свои плоды и нашему, и последующему поколению.

Я хочу вернуться в конец июня 1994 года. Будучи проездом в Москве, очень долго искал среди многочисленных переулков в центре города улицу Архипова, 8. Нашел этот дом, но ужаснулся, когда увидел, какую крохотную каморку занимает редакция. Мне нужно было купить первые двадцать номеров, которые я не выписывал, поскольку не знал о существовании этой газеты. К сожалению, у меня и по сей день нет пол-

ной подшивки вашего издания; некоторые номера зачитывались с концами. Но не в этом беда, главное, они были очень нужны людям, а значит, ваш труд не пропал даром.

Летом 95-го года я уже без труда нашел редакцию. Хотел лично поблагодарить Анатолия Коршунова. Но я попал в обед. Между двумя бутербродами удалось перекинуться лишь двумя словами о содержании вестника. На большее у меня не хватило наглости. Да и вообще, кто я такой? Впрочем, при оказии я вновь зайду в редакцию...

Тогда, в 95-м, я говорил, что неплохо хотя бы иногда выпускать целевые номера газеты. Увы, но до сих пор даже пробного экземпляра не прочитал. А как ведь просто: объявил тему, через три месяца выпустил номер на эту тему со статьями специалистов, с письмами читателей. Было бы неплохо. Тут вам и знания, и рецепты, и пища для размышлений, и личный опыт, и прекрасная пропаганда здорового образа жизни. Кстати, в моем представлении здоровый образ жизни не означает избавиться от диабета или провести очищение по Семеновой. Это гораздо более глубокое понятие, внутреннее состояние души.

И еще просьба. Не называйте нас всех нищими. Разве человек, который пробежал марафон, искупался в проруби, избавился от рака и прочих недугов, проехал на велосипеде сотни километров, может быть нищим? Возможны финансовые проблемы, но нищими такие люди никогда не будут. Человек, который преодолел самого себя, — самый богатый. Он может быть одиноким и непонятым, но никак не нищим. Это я могу сказать вам по собственному опыту.

И еще просьба. Больше пишите о людях, которые пре-

(Окончание
на 4-й стр.)

ПРИВЕТ ИЗ НИЖНЕГО

(Окончание. Начало
на 3-й стр.)

одолевают себя и живут полноценной духовной, а значит, и физической, то есть здоровой жизнью. Их надо искать. Такие люди не любят выставить себя на показ, но они есть. И их, поверьте мне, не так уж и мало. Прочитав советы Себастьяна Кнейпа, я могу их констатировать, в лучшем случае использовать. Но живой пример человека, с которым можешь пообщаться, переписываться — это совсем другое дело.

По большому счету благодаря вашей газете люди стали больше общаться, и в письмах в том числе. А ведь это тоже здоровый образ жизни — работать душой для помощи другому.

Какое емкое и точное название у вашей газеты — «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

Помните, в №9 за 1996 г. в вестнике было интервью с Олегом Истоминим. В конце материала заговорили о Петрове, и Истомин просил вас обязательно с ним познакомиться. Жаль, что это знакомство не состоялось на страницах вестника «ЗОЖ». Почему в Швеции знают, что Николай Петров в прошлом году трижды в компании со шведами проехал от Москвы до Санкт-Петербурга, а мы — нет? Почему в одном из спортивных журналов Швеции под большой цветной фотографией есть заголовок: «Мы снимаем шляпы перед русским Иваном», а мы изучаем и читаем китайские и японские методики?

Николаю Петрову уже 87 лет, но в этом году он принял участие в IY чемпионате России по конькобежному спорту. Разве это не лучший пример здорового образа жизни? Мало того, 26 апреля 1997 года в 10 часов утра на Красной площади (чуть ниже собора Василия Блаженного, ближе к набережной) был дан старт международному веломарафону по столицам Европы. И среди участников Николай Петров — тот самый!

В Москву велосипедисты вернутся в сентябре. Неужели в вестнике не найдется места, чтобы в двух словах написать об этом событии?

И опять возвращаюсь к тому интервью. Там есть две фотографии. На одной — Истомин с велосипедом, на другой — Петров с велосипедом. Эти снимки сделаны во время похода от истоков Волги до Ярославля. Так вот, в этом

году от Нижнего Новгорода я проехал на велосипеде вдоль Волги через Кострому до Ярославля и далее — на Александров, Владимир и домой, в Нижний. Но идея в том, чтобы проехать вдоль всей ма-тушки Волги. Пусть даже и этапами. Кто примет эстафету от Нижнего? Или уже кто-то уехал дальше?

Так и не смог закончить свое письмо за один присест. Очень много впечатлений, хочется обо всем написать и в то же время жаль упускать возможность проехать вечером после работы 15-20 км, ведь на улице стоит прекрасная летняя погода.

Мне везет на людей. Уже возвращаясь домой по дороге из Владимира в Вязники, решил побаловать себя шашлыками (это один-единственный раз). Остановился около облюбованного мною местечка. Два друга-армянина приветливо встретили меня. Разговор начался с пустяка. Жизнь заставила их искать работу, чтобы прокормить семью.

Один из них оказался печатником 6-го разряда. Жалеет, что не может работать по специальности. Сам я тоже работаю в типографии резчиком бумаги. Я с аппетитом пообедал, побеседовал. Хозяева шашлычной мне рассказали, что дней 10 назад у них останавливался француз. Он тоже ехал на велосипеде в сторону Нижнего. Сфотографировал хозяев, взял адрес и обещал выслать фотографии. Так уж получилось, что, вернувшись из похода, я сразу же уехал на теплоходе по маршруту Н. Новгород — Уфа — Пермь — Н. Новгород. В Уфе, в парке перед памятником Салавату Юлаеву, увидел двух велосипедистов. Пока подходил к ним, они уже поехали. «Откуда?» — спросил. «Из Москвы», — на ходу ответил один из них. Они выехали на дорогу, покатались под горку и скрылись за поворотом. В душе как-то стало тепло, и радостно за тех ребят. И я впервые подумал о том, что на следующий год опять поеду в путешествие на велосипеде, но уже куда-нибудь подальше и обязательно в обход оживленных автомагистралей, по глубинкам, чтобы меньше дышать копотью мазута и бензина, больше любоваться природой и дышать свежим воздухом.

И еще одна встреча, уже

дома, в Нижнем, в перерыве между первой и второй частями моего письма. Иду по улице и вижу: стоят два велосипеда с полной туристической экипировкой. Невдалеке прохаживается мужчина. Подошел к нему и не ошибся. Ребята приехали из Устюжана. Это недалеко от Череповца, Нижний их конечный пункт. Из дома они доехали до Ярославля, потом до Костромы, видимо, через Иваново проехали в Суздаль, далее во Владимир. Из Владимира добрались до Муром, а потом через Павлово в Нижний. Всего 1200 км. Наша беседа была недолгой. Где ночевали, как питались, какие были поломки, сколько проезжали в день? Кратко обменялись впечатлениями. Я беседовал с одним, другой пошел на «разведку».

Ребята уже не один год вдвоем колесят по дорогам России. Я спросил: «А не надоело?» В ответ услышал: «Так это образ жизни». Я бы еще добавил «здоровый». Сергей рассказал, что в путешествии он полностью отключается от домашней жизни. Как будто попадает в другую цивилизацию, живет в ином мире. Остальное абсолютно не имеет никакого значения. Города, в которых они бывали, — лишь сон. Сознание выхватывает лишь исторические и архитектурные памятники. Мы стояли, а Сергей продолжал говорить, что он как будто вернулся с другой планеты и потребуются несколько дней, чтобы адаптироваться в «новых» для него условиях. Я вспомнил, что нечто подобное испытывал и я. Для меня по возвращении было дико ехать в городском транспорте, как будто я в жизни никогда не ездил на автобусе или в трамвае. Первые два-три дня я просыпался и не понимал, почему меня окружают стены и духота. И лишь несколько секунд спустя я осознавал, что уже дома.

Вот такие мысли, воспоминания, встречи переполняют мои мысли. Я еще не помню мелочей, но придет зима, и все до мельчайших подробностей уляжется в моей голове по полочкам и останется до конца жизни. Мое первое велопутешествие, как первая любовь, самое яркое, самое горячее, самое радостное. А сколько их еще будет? Ведь я заболел, и моя болезнь неизлечима, потому что это образ жизни.

Буквально сегодня я нашел вестник «ЗОЖ» № 53-й за 1995 г. Там есть статья «На железном коне от Владивостока до Бреста» — об Анато-

лии Николаевиче Куплайсе. Меня поразило совпадение ответов на один и тот же вопрос, вернее, одинаковая мысль двух совершенно разных людей. На один из вопросов Куплайс ответил: «Для меня такие путешествия стали чем-то вроде образа жизни. Я кручу педали. Рассматриваю Россию. Встречаюсь с людьми, разговариваю».

Я вспоминаю самый трудный день в моем походе. Это второй день пути. В этот день я проехал чуть больше 140 км. Организм стал перестраиваться на другой ритм жизни. В одночасье навалилась какая-то усталость, ноги отказывались крутить педали, а мне нужно было проехать еще около 40 км. Я стал умолять своего друга (велосипед) довезти меня до Кинешмы. Я стал слагать про него стихи и вслух петь песни в честь своего друга. Благо дорога была пустынная, а вокруг стоял лес. Я клялся в любви и обещал, что никогда не предаю своего друга, если он довезет меня до конечного пункта сегодняшнего дня. И, представьте, открылось второе дыхание. Я благополучно завершил этот день.

Я еще мог бы писать и писать. Но как-нибудь в следующий раз. Пять лет назад я имел II стадию алкоголизма и задыхался, поднимаясь на 3-й этаж дома, где живу. А сейчас? И это благодаря вашей газете, хотя и силе воли, конечно, тоже. Вдобавок ко всему я еще инвалид III группы с детства, поэтому любая победа над собой достается немощным усилием. Но иначе жить нельзя. Зато я счастлив.

Не хочу сравнивать себя с Анатолием Куплайсом или Георгием Гончаровым. Мне до них далеко. Я поднялся только на одну ступеньку, и моя жизнь только-только началась, хотя мне уже 35.

А началось все с простого — с учения Порфирия Иванова, с «Детки», с чтения выпусков «48 часов», «Здоровый образ жизни». И вот теперь я среди тех, кто пытается раскрутить это огромное колесо, колесо народного оздоровления. Я, конечно, не против голодания, моржевания, бега, ходьбы, но я выбрал велосипед. Пусть каждый выберет то, что ему по душе, и все мы будем счастливы вдвойне.

Заканчиваю свое, наверное, сумбурное письмо, не смею больше отрывать вас от повседневной работы.

С наилучшими пожеланиями Павел.

Адрес: 603106 Н. Новгород, а/я 119, Шабанину П.С.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Нет, нет, друзья, предлагаемое вам ниже читиво никак не связано со знаменитым романом Николая Гавриловича Чернышевского, хотя что-то общее в вышеуказанном романе и в нашем материале все-таки есть. В обоих случаях речь пойдет о поиске выхода из существующего положения. При этом, очень может быть, мой собеседник знаком кое-кому из читателей вестника. Особенно тем, что с давних пор исповедует здоровый образ жизни. Доктор медицинских наук, профессор Валерий Андреевич Иванченко, автор 27 книг, посвященных теме сохранения и возвращения утраченного здоровья натуральными природными методами.

Сегодня профессор живет и работает в США, где является вице-президентом Института натуральной медицины (Нью-Йорк), он руководит также и филиалом института, созданного некоторое время назад в Москве. Профессор хорошо знаком мне по публикациям еще в «Советском спорте». Кстати, тема возвращения здоровья ему близка и по той простой причине, что сам он перенес две клинические смерти, тяжелую травму позвоночника, язву желудка, гепатит. В конечном счете выкарабкался из всех этих ситуаций практически сам.

— Профессор, насколько я правильно понимаю и знаю, вы ярый приверженец нетрадиционной медицины?

— Вот видите, вы сразу же заставляете меня пускаться в полемику. Почему нетрадиционной? В Китае, например, в ряде стран Востока медицина, которую я в какой-то мере исповедую, как раз традиционная, основная, а вот та, что имеем в виду вы, — именно альтернативная.

— Начинается... Попробуем по-другому: вы поклонник натуральной гигиены. А ведь было время, когда в России — не знаю, как в США — пропаганда натуральной гигиены считалась чуть ли не преступлением. Интересно, каковы сегодня позиции натуральной гигиены в мире?

— Эти позиции постоянно крепнут, в США особенно, да и в России, как я вижу, приверженцев натуральной гигиены становится все больше и больше. Она, собственно, получила официальный статус.

— Мы связываем натуральную гигиену с именем Герберта Шелтона.

— Да, Шелтон, несомненно, основа. Но он представитель так называемого западного направления. А есть ведь и восточное. Скажем, Генри Лу с его аккупунктурой. В США эти два направления различаются четко. Они есть и будут.

— Давайте остановимся

пока на Шелтоне. Это ведь начало века, его середина. С тех пор много воды утекло. Взгляды Шелтона остаются незыблемыми или они как-то пересматриваются? Хотя бы те же идеи раздельного питания, сочетаемости продуктов?

— Ну я, например, в одной из своих последних книг привожу иную схему сочетаемости. Мы использовали в своей работе методику Фоля, с помощью чакрометра смотрели, какие продукты совместимы, а какие — нет.

— Стало быть, Шелтон устарел?

— Нет, нет. Но то была одна из первых схем сочетаемости продуктов. Сейчас есть масса дополнений. Однако Шелтон — основа. Кстати, он ведь был направлен теорией Павлова. Павлов, в принципе, первым установил, что у собаки выделяется разный сок на разные продукты. И у людей так же. Мы подумали о лимоне — у нас выделяется сок на лимон, подумали о мясе — сок на мясо.

— Хорошо, если честно, это очень важно — придерживаться установленных схем сочетаемости продуктов?

— В обычной жизни у практически здоровых людей, конечно, все сложнее. Но если у вас есть какая-то хроника, то принципов сочетаемости продуктов нужно придерживаться обязательно. Это аксиома.

— А вот скажите еще: мы

тут как-то опубликовали в вестнике книжечку о пяти тибетских упражнениях, с помощью которых усиливается энергия чакр. Там есть раздел, где идет речь о питании тибетских монахов. Так вот те вообще придерживаются монодиеты. В этом есть смысл?

— Безусловно. Ведь чем большим числом продуктов вы загружаете желудочно-кишечный тракт, тем больше времени уходит на переваривание и тем больше в организм поступает шлаков и токсинов. Монодиета в этом плане теоретически наиболее предпочтительна. Но в реальной жизни она почти невозможна. Это надо жить, занимаясь только питанием. Однако в случаях ряда тяжелых заболеваний — хронический энтеросколит, цирроз печени, недостаточность почек и других — монодиета может быть спасительным моментом.

— А как вы относитесь к вегетарианству?

— Позитивно, конечно. Есть болезненные состояния, которые можно снять только с помощью вегетарианства, а еще лучше — с помощью сыроедения — крайней его степени.

— Смотрите, как мы с вами продвигаемся: раздельное питание, монодиета, вегетарианство, сыроедение. А что вы скажете относительно голодания? В России, например, врачи и сегодня шарахаются от голодания, как черт от ладана. В крайнем случае «навешивают» человеку, решившему проголодать, столько предостережений, что и голодать не захочется. А ваш взгляд на голодание?

— Мой взгляд... Я же ученик Юрия Сергеевича Николаева. Работал у него в клинике. По сути, голодание — это первая заповедь натуропатии.

— Что, и в Америке?

— Разумеется, в американских клиниках натуральной гигиены различные формы голодания — подчеркиваю, различные — это основная лечебная процедура.

— Вы сказали: различные формы...

— Я имел в виду разные сроки, сухое и влажное. Вы же писали о сухом голодании — без питья. Есть каскадный вариант сухого голодания. Голодание ступенча-

тое — сочетание сухого и влажного. Есть виды голодания на соках, на отварах трав. Это огромная наука.

— Мы в вестнике много пишем о голодании. Но избегаем, при этом сноски «Под наблюдением врача». У вас в Штатах клиники доступны практически всему работающему или обеспеченному пенсией населению. В России клиники с вас штаны снимут.

— Не надо о клиниках. В США есть свои сложности.

Так, скажем, при отсутствии страховки вы тоже останетесь без штанов. Поэтому американцы, по крайней мере, разумная часть населения, активно занимаются физическими упражнениями, обращают внимание на рациональное питание. Очень популярны различные дыхательные гимнастики, медитативные методики. То есть все, что доступно и работает на сохранение здоровья и продление жизни.

— Но самостоятельно голодать допустимо?

— Я не вижу особой проблемы, если речь идет о неделе, 10-ти днях. Человек же, имеющий опыт в этом направлении, может самостоятельно голодать и больше времени. Но нужны обязательно либо личный опыт, либо опытный советчик рядом.

— Кстати, как вы смотрите на тезис относительно того, что каждый человек после 40 лет должен быть сам себе доктор?

— Думаю, не только после сорока. В принципе, навыки самоисцеления, практику, знания надо закладывать человеку с детства, а уж после сорока сам Бог велел. У тех же американцев очень развито самолечение. На эту тему написано множество книг, пособий. Несомненно, мы придем к этому и в России.

— По роду своей деятельности как редактору вестника мне приходится читать редакционную почту. Тираж у нас растет, соответственно увеличивается и поток писем. 50 процентов из них практически одинакового содержания. Как правило, читатель или читательница долго, с подробностями, перечисляет все свои бо-

(Окончание на 6—7-й стр.)

ЧТО ДЕЛАТЬ?

(Окончание. Начало на 5-й стр.)

из которых тянет на смертельный исход, а затем просят дать совет, как от них избавиться, напирая на то, что ни врачи, ни экстрасенсы ничем помочь не могут, и мы, то есть вестник — последняя надежда. Я прихожу в ужас от этих писем. С одной стороны, мне жаль людей. Они столкнулись с вконец загубленной экологией, с убогой медициной. С другой — я бессилен им помочь хотя бы по той простой причине, что не врач. Наконец, меня бесит ситуация; мы ведь в вестнике постоянно пишем, что делать. Но люди снова и снова задают нам этот вопрос в надежде получить «таблетку», гарантирующую сиюминутное излечение. Что бы вы посоветовали этим людям на моем месте?

— М-да, задача. Я бы на вашем месте, наверное, тоже рвал на голове волосы. Но попробуем без эмоций. Первый общий совет — это, как говорил господин Ленин, учиться, учиться и еще раз учиться. Знаете, порой одна прочитанная удачная книга может изменить у человека все его отношение к жизни. Может стать той печкой, от которой необходимо танцевать. Не ради хвастовства, ради истины скажу: я написал 27 книг. Они изданы в Греции, Болгарии, Польше, Испании, во многих странах Южной Америки. В них приведены натуральные способы лечения многих заболеваний, методики оздоровления, в большинстве своем мои собственные. Люди, которые встают на путь самолечения, должны читать. Иначе о чем мы говорим! О какой-то конкретности не может быть и речи. Поэтому все в общих чертах. В США в институте, помимо научной работы, я имею дело и с пациентами. Первый шаг в большинстве случаев к исцелению — это голодание. Какое-то, в какой-то форме, исходя из болезни пациента, его состояния, особенностей. Затем процедуры очищения. Уже более конкретные. Скажем, чистка печени, крови, кишечника.

— Методики есть в ваших книгах?

— Конечно. Очень многие из них оригинальны, просты и более эффективны, нежели те, что предлагают иные российские целители.

— Вот вы говорите: очищение... Мы на страницах вестника постоянно упоминаем об очищении. Но мне доводилось беседовать со многими видными представителями ортодоксальной медицины. Они в общем-то хихикают над этой процедурой. О каких, мол, шлаках идет речь, откуда вы их взяли, кто их видел?

— Ну, это не говорит в пользу ваших представителей ортодоксальной медицины. Я понимаю, в институтском курсе о шлаках и токсинах — ни гу-гу. Но что значит где взяли, кто видел?.. Уже и взяли, и видели. Ученые ФРГ, например, пять лет, как доказали, что при бронхиальной астме в бронхах накапливаются кристаллы мочевины. Они и провоцируют болезнь.

— Все понятно, но не будем отклоняться от темы «что делать?».

— Стало быть, вы проголодали, провели очистительные процедуры. Теперь необходимо оптимизировать питание, выбрать тот вариант, который вам больше всего подходит.

— Как это сделать человеку самостоятельно? Тем более, если он в глубинке и ему не с кем посоветоваться?

— Я же сказал: учиться, учиться и учиться. Путем проб и ошибок на худой конец. Познакомиться с вариантами сочетаемости продуктов, перейти на раздельное питание, на вегетарианство, на сыроедение. Не обязательно полное, частично хотя бы. На монодиету, наконец. Какой бы шаг в этом направлении вы ни сделали, это будет шаг вперед, а стало быть, прогресс.

— Извините, я вот видел в руках у вас прибор, с помощью которого вы что-то определили, прежде чем съесть персик.

— А... чакрометр.

— Так это тот самый чакрометр, о котором шла речь?

— Именно. Это замечательный прибор, с помощью которого я могу определить биорезонансное соответствие окружающих всех нас вещей, будь то продукты, питье, лекарства, люди, расположение геопатогенных зон.

— А сколько, простите, стоит эта штучка?

— Ну, где-то под тысячу долларов... Не пугайтесь, существуют более дешевые модификации — долларов на 60-70. Но в конце концов, можно научиться пользоваться рамкой, маятником.

— Что ж это, я буду ходить по рынку или магазину с маятником?

— Ну, а почему бы и нет? Я же хожу по рынку с чакрометром. Подошел к помидорам, померил, годятся — купил. Смотрю картошку. Эта не подходит, ищу другую.

— А в отношении людей?

— Нет проблем. Я, например, могу проверить соответствие людей в коллективе, могу выяснить, кто является энергетическим вампиром. Определить, подходит вам жена или нет.

— По секрету, профессор, это все не чушь собачья?

— Да бросьте вы. Энергетический вампиризм реально существует. Это научно доказанный факт.

— Хорошо. Я женился. Живу. Дети там разные... А потом выясняется, что жена — энергетический вампир. Что же мне, разводиться?

— Так и разводятся! Но можно, скажем, поставить защиту... Не смейтесь, не смейтесь. В Америке довольно высокий процент разводящихся в институт — как раз те, что по поводу соответствия друг другу.

— Нет уж, давайте вернемся к нашим «баранам», к решению проблемы «что делать?».

— Примитивную схему мы уже нарисовали. Общее очищение путем голодания, затем конкретное очищение тех или иных органов. Далее переход на оздоровительное энергетическое питание.

— А как такой вариант: я сам ничего не могу. Но могу приехать в ваш филиал, обследоваться и получить необходимые рекомендации по здоровью?

— Конечно. В институте мы проводим диагностику с помощью биорезонансного метода. Оздоровление или ле-

чение будет направлено на то, чтобы привести всю эту энергетику в определенное соответствие с нормой.

— Я заметил у вас черный чемоданчик.

— Это уже просто очень дорогая штука — компьютерный чакрометр, часть оздоровительной линии «Экстратер». С ее помощью, воздействуя на определенные точки, мы можем существенно влиять на процесс оздоровления и избавления от многих болезней. Мы с успехом лечим миому матки, узловую зоб, мастопатию, близорукость, простатит, любые аллергии... Мне бы не хотелось приводить полный список. Он бы занял слишком много места. Поэтому тем, кто хочет обратиться в наш институт и получить реальную помощь, я даю телефон: 919-84-40.

— Скажите, а это не очень дорого? Наши читатели, к сожалению, не относятся к разряду новых русских.

— Нет, нет, у нас умеренные цены и разумный дифференцированный подход к каждому больному.

— И все же для тех, кто живет в какой-нибудь тьму-тарахани и не имеет средств добраться до Москвы, даже позвонить вам, вы можете предложить какой-нибудь тест для определения своего состояния?

— Пожалуйста. Есть такой очень эффективный тест. Простой, практически бесплатный, разработанный мной. Мы, кстати, продолжаем его совершенствовать. Вам в этом случае нужно иметь под рукой только таблицу активности тех или иных органов. Но это известно. Скажем, наивысшая активность печени в три часа ночи. У каждого органа — свое время. А далее берете термометр и через каждые два часа в нечетное время измеряете температуру. Скажем, в 7, 9, 11, 13 часов и так далее. На одном векторе у вас — показания термометра, на другом — время. В конечном итоге у вас получится какая-то кривая. Отмечаем высшую и нижнюю точки. Сверяем с таблицей активности и выясняем, что у вас самые слабые блоки в здоровье — это почки, к примеру, и желудок. Кстати, я каждому своему пациенту даю подобное задание на

дом. Оно, во-первых, очень красноречиво, а во-вторых, делает приобщение к здоровому образу жизни очень реальным. Человек не поспит нормально сутки, зато получит прекрасную информацию о себе.

— Мы с вами говорим, говорим, а вот вы сами на практике придерживаетесь того, что исповедуете?

— Ну, а как же. Вы же знаете, я был практически инвалидом. Вылечил себя исключительно с помощью натуральных методов, в итоге натуральная гигиена стала моим образом жизни.

— Это декларация. Как все выглядит на практике? Вы проснулись. С чего начинается утро?

— Выпиваю сок, затем дыхательная гимнастика, набираю энергию из космоса, точечный массаж. Нужно войти в резонанс с природой. Причем не обязательно каждому вставать утром рано. Есть индивидуальные особенности — жаворонки, совы, разновидности этих типов.

— Да кто у нас будет считаться с этими типами, и тем более с разновидностями? В девять начинается работа и живи, как хочешь.

— Хорошо, хорошо, я не настаиваю.

— Сколько времени, короче, вы тратите на себя утром?

— Минут 10-15.

— И успеваете за это время сделать даже точечный массаж?

— Есть шесть пар основных точек жизни. Достаточно помассировать хотя бы их.

— Можете назвать?

— Давайте сделаем это в следующем номере. Нужны обязательно рисунки, иначе никто ничего не поймет.

— Вы бегаєте трусцой?

— Нет. Раньше бегал. Затем проверил себя чакрометром до и после бега и пришел к выводу, что это занятие мне не приносит пользы. Это вообще не означает, кстати, что бег плох. Прекрасное упражнение, но для меня оно не подходит...

— Кстати, и мы писали об этом, американский натуропат и поборник Аюрведы Дипак Чопра считает, что все эти нагрузки человеку совершенно не нужны. Он может спокойно обходиться без них.

— О, Чопра? Сегодня в

США он догмат натуропатии. Но нельзя так огульно — нужны, не нужны. Все индивидуально. Чопра говорит, что высокие нагрузки не удлиняют жизнь. И тут он прав. Но когда речь идет о качестве жизни, то для многих людей большие нагрузки нечто вроде наркотика.

— Мы упомянули об Аюрведе. У нас издано несколько книг Чопры. Они мало того, что очень дорогие, но еще в большей степени непонятны. Может ли Аюрведа прижиться в России? Вообще, нужна ли она нам?

— Это вопрос... Конечно, что-то положительное надо черпать из разных методик, культур, но я не сторонник активной пропаганды Аюрведы в России. Сводить всю сферу оздоровления к трем дошам — слишком примитивно. Хотя некоторые наши популяризаторы и делают упор на Аюрведу, я все же за свои доморощенные методики. Тот же Порфирий Корнеевич Иванов — очень сильная штука.

— А уринотерапия? Это ведь тоже из Аюрведы?

— Уринотерапия — эффективная вещь. Она давно применяется в народной медицине, в том числе и российской. Есть известное народное средство — коровья моча. Но это опять-таки далеко не для всех. Скажем, американцев вы не заставите пить урину. Если кто-то скажет, что от него дурно пахнет, он, бедный, не будет ночи спать. И у нас ведь далеко не каждый способен преодолеть чувство брезгливости. Потом уринотерапия — вообще не панацея, как подают ее некоторые.

— Да уж, насчет панацей нас хлебом не корми. Мумие, прополис, пол-пала.

— Это все хорошие вещи. Но вы, например, знаете, что мумие необходим так называемый «проводник»? Скажем, если вы собираетесь с помощью мумие лечить бронхи, то к нему необходимо принимать настой корня алтея. Для печени мумие следует сопровождать приемом алахола.

— Черт возьми, просто куча всего интересного. Надо бы это детализировать.

— Я не против. Готов общаться с вашими читателями регулярно.

— Подождите. Есть такой

известный ученый Борис Болотов. Он, например, советует больную печень лечить печенью, больной желудок — желудком.

— Но это не он придумал. Еще древние врачи-натуропаты пользовались этим методом. В натуропатии есть даже такой термин «органотерапия». Кстати, органотерапевтические препараты на Западе очень популярны и чрезвычайно дороги. Они потрясающе эффективны. Например, такие заболевания, как детский церебральный паралич, болезнь Дауна... У нас они практически не лечатся. Однако больного ребенка можно спасти, если провести 2-3-месячный курс эмбриональным экстрактом мозга... Я, впрочем, не рекламирую эмбриональную терапию. Однако она существует.

— А что такое энзимотерапия?

— Это тоже эффективная штука. Правда, не специфическое средство, а лишь дополнение. Энзимы — это, собственно, ферменты. В чистом виде, предположим, сок авокадо или алоэ.

— Мы опять ушли в сторону. Давайте-ка вернемся к вам. Вы заняли 10-15 минут утром. Что вы едите в это время?

— Как правило, легкая пища. Предпочтительно пророщенные зерна и сок овощной или травяной.

— Травяной?

— А чему вы удивляетесь? Для мужчин, например, прекрасен сок подорожника. Достаточно двух столовых ложек. Можно смешать с капустным, с морковным. Я часто применяю смеси. Очень хорош сок очитка большого. Помните былинного героя Илью-Муромца? Он ведь 20 лет был парализован. А потом попил живой водицы и ожил. Так вот живая вода — это сок очитка большого. В народе его еще называют заячьей капустой.

— Фантастика. А я еще слышал много хорошего о мокрице.

— Прекрасная трава. Соком мокрицы лечат многие болезни. В частности, катаракту. Но тут, правда, комплексное воздействие. Очень хороши еще специальными образом приготовленные земляные черви.

— А как вы относитесь к разным хлопьям: овсяным, рисовым?

— Это все американские

штучки. Лучше всего, повторяю, проростки того же овса, риса, кукурузы, гороха, пшеницы.

— Обед у вас...

— Это, как привило, некалорийная пища, но высокоэнергетическая. Кстати, энергетическая не значит калорийная. В обед я тоже ем мало. Главная пищевая нагрузка у меня приходит на ужин.

— Но ведь есть такой тезис: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу...

— А это уже теория утренней нагрузки, то есть большого завтрака. Таких людей 15-30 процентов от общего числа населения. Большинство же живут по теории большого ужина. Впрочем, если у вас больные почки или печень, то теория большого ужина вам не подходит.

Накопление шлаков происходит именно в позднее время.

— Я понял, что наша беседа грозит не закончиться никогда. Поэтому у меня последний вопрос. На страницах вестника мы пропагандируем методику лечения рака Николая Шевченко с помощью смеси водки с маслом. Как вы относитесь к этой методике?

— Лично я — положительно. Действие этого рецепта основано на переокислении липидов. Раковой опухоли требуется огромное количество кислорода, и с помощью смеси мы как бы подливаем масла в огонь. Происходит что-то вроде самосожжения раковой опухоли. Однако, увы, происходит это не во всех случаях. Мы пытаемся сейчас выяснить, почему. Кое-какие предположения и решения в этом плане уже есть. Скажу одно: что при лечении водкой с маслом важно не только строго соблюдать все рекомендации, но и обеспечить контроль за наиболее важными параметрами организма.

В этом случае смесь будет работать эффективнее.

— То есть вы — за.

— Разумеется.

— И вы обещали продолжить встречи с читателями.

— Я всегда держу свое слово. Так что, быть или не быть этим встречам, зависит только от вас.

Анатолий КОРШУНОВ.

МОГУТ ЛИ ЛЕЧИТЬ СЕБЯ ГОЛОДАНИЕМ ЛЮДИ СЛАБЫЕ, АНЕМИЧНЫЕ, БОЛЬНЫЕ ТУБЕРКУЛЕЗОМ?

Тут нам один читатель прислал достаточно сердитое письмо, в котором сообщил, что, вероятно, не подпишется на следующее полугодие. Причина? Он считает, что вестник чрезвычайно однообразен в силу того, что в каждом номере мы публикуем материалы по голоданию и материалы по раку. «Не у всех же 140 тысяч ваших подписчиков рак, — пишет он. — И неужели вы надеетесь на то, что кто-то из ваших читателей рискнет голодать 40 дней!»

Относительно рака мы уже неоднократно повторяли: выслать методичку Шевченко просит столько народу, что у нас создается впечатление, будто в стране буйствует эпидемия рака. Что же касается голодания, то действительно, 40 дней проголодает не каждый. Да это и не нужно. Но знать, что к чему, полезно. Наконец, публикации представляют собой книжечку Алексея Суворина, и ее сократить мы не можем — и так уже сделали это, насколько возможно.

Наконец, при чем здесь именно 40 дней? Сегодня в этом же номере вы уже, наверное, прочитали интервью с Валерием Андреевичем Иванченко. Там голоданию посвящено очень много хороших слов. В подтверждение их мы предложим вам не только письма, которые писали люди Суворину, но и письма, которые читатели пишут нам.

В лечении голоданием самое несчастное положение — людей анемичных и туберкулезных, вообще — слабых. Ежеминутно в каждом движении ощущая свою надорванность, они нервно держатся за фартук медицины, которая практически действует по науке, бывшей наукой двадцать пять лет назад, и, закрыв глаза, пичкает их «усиленным питанием», приводя их тем часто прямо к гробу.

В самом деле, у человека и так гниют легкие и кости, а его набивают новым гниением: маслом, яйцами, молоком, мясом, между тем все эти вещества — материал для гниения и оставляют по себе остатки, которые остаются в крови, отравляя ее собою, надрывая почки и печень непосильной работой. «Как, и молоко также запрещается, и яйца?» — воскликнут многие. Да, если они составляют крупную часть питания! Молоко при этом берет на себя слишком большую часть аппетита и пищеварительных сил больного, не давая ему почти вовсе железа, а яйца... белок в них по-

чти без всякого пищевого значения, а желток своей серой и острым жиром при встрече с мясными соками образует вреднейшие газы и вообще засоряет печень. Но все же главная отравляющая еда — мясо, которое и в продажу-то допускается, лишь когда из застывшего состояния, в котором оно находится сейчас после убоя, оно перейдет в мягкое, т. е. перейдет в следующую стадию разложения, а что такое оно по существу как пищевое средство, вот интересные цифры. На рынках культурных городов санитарные инспектора выливают на мостовую молоко, в котором оказывается более 10.000 бактерий на 1 грамм. Между тем, по анализу д-ра Родерика, специалиста Баттл-Крик-Санитарии, вот какое количество бактерий на грамм находится в разных сортах мяса и... в навозе домашних животных, да, в навозе!

Бифштекс — 1.500.000
Гамбургский стек — 75.000.000
Свиная печень — 95.000.000

Свежий навоз телят — 15.000.000
Свежий навоз козы — 20.000.000
Свежий навоз лошади — 30.000.000

Образцы мяса взяты были на семи рынках, прямо из лавок. Бактерии в мясе оказались те же и близкие к ним, что и в навозе; и среди них всегда находятся виды, обычные для больного человеческого кишечника. Для разрушения многих из них недостаточна обычная температура кухни — требуется не менее 115°C в течение двух часов. Роже говорит, что бульон, если еще можно давать иногда здоровым, то совершенно нельзя давать больным, ибо половина твердого вещества в нем — токсины, кишечные яды. И такой-то пищей усиленно набивает себя анемичный и туберкулезный больной по указанию «науки»!!!

Как может такой туберкулезный больной, переослабленный природой и наукой, решиться на голодание для своего исцеления? А между тем это именно ему-то и необходимо! И, сверх того, необходимо еще и то, чтобы в каждом случае это голодание было достаточно хорошо сообразовано со специальными условиями именно данного организма. Если, например, анемия у больного есть анемия действительная, действительный недостаток крови, а не только ослабление ее всяким мусором, то голодание при ней имеет совершенно специальные особенности и требует особых мер.

Туберкулезный больной — человек, зараженный бактериями, а анемичный — открыт их заражению. Сами же по себе бактерии, в сущности, грибы, плесень. Они развиваются там, где для них есть почва, есть «грязь» и обилие свободного белка и его производных. И прямая борьба с ними есть прежде всего

очищение, ибо чистый организм закрыт для бактерий и убивает их, когда они в него вводятся. А голодание и есть прежде всего чистка! Оно-то тут и нужно! Но... так, понятно, страшен для анемичных и туберкулезных первый шаг:

«Откуда я возьму сил при голодании, когда их и теперь уже у меня мало?! Из чего мой организм образует кровь, если я не буду есть?!» — робко думает злополучный.

Но дело в том, что в организме этого человека, именно потому, что он туберкулезный, непременно имеется налицо не одно только это ощущение слабости, но и... непременно изобилие в крови всяческого мусора, которое тяжело загружает кровь, и, чтобы человек этот ощутил в себе силы, ему надо прежде всего — ибо это и легче всего! — скинуть с себя эту тяжесть — добавочный мусор. Уже от этого одного ему прибавится новых сил, и тем сейчас же он получит энергии и для образования новой, свежей, сильной и яркой крови, для которой материал его организм найдет тут же у себя. Да, да, тут же у себя. Позвольте ему только... нет — прямо помогите ему обратиться к этим внутренним запасам, которые недоступны для него при обыкновенном питании, через желудок, но открываются ему при голодании — и только при нем! Помогите очень просто — вашим воздержанием от всякой другой пищи! Тогда он сейчас же сам бросится жадно на этот мусор в себе, возьмет из него все, что в нем окажется для него ценного, а остальное... выбросит через рот! У него все, все для этого готово: и механизм, и сноровка, и материал! Задерживаете его пока только вы, набрасывая, навязывая ему через желудок пищу и работу, от которой он не может отойти — и она прямо душит его — душит и вас! Позвольте же ему! Не мешайте ему, и вы будете спасены!

ПИСАЛИ СУВОРИНУ, ПИШУТ НАМ

ОСТРЫЙ КАТАР ЖЕЛУДКА. ГЛУБОКАЯ НЕВРАСТЕНИЯ С ПАРАЛИЧОМ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА И НАЧАЛОМ ВОДЯНКИ. ПСИХОЗ С НАВЯЗЧИВОЙ ИДЕЕЙ О САМОУБИЙСТВЕ. ПЕРВОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ — В ПЕРВЫЕ ЖЕ ДНИ. ПОЛНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ — В 45 ДНЕЙ.

Эстела Кюнцель из Филладельфии. Молодая девушка хрупкого сложения, страдала жестоким катаром желудка и неврастением. Одно время вся правая сторона ее тела была разбита параличом. Меланхолия и мысль о самоубийстве преследовали ее. Родные поместили ее на-

онец в лечебницу для душевнобольных, где ей объявили, что ее боли воображаемые и, чтобы побороть такое настроение, ей необходим полный покой и обилие питания — в день три очень сытных еды и в промежутках еще два литра молока. При недостаточном аппетите предполага-

лось питание через нос или желудочный зонд. Больная подчинилась, не скрывая надежды, что такой режим освободит ее наконец от самой жизни.

В результате этого режима ко всему присоединилось и начало водянки. Больная едва двигалась. По совету врача со-

старая, которому она перила, она решила прибегнуть к лечебному голоданию.

Скрывшись от знакомых и их советов «благоразумия» в другую местность, она начала пост. Первую неделю она всю провела в постели, вторую — днем в кресле. Каждый день ее силы прибывали, душа светлела. Боли в разных частях тела ее оставили, как только она прекратила насильственное питание.

На 11-й день она сделала прогулку в полтора километра. На 20-й день — три км. На 24-й день — в 10 км. 32-й день она весь день провела на выставке, все время ходя — от 1,5 ч. дня до 11,5 ч. ввч. В этот день в связи с таким исключительным физическим напряжением она почувствовала приступ аппетита, который, однако, через три часа прошел. Она говорит об этом времени: «Я не ощущала вовсе никакой угнетенности или слабости. Напротив, с каждым днем поста я становилась все счастливее и радостнее. Я чувствовала, что какая-то новая жизнь распространяется во всем моем существе. Мой разум прояснялся, — душевные терзания исчезали. Жизнь вместо тяготы начинала казаться мне радостью. Солнце, деревья, цветы воспринимали для меня прежнюю пленительность и очарование, и близкие мои радовались, что я возвращаюсь к моему обычному расположению духа и здоровью».

К концу 44-го дня язык у г-жи Кюнцель стал заметно очищаться — после первой недели голодания он обыкновенно бывает покрыт белым налетом — и с этим вместе появился аппетит. Он не пропал и на следующий день, и в полдень на 45-й день г-жа Кюнцель прекратила свой пост, съев яйцо всмят-

ку и два гренка с сыром. На другой день завтрак ее был такой же, но обед вечером был сытнее.

За время поста она потеряла 9 кило из своего веса — 63 кило.

Через несколько месяцев эта «меланхоличка» писала своему врачу, что вчера она только что вернулась из поездки верхом в горы, сделав около 40 км, причем душа ее «была так же свободна и радостна, как птицы, которые приветствовали ее с вершины деревьев при этой прогулке». Она прибавляла, что со времени поста она увеличилась в весе на 11 кг, т.е. стала на 2 кг тяжелее, чем была до поста, и не нуждается более в очках, которые до того носила более 13 лет. Обращая внимание читателя на это для него, конечно, совершенно неожиданное «попутное» действие голодания — улучшение зрения.

Примеры этого вообще часты.

(Из «Le jeune qui guerit», dr. E. Dewey).

ДВАДЦАТИЛЕТНИЙ КАТАР ЖЕЛУДКА. НЕВРОЗ. ИСЦЕЛЕНИЕ В 38 ДНЕЙ.

Александр Жуков, 35 лет, из Москвы, зубной врач. Нервный и раздражительный темперамент. «Я жестоко страдал катаром желудка уже около двадцати лет и был мучителем моей семьи», — говорил он мне уже сам. «Я завидовал собственным детям. Я работал, а они ели и были сыты, а я не мог есть, что ели они, и был всегда голоден». Под влиянием слышанного от меня он стал голодать до полного очищения языка и появления аппетита. Пост его продолжался 38 дней. По окончании его он прибежал ко мне в полном восторге: «Я совершенно здоров. Мое лю-

бимое кушанье теперь — гречневая каша с салом. В семье у нас мир и счастье. Это совсем новая жизнь».

ТЯЖЕЛОЕ ПОРАЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ. ОБЩАЯ ОРГАНИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ.

Евд. Петр. Плетенева (Вранячка Баня).

Больна 12 лет. Началось с острых нервных болей в ногах. Затем в глазах появилась «зеленая вода» (глаукома) и стало слабеть зрение. Операция остановила процесс на время, но ухудшение затем возобновилось, и два года назад больная уже совсем не видела одним глазом и лишь различала свет от темноты — другим «красные пятна». Глазные яблоки выступили почти вовсе из орбит. В затылке постоянно образовывались как бы застои крови и по груди к горлу подкатывался нервный клубок. Общая слабость. Десны так ослабли, что зубами больная не могла жевать ничего, — они качались и готовы были сами выпасть.

Голодание — 16 дней. Аппетит явился уже на 15-й день — вероятно, он был вызван какой-нибудь исключительной причиной. Огромное улучшение самочувствия. Глазные яблоки вошли обратно на свое место. Само зрение осталось без заметного улучшения, но и срок голодания был далек от полного. Зубы и десны стали совершенно крепки и здоровы. Больная может жевать ими совершенно нормально. Самоощущение спокойное и бодрое. Больная твердо решила повторить голодание на больший срок.

ЖИВУ ПО «ДЕТКЕ». ПРАКТИКУЮ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ

ГОЛОДАНИЯ. А ТУТ РЕШИЛА РИСКНУТЬ — ПОШЛА НА ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ КУРС.

Я постоянный подписчик вестника с первого номера. И вот получила 100-й. Прежде всего хочу поздравить вас с юбилеем, пожелать дальнейшего процветания, пополнения рядов подписчиков и здоровья всем, кто трудится над выпуском этих поистине бесценных газет. О себе могу сказать, что многие материалы, публикуемые вами, помогают мне просто от одного только их чтения, не говоря уже о выполнении.

Много лет стараюсь придерживаться системы оздоровления Порфирия Корнеевича Иванова, 8 лет практикую еженедельные голодания, проводила очищение по Надежде Семеновой. А вот прошлой осенью и нынешней весной во время постов провела два двухнедельных курса голодания.

Первый раз пять первых суток без воды. Просто не хотелось пить. Потом оставшиеся девять пила кипяченую воду. Второй раз не пила четверо суток. Потом жила на дистиллированной воде. Голодалось легко, без тошноты и головокружений. Во рту был сладковатый привкус, поэтому пить воду было приятно. Сейчас уже почти полгода мы с мужем выполняем пять упражнений тибетских монахов. Вы помогаете людям находить и выбирать системы для оздоровления организма, показываете пути не только физического, но и духовного роста. Спасибо.

Адрес: 357147, Карачаево-Черкессия, Зеленчукский р-н, пос. Новый Архыз, д. 4, кв. 14. Князевой Т. Ф.

ГОТОВЫ ПОЙТИ НА 40 ДНЕЙ — В РОСТОВ!

Спасибо за серию публикаций из книги Алексея Суворина «Оздоровление голодом и пищей». Замечательно, что благодаря этим материалам люди узнают о божественном способе оздоровления. Вы, кстати, опубликовали телефон, по которому желающие могут позвонить в ростовское отделение РДТ, но телефон 54-27-26 в Ростове является домашним заведующей отделением РДТ, врача высшей категории Людмилы Александровны Орловой. Естественно, что те читатели, которые пытались дозвониться по этому телефону в рабочее время, сделать этого не смогли. Тем более, что в августе Людмила Александровна была в отпуске. Сейчас отделение на ремонте. Однако с октября работа начинается. Когда читаешь тетрадь отзывов, что находится в отделении, то комком подступает к горлу. Люди, страдавшие десятилетиями тяжелыми хроничес-

кими болезнями, лечившиеся безуспешно в самых престижных клиниках, вернули себе здоровье, лишь пройдя курс лечебного голодания. В ростовское отделение приезжают за тысячами километров. Поистине мы живем в парадоксальном мире. Из провинции больные едут лечиться в Москву, в солидные медицинские центры, у кого есть деньги — за границу, москвичи же и даже иностранцы с тяжелыми заболеваниями, которые отказались лечиться в столице, едут к нам.

Отделение РДТ существует с 1988 года. Однако Людмила Александровна Орлова стала применять лечебное голодание в своей практике значительно раньше. Какое-то время она перенесла острым гепатитом и в результате — цирроз печени. Лечение не помогало. Врачи предупредили близких о возможной смерти. В ту пору Юрий Сергеевич Николаев, основопо-

ложник метода РДТ, работал в Ростовском медицинском институте, пропагандировал свой метод. Людмила Александровна проголодала под его руководством 32 дня, и произошло поистине чудо — она избавилась от своего смертельного недуга. Сегодня она идет дальше своего учителя и борется с болезнями, которые даже Николаев не брался лечить. Людмиле Александровне в этом году исполнилось 60 лет, Юрию Сергеевичу — 92 года. Оба они полны здоровья, оптимизма и творческих планов.

Ростовское отделение — одно из немногих в мире, где курс лечебного голодания может длиться до 40 и более дней. Полное очищение организма от шлаков и токсинов происходит именно при 40-дневном курсе. Вопрос о продолжительности во всех случаях решается индивидуально. В некоторых случаях при особо тяжелых хронических заболе-

ваниях приходится провести несколько курсов. Интервалы между ними могут составлять от 2 месяцев до 2 лет. В некоторых случаях требуется сочетание «влажного» (на воде) голодания с сухим (без воды).

В стационаре пациенты получают различные оздоровительные процедуры, знакомятся с литературой по здоровому образу жизни, ну, а вестник «ЗОЖ», естественно, зачитывают до дыр. Желающие пройти курс голодания в ростовском отделении или получить какие-то советы на волнующие их вопросы относительно указанного метода лечения могут писать по адресу: 346527, Ростовская обл., г. Шахты, П/О 27. До востребования. Высоцкому В. Е. Просьба обязательно вложить в письмо конверт с обратным адресом. В вечернее время можно также позвонить прямо по телефону Людмиле Александровне Орловой (863-2) 54-27-26.

В. ВЫСОЦКИЙ.

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ: ПРОЦЕСС ВОЗВРАЩЕНИЯ

Из номера в номер публикуем мы материалы под рубрикой «Кандида албиканс: друг и враг». Публикуем по той простой причине, что кандида все более и более становится врагом. Кстати, материалы получают большую почту. Идет много писем. Люди встревожены. Многие, как водится, сами для себя твердо решили, что они стали жертвой сверхразмножения грибка. Положение осложняется тем, что наши врачи, особенно в глубинке, плохо осведомлены об этом звере. Посему призываем: без паники. Кандида в конце концов не так страшен. И мы начинаем публиковать советы по борьбе с ним. Сегодня взгляд на питание. Возможно, взгляд этот вызовет у вас некоторое замешательство: чем, действительно, питаться бедному россиянину? И все же спокойствие. Продуктов достаточно, чтобы не умереть с голоду, но кандиду уморить. Особенно должны быть внимательны к вопросу о грибке люди, страдающие всеми формами диабета.

Высокий сахар в крови — то, что кандиде надо. Поэтому кандидоз у больных диабетом, как правило, существует, и он, несомненно, причина дополнительных проблем, которых и без того у диабетиков хватает.

Прочитав о признаках грибкового размножения, вы подозреваете, что ваше здоровье подвергается воздействию кандиды албиканс? И врач, внимательно изучив вашу историю болезни и ваше нынешнее состояние, предполагает у вас грибковую проблему?

Если вы на это отвечаете «да», то следующий ваш шаг — расслабиться. Грибковое размножение можно повернуть вспять. У вас есть возможность восстановить свое здоровье, взяв на вооружение приемы здорового образа жизни, которые помогут вылечить не только грибковое заболевание, но и другие болезни. Более того, продолжение вашего нового, здорового образа жизни предотвратит появление и прочих связанных со здоровьем проблем.

Для большинства людей с кандидозом излечение является постепенным процессом. Оно не совершается за одну ночь. Однако обязательно приведет вас к такому состоянию, в котором вы хотели бы быть. Существует много путей к здоровью, много тропинок к «вершине» этой «горы». При этом лучше всего использовать сочетание здоровых практических приемов — диета, физические упражнения, питательные добавки в пищу, чистота окружающей среды, молитва, медитация, уважение к самому себе.

ДИЕТА

Кандида албиканс предпочитает сладости и крахмалы. Он мало потребляет белков — яиц, дичь, мясо, морепродукты, особенно не любит жиры — животные и растительные. Всеамериканская диета из шоколадных, молочных изделий, сладких безал-

когольных напитков, пончиков, мороженого, пирожных, сиропов представляет собой идеальное питание для любой прожорливой грибковой колонии, стремящейся к размножению. Любители «изолированного» здоровья кормят своего кандиды смесями из сухофруктов и орехов, медом, чистейшим кленовым сиропом, огромным количеством злаков. Между тем даже свежие фрукты, которые имеют репутацию здоровой пищи, содержат количество сахара, достаточное для нарушения биохимии организма и для стимуляции грибкового размножения. Фруктовые соки, перегруженные натуральным сахаром, тоже пригодны для грибка. Исследования показали, что кандида албиканс быстро растет даже в свежесжатом апельсиновом соке. Уксус и маринованные продукты, копченое мясо и рыба, дрожжевая закваска в хлебе могут также вызвать симптомы. Нижеследующий список включает большинство продуктов, способных стимулировать грибковое размножение и оказывать стрессовое влияние на иммунную систему человека. И если кандида является фактором в проблемах вашего здоровья, то эти рекомендации как раз предусматривают те продукты, которые вам надо исключить из вашего рациона питания.

А. Потребление рафинированного сахара ослабляет иммунную систему и дает питание грибковым организмам. Переедание крахмалистых продуктов, по всей видимости, также поощряет размножение грибка.

1. Не потребляйте сахар и сладости. Сюда входят продукты с медом, патокой, сиропами, сахаром.

2. Не потребляйте большие порции пищи из пшеницы, овса, ржи, ячменя, кукурузы, риса, проса и картофеля. Некоторые люди, возможно, нуждаются в ограничении этой пищи до одной столовой ложки за прием.

3. Молочный сахар может стимулировать размножение грибка. Избегайте молока и молочных продуктов, кроме сливочного масла.

Б. У многих людей с кандидозом развивается чувствительность и аллергии к другим грибкам и плесням, которые вызывают симптомы и ослабляют иммунную систему. Дрожжи, грибки, плесень надо сводить к минимуму в пище.

1. Дрожжи используются при приготовлении пищи и для придания аромата:

— в коммерческом хлебе, булочках, пирожках для кофе, пирожных, крекерах,

— пиве, вине и всех алкогольных напитках,

— большинстве коммерческих супов, картофельных чипсах и сухих поджаренных орехах,

— уксусе и маринованных продуктах, таких как пикули, квашеная капуста, зеленые оливки, вкусовые добавки, приправы к салатам /лимонный сок можно использовать в качестве бездрожжевой приправы к салату/,

— соевом соусе, тофу, мисо, яблочном соке и пиве из натуральных корнеплодов,

2. Дрожжи являются основой для многих витаминных и минеральных препаратов, например, триптофан часто производится из дрожжей,

3. Плесени произрастают на продуктах при сушке, насыщении влагой, консервировании и ферментации. Избегайте маринованных, копченых и сушеных видов мяса, рыбы и птицы, включая сосиски, салями, «хот догс», маринованные языки, соленую говядину, копченую сардину, прочие виды сушеной и копченой рыбы.

Бекону и другим в деревенском стиле приготовленным видам свинины обычно сопутствует плесень.

Следует также избегать сухофруктов — таких, как чернослив, изюм, финики, инжир, очищенные цитрусовые, подсахаренная вишня, смородина, груша, яблоки, абрикосы.

Все сорта сыра, в том числе деревенский, содержат грибки и должны быть исключены из питания.

4. Плесень растет на всех

овошах. Хорошо мойте их перед потреблением.

5. Избегайте употреблять консервированные, замороженные цитрусовые, виноградные и томатный соки. Не говоря уже о слишком большом количестве в ней природного сахара, лимонная кислота часто добавляется в эти продукты. Лимонная кислота является побочным продуктом грибка и может провоцировать соответствующую реакцию.

6. Пищевые грибы относятся к семейству грибов. У некоторых людей с кандидозом существует аллергия на такие грибы.

7. Арахис /земляной орех/ поддерживает рост токсичной плесени под названием «афлотоксин». Избегайте земляного ореха и масла из него.

В. Потребление фруктов поднимает уровень сахара в крови и стимулирует рост грибка. Фрукты и фруктовые соки следует исключить из рациона питания.

Простое чтение этого списка служит для вас уже проверкой на существование у вас грибка. Если у вас кандидоз, то при этом чтении вы уже начали просвещаться. Но и вы теперь в поту, ваш пульс выше нормы, вас охватывает нечто вроде паники. Ведь все это — ваши любимые продукты! Но грибковое размножение как раз и пробуждает тягу к большинству этих продуктов. И не просто предпочтение к ним, а настоящую, ненасытную тягу. Говорят, в два часа ночи многие вылезают из постели, чтобы потом всю ночь заниматься гастрономией. И этот гастрономический список прост: шоколадные шарики или сладости из арахисового масла. Другие, хотя и полагают, что знают много, но съедают после обеда мороженое. У многих часто полностью утрачивается желание к высококачественным белкам и свежим овощам. В их холодильниках нет места этим продуктам. Зато он набит молоком, сырами, фруктами, мороженым, арахисовым маслом, безалкогольными напитками и пивом.

Ирония ситуации явная: каждый кажется себе независимым, потребляя в свое удовольствие и принимая вроде самостоятельные решения относительно того, что заносить в свой гастрономический список. Но так ли это в действительности? Определенно нет. Наиболее вероятно, что пищевые предпочте-

К ЗДОРОВЬЮ

ния кандида берут верх над здоровыми предпочтениями человеческого организма. И, возможно, грибковое размножение уже так сильно изменило биохимию организма, что грибок сам диктует ему свой ежедневный рацион питания. Часто кажется, что именно кандида осуществляет контроль над ситуацией. Специалисты по питанию, которые помогают больным кандидозом в составлении здоровой диеты, нередко встречают упорное сопротивление больных устранению из их рациона дрожжевых и грибковых продуктов. Некоторые больные просто плачут при чтении списка продуктов, которых следует избегать. Избалованные взрослые женщины с нотками драматизма в голосе вопрошают: «Вы хотите, чтобы я не ела сэндвич с арахисовым маслом?» Но большинство все же доходят до стадии одобрения списка и лишь спрашивают: «Что же остается для моей еды?» И здесь наступает время хороших новостей. Нижеследующие списки включают продукты, которыми можно наслаждаться в истинно человеческой, антигрибковой диете! Эти продукты делятся на семь больших групп, образующих основу Программы Радужного Питания, к которой мы и приступаем.

I. Полноценные белки:

— мясо: говядина, говяжьи мозги, сердце, язык, мясо буйвола, лягушачьи лапки, студень, козлятина, гусятина, телятина, почки, печень, баранина, крольчатина, зобная и поджелудочная железы теленка, ягненок, мясо дикой белки, олени. Птица: куры, утки, их внутренности, фазан, индейка. Яйца: куриные, гусиные. Рыба, моллюски и ракообразные: хамса, окунь, карп, икра рыбы, морской моллюск, треска, крабы, лангуста, речной рак, пикша, палтус, сельдь, омары, скумбрия, кефаль, устрица, красная рыба, лосось, сардина, гребешок, акула, креветка, корюшка, камбала, меч-рыба, тунец, белая рыба, белуха.

II. Злаки и бобовые:

— злаки: амарант, ячмень, гречиха, кукуруза, льняное семя, просо, овес, овсяные отруби, рис коричневый, пророщенные зерна пшеницы, ячменя, ржи;

— бобовые: адзуки, черные, соевые, пятнистые, стручковые, темно-синие;

— горох турецкий /нут/ и другие виды;

— чечевица.

III. Корнеплоды овощные:

— артишок иерусалимский, анисовый корень, свекла, морковь, корень сельдерея, капуста «кольраби», лук, пастернак, корень петрушки, картофель ирландский, сладкий картофель, редиска, брюква, репа, батат, ямс.

IV. Желтые и белые овощи:

— авокадо, пророщенные бобы, молочные бобы, цветная капуста, кукуруза, огурец, эндивий, лук, пастернак, редиска, брюква, репа, тыква желтая.

V. Зеленые овощи:

— артишок, спаржа, бобы зеленые, бобы стручковые, капуста «брокколи», сельдерей, окра, оливки, лук-порей, гороховый стручок, зеленый горошек, горох сахаристый, молочно-восковой спелости, спарта, «цуккини».

VI. Красные, оранжевые, пурпурные овощи:

— свекла, морковь, баклажан, тыква, красная капуста, красный перец, сладкий картофель, помидор, зимняя тыква, батат.

VII. Листовые зеленые овощи:

— артишок, свекольная ботва, брюссельская капуста, капуста кочанная, цикорий, лук-резанец, одуванчик, эндивий, капуста огородная, салат-латук, салат с красными листьями, зеленые ростки горчицы, шпинат, пастернак, зеленые ростки репы, водяной салат, зеленые ростки подсолнечника, летняя сатурея.

Как вы видите, вопрос о вашем истощении не стоит. А вот у кандиды — это вопрос истощения. Все эти овощи, белки, цельные злаки, свежие травы и специи не являются пищевыми предпочтениями кандиды алби-канс. Клинические обследования, проводившиеся в течение многих десятилетий, показали, что эти продукты являются наилучшими для человека, у которого подозреваются, и тем более выражены, симптомы размножения грибка «кандиды алби-канс».

У некоторых больных кандидозом развивалась пищевая аллергия или чувствительность, которые могут быть довольно явными. Так, прием яиц может вызвать немедленную головную боль или прием креветки — крапивницу. Даже эти хорошие продукты — яйца и креветки — могут стать на время проблемами.

Клуб знакомств

Хотела бы через вестник познакомиться со своей половиной — мужчиной лет 55, можно старше или моложе. Я противница алкоголя и табака. Безумно люблю природу, серьезную музыку, книги, животных. Мне 56, но выгляжу молодо, женщина энергичная, трудностей не боюсь, согласна на переезд.

Адрес: 413100, Саратовская обл., г. Энгельс, Главпочтамт. До востребования, п/п 701822.

* * *

Мне 51. 158/65. Водолей. Образование высшее. Живу по ЗОЖ. Жить одной неинтересно. Хочется кому-то помочь, морально поддержать, быть нужной. Ведь я создана для семьи, а в результате — одна. Есть все условия для домашнего уюта, где основой душевного комфорта должны быть доброта и порядочность.

Общительна, люблю друзей, стараюсь всегда хорошо выглядеть. Всем интересуюсь и душой не старею.

Адрес: 432062, Ульяновск, а/я 1946.

* * *

Ищу доброго, порядочного мужчину, который не может причинить вред ничему живому — ни растениям, ни животным, который ценит и любит окружающий мир, природу. Ну и, естественно, придерживается принципов ЗОЖ. Возраст? 55-56 лет. Наверное,

смешно в мои годы искать любимого? Но любовь прекрасна в любом возрасте.

Адрес: 618710, Пермская обл., г. Добрянка, узел связи а/я 124. Маргарите Васильевне.

* * *

Познакомлюсь с мужчиной лет 52-57, надежным, трудолюбивым человеком с доброй душой, согласным на переезд. Люблю природу, музыку, книги. Мне 51. Рост 174. Подробности письмом.

Адрес: 346100, Миллерово, Ростовская обл., п/п У1 ЕД №744943.

* * *

Одна моя приятельница познакомила меня с вестником и более того — подписала на него. Теперь я читаю, перечитываю каждый номер раз по десять, пока не придет следующий.

Мне 53. Я одинока. Хочу примкнуть к вашей стае. Уже 3 года обливаюсь холодной водой, год купаюсь в проруби, занимаюсь очищением организма. Но устала делать это в одиночку. Хочу найти себе через вестник подругу-единомышленницу, тоже одинокую, моего возраста.

Я работаю. Люблю природу. Не отказалась бы от путешествий со спутницей.

Адрес: 453107, Башкортостан, г. Стерлитамак. Ул. Цюрупы, д. 30, кв. 19. Бухряковой Марине Михайловне.

Готовы помочь

ВЫШЛЮ РАСТОРОПШУ...

Работаю в фитоцентре «Березы», который занимается выращиванием расторопши. Зная лечебные свойства этого растения, готова выслать нуждающимся в расторопше больным в неограниченном количестве измельченные плоды. Расфасовка по 0,5 кг. Цена 1 кг — 60 тысяч рублей плюс почтовые расходы. Заказы на посылку весом в 5 кг ускорят получение.

Адрес: 432045, Ульяновск, ул. Кузоватовская, д. 30, кв. 83. Логвиновой Людмиле Павловне.

* * *

«ЗОЖ»: В вестнике № 13 мы также сообщали адрес человека, готового безвозмездно выслать желающим семена расторопши. Повторяем его: 427413, Удмуртия, Воткинский р-н, пос. Новый, а/я 13. Морозову В. А.

* * *

Второй год выписываю вестник в двух экземплярах. Один — в подшивку, другой — даю читать знакомым. Читают с жадностью, но подписалось пока мало. Однако если вспомнить, что три года назад я была единственной подписчицей в селе, а сейчас нас уже 20 человек, то, думаю, можно утверждать, что вестник у нас поселился навсегда. Ведь читает его гораздо больше народу.

Хочу сделать подписчикам вестника небольшой подарок в честь юбилея. Всем, кто пришлет мне конверт со своим адресом, я вышлю семена расторопши.

Выращивайте ее на даче, в саду. Расторопша — не только лечебное растение, она — хорошее украшение для газона.

Вы уже печатали в вестнике мое письмо «Живем по «Детке». Хочу сказать, что программу свою не меняю. Мне скоро 60. Я не болею, много работаю в саду.

Адрес: 404400, Волгоградская обл., п. г. т. Чернышевский, ул. Мира, д. 3. Прошковой Лидии Александровне.

... И СЕМЕНА ЛЬНА

Крестьянское хозяйство «Флора» высылает наложенным платежом семена льна, которые обладают обволакивающим, противовоспалительным, легким слабительным действием. Применяются семена льна при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, при колитах, мочекаменной болезни, геморрое, радикулитах, трофических язвах, фурункулах, кожных заболеваниях.

Семена получены с посевов в экологически чистой северной зоне Омской области, где отсутствуют промышленные предприятия.

Сертификат качества и инструкция по применению высылаются. Семена высылаются бандеролью весом 1 кг. Стоимость бандероли при получении на почте — 25 тыс. руб.

Заказы присылайте по адресу: 646330, Омская область, с. Большие Уки, ул. Мира, 1. Крестьянское хозяйство «Флора».

ВСЕМ ХОЧУ ПОЖЕЛАТЬ ТЕРПЕНИЯ

На вопросы читателей вестника отвечает Николай ШЕВЧЕНКО

Тема рака не сходит со страниц вестника. Мы не в праве ее закрыть, ибо ежедневно получаем десятки писем от больных людей.

В основном это просьбы выслать методику лечения смесью водки с маслом, вопросы к Шевченко людей, которые уже лечатся указанной смесью, наконец, письма, в которых читатели делятся своей радостью относительно достигнутых успехов, а иногда и полного излечения. При этом мы не однажды подчеркивали, этот метод Шевченко — не панацея. Просто о неудачах люди написать не могут. И все же мы получаем письма и о неудачах. Пишут знакомые, родственники. Правда, констатируя при этом, что человек прожил дольше, чем предсказали врачи, что ушел из жизни без тех мучений, с которыми покидают этот мир раковые больные.

Тема рака — ужасная тема. Здесь мучительно находить слова, ибо всегда думаешь о том, что человек мог бы выбрать и другой путь. К чему, правда, он привел бы, неизвестно, но человек выбрал сам. Очень трудно лечится рак груди, особенно у молодых женщин. Мы передали Шевченко несколько писем, в которых читательницы пишут о том, что лечатся смесью уже довольно длительное время, а улучшений нет. Сегодня Шевченко говорит на эту тему.

Чувствительность женщин к лекарству зависит от того, насколько активно яичники выбрасывают в кровь женские гормоны — эстрогены. Чем моложе женщина, тем больше у нее в крови эстрогенов, а при беременности или «месячных» уровень эстрогенов в крови повышается в десятки, сотни раз. Эстрогены, по мнению официальной медицины, — очень мощные провокаторы, ускорители появившейся раковой опухоли! И, если эстрогенов в крови очень много, даже масло с водкой, бывает, не останавливает рост опухоли, хотя и прекращает, останавливает метастазирование рака у большинства больных.

Итак, практические советы:

1. Если вы уже пропили 4-6 месяцев масло с водкой, соблюдая при этом диету (без всего молочного, кисло-молочного и сладкого), а опухоль продолжает расти, то надо сделать операцию, удалить опухоль, если предложат врачи — можно удалить и яичники, а затем пить еще 6 месяцев масло с водкой вместо «лучевой» и «химиотерапии» для уничтожения и предупреждения метастазирования.

Кстати, именно такую схему всецело одобряет, более того, сам предлагает больным известный уже вам онкохирург В. С. Нуждов из поселка Токаревка Тамбовской обл., сам вылечившийся маслом с водкой от рака легких 4-й стадии, с метастазами в позвоночник.

Но если у вас уже есть метастазы, неважно, где, — операция вам противопоказана, так как сильно ускорит рост метастазов. Единственное, что можно сделать, — согласиться на операцию по удалению яичников и упорно пить смесь масла с водкой до победы, хоть 5 лет.

При этом «антиэстрогеновые» гормоны пить не стоит, ибо они имеют много вредных побочных эффектов, например, ухудшают зрение, повышают вероятность заболевания сахарным диабетом.

Еще раз напомним: **главнейший эффект смеси масла и водки именно в том и состоит, что при самых «запущенных» формах рака этот метод не допускает появления новых метастазов и уничтожает уже появившиеся.**

«Химиотерапия» — это, наоборот, отравление всего организма. Даже если она и чуть уменьшит опухоль (на время!), но создает при этом одновременно идеальную среду для быстрого распространения рака по всему организму.

Между тем, если опухоль потихоньку растет, это, конечно, неприятно, однако не так страшно, как кажется. Вы проживете со своей опухолью много лет, продолжая пить водку с маслом, но не употребляя таких снадобий, как «кламин», «кошачий коготь», «акулий хрящ» и прочие «шизандры» (это не описка — больным некая фирма предлагает под таким

названием «лекарство от рака». Думаю, название его говорит само за себя!).

Умирают больные в 90 процентах случаев не от первой опухоли, а от ее метастазов в мозг, печень, легкие, кости и так далее — пойдут метастазы, и больше года вряд ли кто проживет. Никакие «химиотерапии» и «шизандры» при раке 4-й стадии не помогут, кроме редчайших случаев — практически исключений. А вы пробовали подсчитать, сколько писем от вылечившихся или успешно лечащихся больных именно раком 4-й, самой худшей стадии уже опубликовано в вестнике «ЗОЖ» за последние два года?! Я пробовал, подсчитал: дошел до сотни и сбился со счета.

Конечно, как говорили святые отцы, «неверного ничем не уверишь». И я в этом не сомневаюсь и не питаю иллюзий: из 5 — 7 онкобольных только один будет пить, как положено, масло с водкой. А остальным не хватит веры, надежды и самого главного — терпения.

Чего всем искренне желаю — так это именно **терпения**: и себе, и редакции «ЗОЖ» — тоже.

А теперь о различного рода ионизаторах, которые сейчас во множестве продаются. Приходят письма от онкобольных о том, что некоторым от ионизаторов воздуха стало только хуже. Может ли такое быть и почему?

Может! Если используется не «Люстра Чижевского» «Элион-132», выпускаемая и продающаяся на Московском конверсионном заводе «Диод» (ул. Дербеневская, дом 11 «А», магазин в проходной завода). Дело в том, что только этот прибор ионизирует воздух редкими, очень короткими импульсами тока. При этом, если больной сидит или лежит **не ближе двух метров** от электродов «Люстры» (в сторону, а не по вертикали считая), вредного влияния мощного электрического поля не наблюдается. Наоборот, у человека улучшаются практически все важные функции организма. Если же ток подается на электрод постоянно, очень легко получается вредная передозировка ионов.

Напомню еще раз: пользоваться «Люстрой Чижевского» можно только в 5 и 14-дневных перерывах между десятидневками питья смеси из водки и масла! И не более трех раз в день, лучше — после еды, не более 10 — 15 минут за один сеанс.

При раке же гортани, корня языка, больших опухолей в головном мозге, при раковых асцитах, плевритах или больших язвах от рака на коже — либо пользуйтесь «Люстрой» не более 4 — 5 минут за один сеанс, либо вообще ею не пользуйтесь: ведь «Люстра Чижевского» на некоторое время задерживает жидкость в местах, пораженных раком, и хотя через несколько дней все нормализуется, временное усиление отека может быть очень болезненным.

Теперь — о других ионизаторах. Почти все они имеют недостаточное для лечебного эффекта напряжение на ионизирующем электроде.

А ведь в трудах создателя «Люстры» — известного во всем мире советского биофизика А. Л. Чижевского прямо указывается: «При напряжении на электроде менее 45 тысяч вольт лечебный эффект недостаточен или отсутствует полностью».

Впоследствии один из самых известных продолжателей дела А. Л. Чижевского — Борис Сергеевич Иванов утверждал (например, в его книгах и в статьях в журнале «Радио»), что для лечения болезней и 25 — 30 тысяч вольт достаточно.

Лично у меня больше доверия к данным Чижевского, так как этот блестящий ученый известен крайней тщательностью в экспериментах и в обобщении их результатов. Кстати, он объяснил и причину, от чего пропадает или снижается лечебный эффект, — недостаточная энергия, передаваемая молекуле кислорода электроном, вылетающим из электрода «Люстры». А эта энергия зависит только от величины напряжения на электроде!

Короче говоря, мой опыт показывает, что только «Элион-132» пригоден для совмещения с методом «масло + водка» при лечении рака.

Николай ШЕВЧЕНКО.

Ну, а теперь, как обычно, читательские письма. Слышим, слышим голоса: ах, вы опять все положительное. Но ведь есть же случаи... не все так радужно... Конечно. И сегодня в начале вестника вы можете прочитать такое письмо. Мы ничего не скрываем и ничего не придумываем. Читатели должны знать правду о раке. Правда же состоит в том, что это тяжелая битва. Она требует силы, воли, терпения, веры, и конечно же, удачи. Только не задавайте себе в этой борьбе вопрос: почему я? Судьба указала на вас, и надо принимать жизнь такой, как есть, и бороться, чтобы победить. В возможности этого убеждают письма, которые мы получаем. Мы ничего не придумываем.

ОЧЕВИДНОЕ — НЕВЕРОЯТНОЕ

Спешим поделиться своими успехами. Начнем по порядку. Летом 1996 года после сильного стресса у мужа стал падать вес и болеть суставы. Мы обратились в республиканскую больницу. Там поставили диагноз: ревматоидный артрит, полиартрит и так далее. После всех курсов лечения все осталось по-прежнему и, посоветовавшись, мы решили провести голодание. Начал муж 1 января 1997 года. Голодал 17 дней. Все проблемы с суставами исчезли. Прошли боли, отеки, появилась прежняя подвижность. Однако при выходе из голода у мужа начал сильно болеть желудок, Его вновь положили в больницу, сделали анализы и как гром среди ясного неба — рак желудка и язва 3х7 см. Предложили операцию. 25.02.97 разрезали, посмотрели и зашили. Нам сказали: поздно, поражен весь желудок, поджелудочная железа, кишечник. Мужу 50 лет. Рост 164 см. При выписке из больницы весил 51 кг.

Пока он лежал, мы нашли статью с вашим методом и решили лечить его смесью водки с маслом. Начали 10 марта. 35 грамм водки и 45 грамм масла. Пил он, надо сказать, смесь легко, без проблем. Зажевывал свежим огурцом, а потом его выплевывал. Придерживался инструкции и диеты, правда, изредка ел мороженое. Все остальное — как у вас в инструкции. С первой же декады появились боли в суставах. Отеки прошли в третьем цикле, а боли в суставах по сей день. Но это, возможно, вернулся артрит. А голодать сейчас не время. Никакие уколы муж не принимал, кроме баралгина, деклофина или ортофена. Что-то одно. Два раза в сутки — утром и на

ночь. После второй декады у него вдруг заболела печень. После укола «викасола» боли вскоре прошли и больше не повторялись. Повторяю, никаких болей у него не было. Только сильная слабость. Иногда мерзнет. Спит при открытом окне. Изредка выходил на улицу. В апреле купили в Москве люстру Чижевского. 14 мая прошли первую проверку. Она показала, что никаких особых изменений не произошло, как написано в заключении: «динамика язвенной ниши уменьшилась более чем в два раза».

Закончили третий цикл. Отдыхали 20 дней!. Осталась слабость, боли в суставах. Вес вроде бы упал. А потом снова стал прибывать, 5 августа прошли вторую проверку. И удивились не только мы, но и врачи. Держу медицинское заключение за подписью врача Ивана Семеновича Иванова — «классический гастрит». Нас поздравили и сообщили, что нет ни язвы, ни опухоли. Вот, собственно, и вся наша история.

Семья Гладилиных.

Адрес: 453310, Башкортостан, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 37, кв. 116.

ЧУТЬ БЫЛО НЕ ОСТАЛСЯ БЕЗ ЖЕЛУДКА

В мае этого года мне хотели удалить желудок. Но благодаря спирту и нерафинированному подсолнечному маслу я избежал операции. Спасибо огромное.

Ну, а теперь по порядку. 7 апреля нынешнего года у меня обнаружили язву диаметром около 5 см. Однако через некоторое время сообщили, что у меня рак. Биопсия. Я в панике. Знакомые дали ваш рецепт. Раздумывать было некогда. 10 апреля стал пить спирт с маслом. В апреле же угодил в боль-

ницу в хирургическое отделение. Врачи сказали: удалим весь желудок. Переживал страшно. Все анализы были готовы, но я еще раз упрямился их отправить меня на ФГС. 19 мая опухоль 2х2, 30-го — 1х0,3 см.

Пил водку с маслом, не переставая, даже в больнице. Ни одной таблетки. Были отеки ног. Постепенно они прошли. Толстую кишку и печень чистил по Малахову. Были сильные приступы с потемнением в глазах. Один из них даже с остановкой дыхания. За 10 дней надо выпить 30 раз смесь. Я выпил 21. Испугался умереть, остановился. Как быть дальше? Мне 62. Рост 165 см. Вес 53 кг. В ноябре 93-го перенес инфаркт. Прежде частенько выпивал. С ноября 1994 не стал выпивать вообще, если не считать приема лекарства. Не курю 45 лет.

С уважением и благодарностью

Равиль Камартдинов

Пермь

«ЗОЖ»: Адрес в редакции

Комментарий Шевченко:

Первое. Думаю, больной пил не чистый спирт, а 40-процентный (водку). Масло с подкой лечит лучше, чем масло с чистым 96-процентным спиртом. Второе. Не «переставал», вероятно, означает строго соблюдал положенные перерывы между декадами лечения. Третье. Предполагаю, что маловразумительная неприятность с «дыханием» — это сердечно-печеночные проблемы из-за чистки по Малахову. Категорически запрещаются тем, кто лечит рак смесью водки с маслом, любые чистки, кроме клизм с водой, да и то по желанию больного. В конце концов масло с водкой само по себе хорошо очищает и печень, и кишечник, и сосуды. Любые другие «чистки» могут только навредить. Четвертое. Я посоветовал Камартдинову продолжать пить еще полгода, а потом вновь провериться у онколога.

ЭТО СЧАСТЬЕ — ВЫТАЩИТЬ ЧЕЛОВЕКА

Николай Викторович! Вы, наверное, меня и не помните. Кандаурова Татьяна из Усть-Джегута. Последнее мое

письмо к вам было в июне, и вы, наверное, подумали, что дела у нас плохи. К счастью, спешу сообщить, что у нас, слава богу, все хорошо. Некоторые врачи думали, что мы маму уже давно похоронили. Но, как видите, правда, может и рано об этом говорить, но она поднялась и уже довольно уверенно стоит на ногах. Диагноз был рак поджелудочной железы III стадий.

Водку с маслом принимаю с 13 февраля, то есть шесть месяцев, или 120 дней, не считая перерывов. За это время было всякое. Маму рвало, после чего она не хотела повторять прием лекарства. Говорила, что ей надоела диета. Но теперь самое страшное как будто позади. Да мама сама чувствует и видит это.

Боли в поджелудочной железе почти исчезли. Напоминают о себе очень редко и мягко. Отечность ног сошла полностью. Сахарный диабет — вот что интересно — не беспокоит. Есть лишь боли в левой руке. Немеют и покалывают пальцы. Но боль не постоянная. Время от времени отпускает, и мама пальцы чувствует. Иногда повышается давление. Особенно при переменах погоды. Видит мама плохо. Зрение как было, так и осталось паршивое. Собой занимается полностью сама без посторонней помощи. Даже выходит в огород и пробует работать.

Полное обследование проходить, мы считаем, еще рано. Большое спасибо, Николай Викторович. Это счастье — вытащить человека из могилы. Как я сожалею о том, что в свое время не смогла помочь своему мужу — не знала тогда рецепта.

Адрес: КЧР, Усть-Джегута — 3, мкр-н Московский, д. 10, кв. 187, Кандауровой Т.А.

«ЗОЖ»: Это третье письмо Татьяны Кандауровой. Два мы публиковали, и публикация третьего — вовсе не редакционная ошибка. Просто состояние мамы Татьяны, тьфу-тьфу, не сглазить, постоянно улучшается. Идет планомерный прогресс. И если у вас есть предыдущие публикации, то вы можете поэтапно проследить положительные результаты приема смеси водки с маслом.

А ТРУСЦОЙ БЕГАТЬ ЛЕГЧЕ?

Сегодня 96 дней, как я занимаюсь по 30 минут ежедневно на тренажере ТДИ-01 Владимира Федорова Фролова. Веду дневник, где записываю, сколько и в каком ритме дышала. Начала заниматься, как рекомендует автор изобретения, с малого количества выдохов, постепенно их увеличивая. Сначала было трудно, но потом организм адаптировался к состоянию гипоксии, и сейчас заниматься даже приятно.

Дышу в таком ритме: вдох через трубку (в тренажер наливаю полторы столовых ложки воды) и далее 8 — 10 выдохов длиной 2 — 3 сек. Выдохи стараюсь делать спокойно, «нежно», не вызывая сильного бурления воды в емкости.

Очень важно освоить диафрагмальное дыхание. На

вдохе живот слегка выпячивается, на выдохе — слегка втягивается. Ритм удобно контролировать, положив руку на живот.

С самого начала научилась на время занятий полностью «выключать» нос без помощи пальцев. (Тем более никогда ничем не затыкаю нос!).

Мне 71 год, страдаю остеохондрозом, артритом суставов конечностей. Флюорографическое обследование грудной клетки в 1996 году показало: «Диффузный пневмосклероз. Медиальный синус справа запаен. Деформирующий спондилез грудного отдела позвоночника». Надеюсь, что занятия на тренажере Фролова пойдут мне на пользу. Уже сейчас улучшилось общее самочувствие, похудела на 6 кг. Уменьшилась потребность в

пище и питье, могу не завтракать до 12 — 13 часов. Ногти на руках стали розовыми и гладкими, а раньше на них четко были видны продольные полоски. Седые волосы у корней (главным образом в центре головы) стали заметно темнеть. Надеюсь, что со временем отпадет необходимость их красить. Нормализовалось давление — 140/80, а было 160/90 и выше. Пульс был 80, а сейчас 60 — 70. Обратила внимание, что меньше беспокоит кариес.

За все это время один раз болела гриппом, но продолжала заниматься. Грипп быстро прошел — в течение 2 — 3 дней.

Примерно через 2 недели после начала занятий на тренажере у меня неожиданно появилась «шпора» на левой пятке. Наступать было

больно, и я почти два месяца хромала. Вспомнила, что лет 10 тому назад на этом же месте у меня тоже была «шпора». Видимо, в процессе оздоровления организма возвращаются старые болезни, но если не бросать дышать на тренажере, они возвращаются лишь на время. В настоящее время «шпора» меня не беспокоит.

Бесспорно, заниматься ежедневно без пропусков нелегко. Ну, а разве легче бегать трусцой? Спасибо редакции, что она из номера в номер публикует материалы об эндогенном дыхании. Это помогает и нам, последователям этого прогрессивного направления, двигаться дальше.

Виктория КАЗАНСКАЯ.

Адрес: 140160, г. Жуковский, Московская обл., ул. Серова, д. 6-а, кв. 16. Казанской Виктории Иосифовне.

ПОЛЬЗА, ПО-МОЕМУ, ОЧЕВИДНА

Мне 60. Первое знакомство с вестником «ЗОЖ» произошло в апреле 1997 года. Мне его подарил приятель, зная, что я для поддержания себя в порядке занимаюсь 35-минутным ежедневным бегом и лечебным голоданием. В то время как раз закончился Великий пост, и я окончил голодать в течение 10 суток. Голодовку предпринял еще и потому, что мой вес начал медленно, но уверенно расти, несмотря на ежедневный бег. После завершения 10-дневного поста я думал, ограничивая себя в пище, снизить первоначальный вес хотя бы еще на половину от потерянного во время голодания. Но вес медленно и уверенно стал увеличиваться вновь.

В вестнике «ЗОЖ» познакомился с идеями В. Фролова относительно эндогенного дыхания (ЭД). Майский номер «ЗОЖ» я уже купил в киоске, там Фролов делился собственным опытом освоения ЭД. В мае я уже подписался на «ЗОЖ», а в июне купил аппарат ТДИ-01.

Занятия по освоению ЭД начал 16 июня. Первые две недели занимался по 2 раза в день по 30 минут. Было трудно и не раз я ловил себя на такой мысли, что, пожалуй, легче пробежать 6 км, чем провести дыхательную тренировку. Эта мысль,

кстати, возникает у меня и по сей день. То есть те, кто думает, что дышать по Фролову легко, заблуждаются. Тренировки даются ценой большого упорства и труда. На первых порах я, кстати, зажимал пальцами нос для того, чтобы держать дыхательный акт длительностью в пределах 20 секунд.

В первую же неделю почувствовал, что тренировки дают мне бодрость на весь день. Кто занимается систематическим бегом, знает о тех минутах, иногда часах необыкновенной легкости после бега, а здесь речь шла не о минутах, а о бодрости на весь день. Конечно, мне это понравилось. Труды, которые я вкладывал в тренировку, окупались, и я продолжал заниматься. На себе проверил: тренировки лучше проводить на пустой желудок — это значительно легче. Поэтому я перешел на одноразовые занятия по утрам сразу после сна. К этому времени длительность дыхательного акта у меня была около 25 сек. и нос пальцами зажимал только на момент вдоха. Дышал так: набирал воздух в легкие, делал задержку вначале 20 секунд, затем задержку наращивал и выдыхал небольшими порциями. Постепенно я таким образом преодолел 40—50-секундный рубеж. После каждой трениров-

ки я проводил взвешивание и измерение кровяного давления. Заметил: мой вес сначала приостановил рост, а затем начал снижаться и сейчас составляет величину роста плюс 5 кг — считаю, очень хорошо. Кровяное давление стабилизировалось и держится в пределах нормы. Если раньше при постоянном занятии бегом кровяное давление могло по неизвестным мне причинам с нормальной величины скакнуть до 150/90 — чтобы его понизить, я бежал свои 6 км — то теперь оно остается стабильным и скачков я пока не замечаю. Сейчас я штурмую рубеж длительности дыхательного акта в 60 сек. Что интересно: я с таким трудом преодолевал рубеж в 45 — 50 сек., а в одно прекрасное утро я продышал 30 минут с 60-секундным дыхательным актом. Я обрадовался и решил: вот оно, ЭД, но на следующее утро я с трудом вытягиваю 55 сек., затем опять

60, снова 55 сек... Так длится уже почти месяц.

Что заметил положительного еще? Дыхательные тренировки так хорошо массируют кишечник, что после тренировки неизменно следует его освобождение. Теперь проблем с этим у меня нет. Подъем в 6.30, тренировка 30 мин., освобождение кишечника, туалет и далее рабочий день и до следующей тренировки. В еду себя теперь не ограничиваю.

И еще, свои 6 км я сейчас не бегаю. Ограничиваюсь работой на приусадебном участке. Параметры организма, я имею в виду вес, кровяное давление и самочувствие, хорошие. Сейчас интенсивность работ на «fazende» падает, и я мучаюсь вопросом: возобновлять ли бег или последовать совету В. Фролова бросить себя истязать интенсивным бегом. **Адрес: 141580, Московская область, Солнечногорский район, пос. Лунево, дом 6, кв. 52. Сорокину Виктору Михайловичу.**

Желающим приобрести тренажер Фролова. Москвичи могут сделать это по адресу: Москва (метро «Китай-город», выход на Маросейку), Армянский пер, 13, тел. для справок: 924-56-32. Цена — 60000 руб. Для иногородних цена — 75000 руб. Переводы высылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, «ЗОЖ», Фролову В. Ф. Фамилию получателя указывайте обязательно.

К ВРАЧАМ НЕ ХОЖУ

Выписываю вестник уже 5-й год. В молодости не любила ходить по врачам, а сейчас, с вестником, и подавно. От всех хворей лечусь сама.

В 10-м вестнике Виктор Ерохин обращается за советом к читателям по поводу болезни сердца. Мы с мужем много лет выписываем журнал «Природа и человек» (теперь он называется «Свет»), и в нем есть раздел «Целитель». В 11-м номере за 1996 год в этом журнале напечатан рецепт, с помощью которого лечу — и успешно — мужа, он пьет лекарство уже 7 месяцев и чувствует себя совсем неплохо. Вот он, этот рецепт.

Готовится отдельно два состава.

Первый. Мед натуральный (лучше майский) — 500 г, водка 40-процентная — 500 г.

Оба компонента смешать, нагреть на умеренном огне, при нагревании постоянно помешивать до образования на поверхности смеси молочной пленки (пенки). Затем убрать с огня, дать отстояться.

Второй. 1 л воды вскипятить, затем взять по щепотке следующие виды трав: пустырник, сушеницу топяную, измельченный корень валерианы, спорыш и ромашку. Все это залить литром кипятка и поставить отстояться на полчаса. Процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым и поставить в темное место на три дня.

Как принимать. Первую неделю — по 1 чайной ложке два

раза в день, утром и вечером, а начиная со второй недели — по столовой ложке.

Принимайте лекарство регулярно до последней ложки. Потом сделайте перерыв 7-10 дней, приготовьте новую порцию и продолжите лечение. Полный курс — год.

Надеюсь, рецепт пригодится не только Виктору Ерохину. Повторяю: муж пьет лекарство уже 7 месяцев и ощущает заметные улучшения.

О себе: 57 лет. Пенсионерка.

Адрес: 640024, Курган, 2-й м-н, д. 22, кв. 76. Дудинской Т. В.

МЕД ОТ ВСЕХ БЕД

Решила и я поделиться с читателями вестника народными рецептами. Наверняка пригодятся кому-нибудь. Начну с самых простых и доступных.

При атеросклерозе, слабости мочевого пузыря, жаропонижающее средство. Смешать в равных количествах мед, кашу лука и протертые яблоки. Смесь принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

При анемии, водянке, цистите, простатите, подагре, сахарном диабете. 300 г измельченного лука и 100 г меда залить 500 г белого сухого вина, настоять не менее двух суток в темном прохладном месте, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 2-4 столовых ложки в день.

Для очищения почек, печени. 3 лимона средней величины с кожурой, но без косточек, 4 головки чеснока — все это почистить

и пропустить через мясорубку, залить 7,5 стаканами охлажденного настоя березовых листьев, оставить на сутки в стеклянной посуде в открытом виде при комнатной температуре, процедить. Принимать утром натощак по 20-30 мг, заливая через 30 минут стаканом горячего чая из березовых листьев. Еще через 30 минут можно позавтракать.

Пока все. Будьте здоровы и добры друг к другу.

Адрес: 443023, Самара-23, ул. Гагарина, д. 161, кв. 38. Девяткиной В. А.

ГОМЕОПАТЫ ПОМОГЛИ

В эффективность лечения травами я поверил лет 20 тому назад. У меня в то время были изнуряющие головные боли. Врачи лечили в соответствии с поставленным ими диагнозом: неврастения с вегето-сосудистой дистонией. Назначили глюкозу, витамины группы В, цитромон. Я как примерный пациент все это исправно принимал, но облегчение наступило лишь на короткое время. И вот тогда я обратился в Московскую центральную гомеопатическую поликлинику. Лечение там уже через 3 месяца дало превосходные результаты — боли прошли и вот уже лет 20 не возобновляются.

Поэтому сейчас я очень ценю советы, которые публикуются в вестнике, ведь болезней у меня хватает и других, а вот лечение, рекомендуемое в «ЗОЖ», в основном из народного опыта.

Был у меня как-то на подошве грибок. Кожа покрылась мелки-

ми мокнувшими пузырьками. Зуд был нестерпимый — спать не мог. После безуспешного лечения у врачей я опять обратился к травам. Сделал всего шесть горячих ванночек для ног из отвара земляничника с корнем — от болячки не осталось и следа.

А вот еще парочка народных рецептов.

От шума в ушах и голове помогают цветки лугового клевера. Две столовые ложки цветков заварить одним стаканом кипятка, 1,5 часа настаивать в термосе, плотно закрыв его пробкой через 15 минут после того, как зальете кипятком. Пить ежедневно по 0,5 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды в течение месяца. Курс лечения — 3 месяца с перерывами в 7 дней после каждого месяца. В период лечения не рекомендуется употреблять мясную и жирную пищу. Через 6 месяцев курс лечения можно повторить.

От простуды и кашля хорошо помогает следующий сбор трав: лист мать-и-мачехи, тысячелистник, чабрец, подорожник большой, мята — все в равных количествах. Одну столовую ложку смеси кипятить 5 минут в стакане воды и настоять 1,5 часа. Пить по 0,5 стакана в день за 40 минут до еды. Можно добавить немного меда. В перерывах между приемами пить чай, добавив в него немного этого же настоя вместо заварки и немного меда.

Адрес: 243200, Унеча, Брянской обл., ул. Луначарского, д. 42, кв. 8. Брацуну Л.З.

ПРО АНТИСТРЕССОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ И ПШЕННУЮ КАШУ

Я бы хотела предложить вам способ экономии газетной площади. Это специальные знаки. Их называют «сиглы».

Конкретно так. Читатели часто сообщают рецепты лечения. Почему бы не поместить их в раздел «копилка»? Все сразу будет ясно, что этот рецепт уже опробован на своей шкуре. Не надо печатать длинные объяснения на тему «нашел, попробовал, пришел в восторг и хочу поделиться». А если слово заменить изображением (толстенький поросенок с прорезью в спине), то под картинкой информацию можно вписать в любой свободный угол.

Вот и мой взнос под «поросенка». От простуд и тому подобных недомоганий.

В прошлом году дети пили «антистрессовый коктейль». Сок 3-х лимонов или 1 чайная ложка лимонной кислоты, 250 граммов меда, 1 чайная ложка аптечной настойки мяты перечной, 1

литр талой воды. Можно воду и не талую, но обеззараженную обязательно! Фильтр, кипячение, серебряная ложка, березовый уголек — что угодно, лишь бы чистая. Принимать 1 раз в день по 1 мл на 1 кг веса, но не более 30 мл (я отмеривала шприцем).

Потомки за весь год болели всего-то два раза. И очень несерьезно. Температура в отсутствии, а школьность в присутствии. При нормальной болезни обычно наоборот бывает.

Потом у одного — младшенькой — было что-то вроде аллергического приступа: сыпь по телу. Но все-то на полдня ее и хватило. Врач сказала, что это «краснуха»... Однако мед этому дитю давать больше не стала. Теперь вместе с ним другой коктейль пью.

Половинку лимона искрошить на тарелочке (чтобы сок не потерять) мелко, так же и 7 — 8 долек чеснока среднего размера. Сло-

жить в поллитровую банку, доверху залить холодной кипяченой водой и дать постоять 4 суток в темном месте. Банку закрыть очень плотно, не процеживать. Употреблять вместе с гущей с сентября по май ежедневно. Перерывов быть не должно. Доза: ребенку от чайной до десертной ложки, взрослому — столовую. За 30 минут до еды 1 раз в день. Можно и утром — запаха почти нет. Противопоказания — язвы всякие в желудочно-кишечной области и повышенная кислотность с гастритом.

В прошлом году с середины октября пили! И первоклашку мою грипп не брал. Меня покусывал, а ее — нет. Старшего же уберечь «стресс-коктейль».

Теперь хорошая вещь для сохранения здоровой печени. Ученые люди считают, что для нее очень пшено полезно. Птичка перепелка, которая пшено кушает, печенью не мучается. И более

того! Сама птичка и ее яички лекарством считаются. А все пшено! (Мы же, грешные, ни для одного людоеда деликатесом не будем).

Но каша эта неприятно вонючая. Духом пахнет, на мой взгляд. Есть способ сделать ее съедобной (изобретение сие не мое! Автор — Валентина Травинка. Я только попробовала).

Крупу прокалить на сковороде без масла. До приятного запаха. Потом уже мыть, перебирать и варить. На 32 стакана пшена — 6 стаканов воды. Выкипит вода — в духовку на 12 час. Все это кушается за 1 день. Беда только, что каша, если ее перекалить, черная выходит. Вкусна, и даже очень, но черновата. Да ладно уж со вкусом и цветом. Полезно — вот главное.

Адрес: 650099, Кемерово-99, ул. 50-летия Октября, д. 15, кв. 129. Рюгановой Т. В.



ДОБРЫЙ ДОКТОР ВИТАФОН

Все мы знаем, как важно мобилизовать резервы организма во время болезни. Но как это сделать?

ВИТАФОН — вот путь решения сложных проблем. **ВИТАФОН** — это новый, но уже хорошо известный многим физиотерапевтический аппарат, который эффективно и безопасно лечит... обыкновенным звуком! Главные преимущества **ВИТАФОНА** — локальность действия (влияние только на пораженную область), безвредность (за счет исключительно механической вибрации сосудов) и простота в использовании.

Звуки различной частоты заставляют вибрировать капилляры. Скорость кровотока при этом увеличивается в 2-4 раза. Во столько же раз быстрее наступает выздоровление. Тысячи пациентов с помощью **ВИТАФОНА** успешно справились с бронхитом, тонзиллитом, остеохондрозом, проблемами послеоперационной реабилитации. Поразительны результаты восстановления костной и мышечной тканей после тяжелых переломов, вывихов, ожогов.

ВИТАФОН стал верным «семейным доктором» для пожилых людей, страдающих бессонницей, мигренями, гипертонией — увя, нередкими спутниками старости. Ведь нетрудно найти 10-15 минут в день, чтобы во время любимого телесериала прилечь на диван, приложить две прохладные мембраны к определенным точкам (подробная инструкция под рукой), включить аппарат в розетку и... совместить приятное с полезным! Через 4 сеанса проходит мучительная боль в пораженных артритами суставах, двумя сеансами снимается приступ невралгии, всего одним(!) — знакомая каждому зубная боль.

Семья Язовских из Свердловска приобрела **ВИТАФОН** несколько месяцев назад, и вот уже результаты. «У меня перестала болеть голова и левое ухо (ранее перенесенный отит). Улучшилось общее самочувствие и мышечный тонус. Раз в сутки я сражаюсь со своим остеохондрозом, а заодно и с насморком. У папы проходит боль в суставах, которая после трех параличей не давала ему покоя. У сына — послеоперационный шов и старый ожог. Наш опыт настолько вдохновил знакомых, что мы заказали еще 10 аппаратов для друзей!

Остеохондроз

Радикулит

Гайморит

Тонзиллит

Ринит

Ушибы

Артрит

Перелом

Гематома

Простатит

Импотенция

Трофическая язва

ВИТАФОН

Для вашей домашней аптечки аппарат можно приобрести в **МОСКВЕ**: аптека «АнтиСПИД» (ул. Кузнецкий мост, 20); магазин «Технодром» (Центральный павильон ВВЦ); аптека «Новоарбатская» (ул. Новый Арбат, 7). В **ПЕТЕРБУРГЕ**: аптека «Дамиан» (Московский просп., 22); гомеопатическая аптека № 98 (Невский просп., 50). В **РЯЗАНИ**: аптека № 177 (ул. Вокзальная, 97). В **ОМСКЕ**: аптека № 2 (ул. Лермонтова, 2). В **КРАСНОДАРЕ**: аптека № 6 (ул. Шаумяна, 183).

Иногородные могут присылать заявки по адресу: 127560, Москва, а/я 90. Тел. для справок (095) 576-63-45 (с 9 до 14).

Итак, мы продолжаем публиковать рецепты вегетарианских блюд, предложенные читателям вестника американским специалистом по питанию Роз Денни, в переводе Елены Печорской.

Фаршированные овощи по-гречески (3-6 порций)

1 средний баклажан
1 большой зеленый перец
2 больших помидора
1 нарезанная луковица
2 зубика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
200 г отварного риса
2,5 чашки бульона
3/4 чашки кедровых орешков
соль и молотый черный перец
измельченная свежая зелень (укроп, петрушка, сельдерей, мята) в изобилии
сливочный йогурт

Разрежьте баклажан пополам вдоль, выскоблите мякоть и мелко порубите. Внутренние части посолите и оставьте обсыхать в течение 20 минут, пока вы готовите остальное.

Разрежьте перец пополам. Срежьте верхушки с помидоров, выскоблите мякоть и крупно нарежьте вместе с верхушками. Поджаривайте луковицу, чеснок и нарезанный баклажан в масле около 10 минут, затем добавьте рис и продолжайте готовить еще 2 минуты. Положите мякоть помидоров, бульон, кедровые орешки и приправы. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите 15 минут, затем добавьте свежую зелень.

Бланшируйте баклажаны и половинки перца в кипятке около 3 минут, затем дайте им высохнуть. Наполните рисом все шесть овощных «контейнеров» и поместите в слегка смазанное жиром

низкое огнеупорное блюдо. Нагрейте духовку до 190°C, добавьте немного оливкового масла и запекайте овощи 25-30 минут. Подавайте горячими, с ложкой йогурта и веточками свежей зелени.

Домашняя халва

Греки любят домашнюю халву, которую готовят в кастрюле из манной крупы, оливкового масла, сахара, меда и миндаля. Ее можно либо есть теплой, либо дать ей остыть и нарезать на ломтики и квадратики.

400 г сахара
1 литр воды
2 брикета корицы
1 стакан оливкового масла
3 стакана манной крупы
75 г жареного миндаля, 6-8 зерен, разрезанных пополам, остальное — в измельченном виде.

1/2 стакана меда
молотая корица для обсыпки
Отложите 4 столовые ложки сахара, остальной растворите в воде, держа ее на слабом огне и помешивая. Добавьте корицу, доведите до кипения и поддержите на слабом огне 5 минут. Затем остудите и выньте корицу.

Подогрейте оливковое масло в большой кастрюле, и, когда оно станет совсем горячим, всыпьте манную крупу. Держите на огне, время от времени помешивая, пока смесь не станет золотисто-коричневой, затем добавьте измельченный миндаль и проварите еще с минуту.

Держите на очень слабом огне и медленно вливайте сироп. Будьте осторожны: манка может закипеть! Доведите смесь до кипения при постоянном помешивании. Когда она станет гладкой, снимите ее с огня и добавьте мед.

Слегка остудите и добавьте оставшийся сахар. Вылейте халву в низкое блюдо, разгладьте поверхность и проведите разметку.

Обсыпьте готовую халву молотой корицей и каждый кусок украсьте половинками миндаля. Нарежьте и подавайте к столу.

КНИГИ — ПОЧТОЙ

129323 Москва, а/я 1

Около 400 наименований книг по физическому и духовному самосовершенствованию, оздоровлению, самопознанию, биоэнергетике, йоге, цигуну, магии, психотренингу, различным видам и стилям боевых единоборств, искусству выживания, культуризму.

Каталоги (списки) имеющихся книг высылаем бесплатно в обмен на этот текст.

Вложите надписанный конверт и укажите (подчеркните) интересующую Вас тему

Позвольте себе роскошь выбора!

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда», 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7.

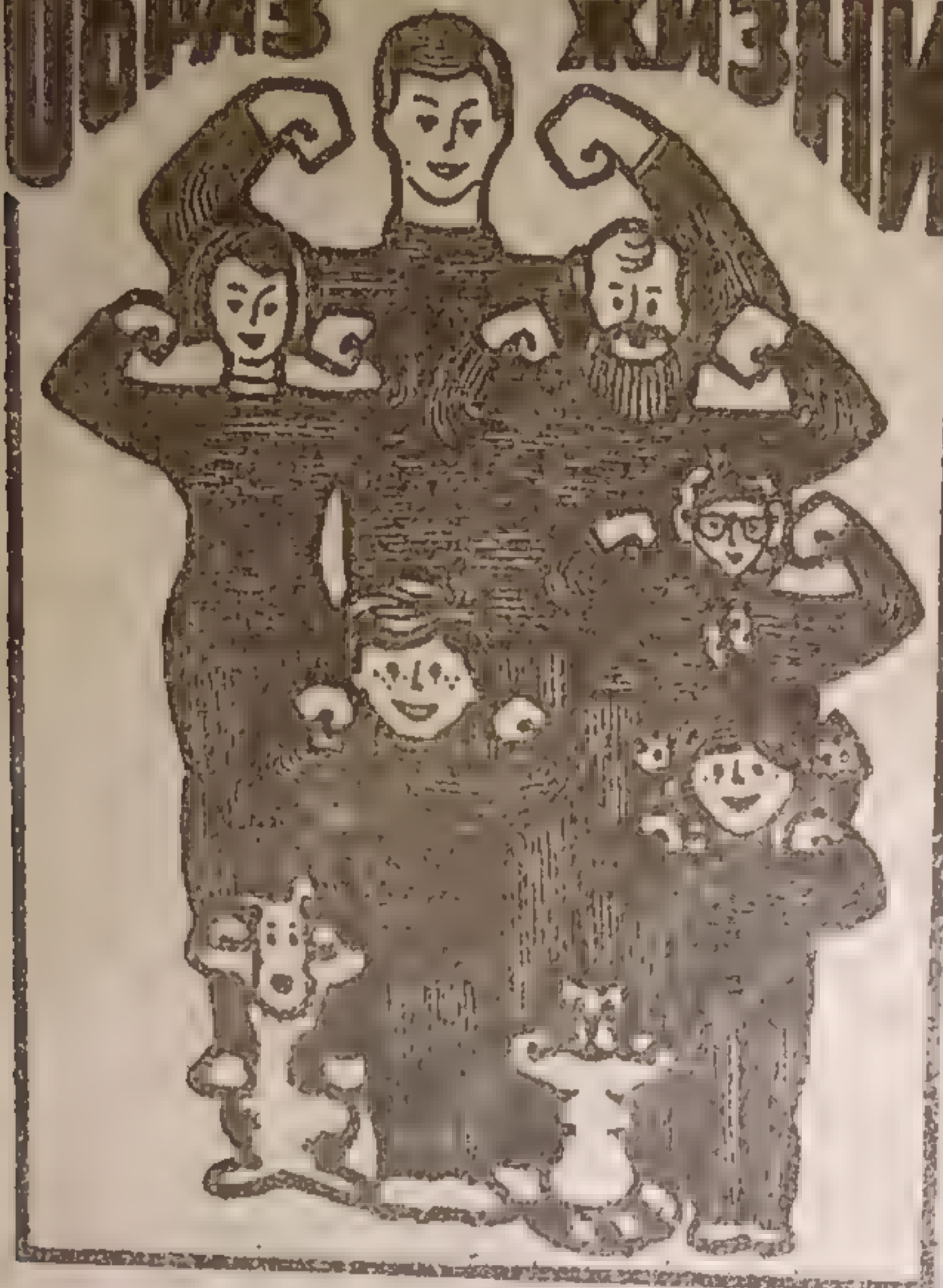
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Тираж 163.000 экз. Заказ № 4356. Подписано в печать 26.09.97 г.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Цена свободная. Телефоны редакции: 923-88-23, 924-56-32

Редактор А. М. КОРШУНОВ



Сегодня в номере:

- Раздумья о душе, которая болит. Письмо нашего читателя Владимира Латышева из Якутии
- Откуда болезни и как их избежать. Размышления врача Бориса Горячева из города Шахт
- Семейство Яковлевых «дышит по-Фролову» — первые итоги
- История болезни и выздоровления, как их увидел инженер из Екатеринбурга Николай Шепетюк
- Последние публикации из книги Алексея Суворина «Оздоровление голодом и пищей»
- А также, как всегда, «Отзовитесь» и «Клуб знакомств»

Наш индекс
50153

Поспешите на почту. Вы еще успеете

Друзья, очередная битва за подписку подходит к концу. И слава богу. Будь в нашей стране хоть какое-то подобие стабильности, мы конечно же организовали бы подписку годовую, чтобы не мучить ни вас, ни себя. Но увы...

Битвой же мы называем подписную кампанию потому, что все печатные издания прилагают колоссальные усилия, дабы завоевать читателей. Каемся, мы тоже прилагаем. А точнее, усилия прилагаете вы. И надо сказать, не бесполезные. Только в ноябре подписка у нас выросла на 2 тысячи экземпляров. А это значит, что читателей вестника стало много — многим больше. Сегодня почти каждое письмо в редакцию начинается с эдакого горделивого признания: «Девиз Администрации «1+1» выполнила» или «перевыполнила». И всем, кто участвует в этой работе по пропаганде вестника, великое наше спасибо. При этом кого-то сердит постоянно повторяющиеся материалы о раке, голодании и очищении, однако подавляющее большинство читателей призывает нас не сомневаться в выбранном направлении и продолжать дальше в таком же духе.

Следовательно, так и будем действовать. Мы со своей стороны, вы — со своей.

И последнее. Если еще осталась какая-то возможность, подписывайтесь на год, на два, на три. В заграничье — на полгода и 11 тысяч человек

не успели подписаться по времени и слезно просят выслать нам два первых номера за июль 1997 года. Но час-нет этих номеров, и читательская база в 1 полугодии 1997 г. Мы отстаем на

один номер.

Но завершаем работу. Кабре читатели по номеру — том числе и специализированным.

Администрация
ЗОЖ

Лучшие воспоминания о лето.

арт - 101

Мы по заведенной уже традиции открываем наш вестник читательскими письмами. Ваши письма — это самое ценное, что у нас есть. Писем мы получаем много, с ростом подписки все больше и больше. И великое спасибо за это читателям. С другой стороны, у нас скопилась огромная папка ваших просьб, которые публикуются под рубрикой «Отзовитесь». Их так много, что нам не хватило бы и целого вестника, чтобы опубликовать их все. Возможно, настанет время, когда мы не будем экономить место в вестнике, и каждое такое подобное письмо с призывом о помощи или с просьбой найдет место на страницах нашего скромного газетного издания. А пока — терпите. Очень может быть, что кто-то скажет: «А вот эта страница, которую вы отдали письмам, она ведь почти пустая. Зачем тратить площадь на малополезные разговоры и тем более на стихи, да еще не слишком-то совершенные». Но это ваши стихи, друзья. Это ваше творчество, ваша жизнь, ваши мысли. Нам кажется, что все это интересно, все это определяет уровень нашей «читательской массы». Как впрочем, и все материалы вестника.

ЗОЖ КАК ЗНАМЯ

Девиз Администрации «1+1» регулярно выполняю. Сама подписываюсь с 1995 года, и все, кого я сагитировала подписаться в свое время, уже не могут обходиться без вестника. В нем мы находим много полезного и интересного и для себя, и для родных. Лично я провожу 1-3-7-дневные голодания, очистительные процедуры, приобщаюсь к вегетарианству.

Результат того, что я поверила вестнику «ЗОЖ» и пошла за ним — уже три года обхожу стороной поликлинику, хотя прежде имела целый букет болезней: остеохондроз, холицистит, колит и все сопутствующее ему.

Сейчас о болячках почти забыла, а если чувствую какие-то сбои в здоровье, либо прописываю себе голодание, либо сажусь на диету. Сейчас, например, для профилактики гриппа и атеросклероза употребляю смесь чеснока с медом в пропорции 1:1. Словом, спасибо, что вы есть.

Пользуясь случаем, хотела бы предложить вам свои стихи, на которые меня вдохновил вестник. Это что-

то вроде гимна «ЗОЖ» на мотив песни «Московские окна».

Адрес: 442370, Пензенская обл., р.п. Мокшан, ул. Планская, д. 52. Токмаковой Н. П.

«ЗОЖ»: Администрация вестника с удовольствием и дружно спела стишки на указанный мотив. Вроде, получилось.

... Мы, словно дети,
верим в чудеса,
С надеждой в сердце
смотрим в небеса...
Кто здоровье потерял,
Вспомни, что Господь

сказал:
Чтоб были чисты тело
и душа!
Да будет так! Довольно
горевать!

Твоя вина — напрасно
чуда ждать!
Сколько умных книг кругом,
В них совет всегда найдем,
А «ЗОЖ», как знамя, в
сердце понесем!

Вперед, друзья, с «ЗОЖем» в сердце, к здоровью, долголетию и хорошему строению.

Последняя сентенция, разумеется, принадлежит Администрации.

СТАРОСТЬ НЕ ПОРОК

В юбилейном 100-м номере вестника мы опубликовали письмо В. Б. Судакова (увы, В. Б. тщательно скрывает от редакции свое имя-отчество) «Я бегущий человек». В письме том были и беговые рифмы-строи на бег.

«Судьбою мне дано
Прожить счастливый век
Без старости ненужной,
бесполезной».

Судаков прислал нам очередное письмо, в котором пишет следующее:

«Хотелось бы поблагодарить за присланные теплые отзывы всех, кому понравились мои рифмованные строи на бег. Их я напевал про себя и во время недавнего пробега по улицам Владивостока в честь 125-летия со дня рождения В. К. Арсеньева, отважного путешественника, исследователя и певца Уссурийской тайги. Пробеги был организован известным в крае сверхмарафонцем, энтузиастом оздоровительного бега и лыж, ветераном спорта Алексан-

дром Павловичем Колесниковым, в активе которого есть и многомесячный пробег от Владивостока до Москвы с продолжением до Санкт-Петербурга, а также участие в легкоатлетических чемпионатах Европы и мира среди ветеранов.

Должен однако сказать, что я вовсе не считаю старость ненужным периодом в жизни человека. На мой взгляд, это закономерный, завершающий этап жизненного цикла, время передачи людям накопленных духовных ценностей. Поэтому последнюю строчку в строке следует читать: «Без старости недужной, бесполезной».

Приношу свои извинения редакции, если описка произошла по моей вине, хотя слово «ненужной» я отверг сразу как неподходящее.

Между прочим, у настроен есть и шутовское дополнение, которым я не стал обременять страницы вестника в прошлом послании».

В. Б. Судаков прислал нам эти дополнения. Мы их посмотрели и решили: пусть наши поклонники бега, одолевая километры трусцой, повторяют про себя не только серьезный настрой, но и шутовской.

СПАСИБО, ТАТЬЯНА ИВАНОВНА

С «ЗОЖ» познакомилась с 4-го номера этого года. Спасибо нашему сельскому врачу Татьяне Ивановне Лимаевой. Это она порекомендовала мне выписать вестник. Даже удивилась тому, что не имею его. У меня на руках — теперь уже к сожалению — в ту пору был 90-летний папа. На второе полугодие, я, конечно, вестник выписала; а теперь уже и на новое полугодие 1998 года. Газета очень кстати. Особенно в нынешний период, в который мы опять «попали». Спасибо всем, кому пришла в голову мысль оказать такую замечательную помощницу, советчицу, наставницу.

Лично мне очень пригодился рецепт от пролежней из 4-го номера. Благодарна его автору. Со своей стороны, хочу поделиться опытом лечения пяточной шпоры. Этот недуг мне знаком не по рассказам. Испытала на себе. Как и В. Т. Поддубная, которая нуждается в помощи, чем только не лечила: от ультразвука до иголок, растворенных в уксусе. Все тщетно. Вот картофельное пюре с керосином помогло,

Сердце работает, словно

Ноги движутся, как шатуны,
Легкие дышат, как меха.
Все остальное — чепуха!

Все остальное трын-трава,
Лишь бы на месте была

голова,
Лишь бы работала голова,
Как настоящий компьютер.

Руки колеблются бегу в

такт.
Уши болтаются просто так.
Зорко глядят на тропу

глаза.
Мне оступиться никак
нельзя.

Все остальное хиха-ха,
Лишь бы погода была не

плоха.
Лишь бы была на плечах

голова,
Мой персональный

компьютер.

«ЗОЖ»: Уважаемый В. Б., мы все же не совсем поняли, если вы за здоровую старость и против ее определения как ненужной, то как быть тогда с понятием «бесполезной». Одним словом, предлагаем бесконечно совершенствоваться на строи или как мог бы сказать Ленин, работать, работать и работать. Над собой, конечно.

и не только мне. После того, как избавилась от шпоры сама, опубликовала рецепт в «районке» и вот уже три года как мне звонят. Кто благодарит, а кто просит вновь рассказать о процедуре.

Так вот. Надо сварить в кожуре 5 — 6 средних картофелин. Воду слить и добавить обычного керосина, так же, как мы добавляем молоко, когда готовим пюре. Эту горячую массу и приложить к пятке. Я делала так. Брала старую эмалированную плошку. Застелила дно пленкой. На пленку — горячую картофельную массу и ставила туда пятку. Держала, пока масса не остынет. Примерно 15 — 20 минут. И так — каждый вечер. Мне хватило 12 процедур. Кому-то требуется больше. А кому-то и вовсе — 7 — 8.

Метод этот очень эффективный, проверенный и безвредный. Ожога, кстати, масса не дает, какая бы горячая не была.

Адрес: 659620, Алтай, Советский р-н, с. Советское, ул. Кирова, д. 69, кв. 7. Иваниловой Ф. Н.

ХОТИТЕ ЗАРАБОТАТЬ — НАЗЫВАЙТЕ ЦЕНУ

В 4-м (89) номере вестника за 1997 год мы опубликовали очень симпатичное и полезное письмо из села Шеговары, Архангельской области от Тамары Павловны Одовой. Называлось оно «Мазь моей бабушки». Тамара Павловна рассказала о чудесной мази, которая из поколения в поколение применяется в их семье.

Готовится она так:

«Мягкая еловая сера кипятится, затем процеживается через марлю и в нее добавляется овечье сало в пропорции 2:1 (2 части серы, 1 — сала). Снова прокипятите. Готово. Пользуйтесь на здоровье.»

«Что можно этой мазью лечить?» — спрашивает Тамара Павловна и отвечает: «Если не запущен — туберкулез кости, различные незаживающие ранки, язвы и так далее».

Приводит при этом множество примеров излечения, в том числе и достаточно сложных. Ну, скажем, рассказ о женщине, у которой язва на ноге была так запущена, что началась гангрена. «Врачи сказали: «Отрезать». Это было в ноябре 1995 года. Увидев ее ногу, я пришла в ужас. Три месяца ее лечила. В феврале 1996 года осталось только пятнышко площадью 1 кв. см. Но зато нога цела. Этой женщине 75 лет.»

Ну и так далее.

Спрашивается, с чего это мы вдруг возвращаемся к письму. В нем, казалось бы, все сказано. Рецепт мази дан. От чего помогает — есть. Но Тамара Павловна буквально на днях прислала нам еще одно письмо. Давайте вместе его и прочитаем.

«...За полгода со дня опубликования заметки ко мне пришли сотни писем, несмотря на то, что рецепт мази я опубликовала. Естественно, люди благодарят за мазь, которая помогает успешно лечить многие заболевания. Мы, кстати, этой мазью селян своих лечим уже более 90 лет бесплатно. Но по всей России высылать мазь бесплатно — да у меня таких денег нет. Поэтому я назначила чисто символическую плату — едва ли кто еще дешевле продает то или иное свое сынадобье. Мазь высылаю по просьбе пациента в том количестве, в каком он просит. Если же не знаю, поможет ли мазь, высылаю 10 — 20 граммов и предлагаю попробовать. Пойдет хорошо лечение — люди делают дополнительную заявку. При этом я никогда не думаю, отправят ли мне при-

читающиеся деньги. Бедным высылаю вообще бесплатно. В каждом письме пишу, чтобы оплатили мои услуги по мере возможности. Нет денег — что ж, лечиться-то ведь надо. Неделю назад пришло гневное письмо от женщины, которая обвиняет меня в присвоении 20 тысяч рублей. Я выслала ей 10 граммов мази на пробу еще в апреле. Ей не хватило. Она попросила еще и выслала 20 тысяч рублей. Деньги получила и 16 мая в ее адрес отправила три пакета мази на ту сумму, что она выслала. По какой причине она не получила посылку — не знаю. Но ведь четыре месяца молчала, а теперь обвиняет во всех тяжких.

Одна женщина написала мне, что «курочат» почтовые ящики. Тогда я стала высылать пакеты по 50 и более граммов ценным письмом за свой счет. Но после 15 августа тарифы повысились, и я снова все высылаю простыми бандеролями. В связи с этим прошу опубликовать мое обращение к читателям следующего содержания:

«Уважаемые читатели. Если кто-либо из вас написал мне и не получил ни ответа, ни мази, то прошу обратиться еще раз. Меня очень беспокоят факты неполучения мази по какой-либо причине, не зависящей от меня. Не секрет: и почта наша работает не лучшим образом, и почтовые ящики отнюдь не сейфы. Следовательно, корреспонденция может не дойти до адресата. Меня очень беспокоят все эти случаи. Я все-таки учитель. Еще работаю в школе. И на селе меня, как говорится, каждая собака знает.»

Адрес: 165182, Архангельская обл., Шенкурский р-н, с. Шеговары, Одовой Тамаре Павловне.

«ЗОЖ»: Собственно, мы опубликовали это письмо Тамары Павловны не только из-за ее обращения к читателям. Что касается Администрации, то у нее нет никаких сомнений в том, что Тамара Павловна — человек добрый, сострадательный и совестливый. Делает она полезное дело. Пойди-ка ты сегодня в аптеку и найди лекарство за 20 тысяч. Да и рассылка — это, знаете ли, тоже труд. Поэтому получить такому человеку оскорбительное письмо — это, конечно же, что нож в сердце. Мы однажды вот так, походя, обидели очень хорошего человека — Николая Сергеевича Паршина из Липецка. Как-то опубликовали его интересное письмо о пользе трав и готовности выслать их семена жаждающим, а потом получили довольно злое письмо от гражданина или гражданки — не помним уж точно, суть которого сводилась к тому, что безобразие, мол, наживается на бедных. Письмецо мы это тиснули. С комментариями, мол, нехорошо, дядя, обещать выслать, а потом деньги спрашивать. И тут вдруг хлынул целый поток писем, в которых люди писали и рассказывали о том, что Паршин за человека, скольким страждущим он помог. Пришлось извиняться.

Не спешите обвинять людей в нечестности. Подумайте, прежде чем писать нам письма. Наши читатели небогатые люди. Подумайте, каким образом сельский учитель может бесплатно рассылать по всей России мазь. Да никаких денег не хватит. А то, что кто-то что-то не получил... Бывает. Почта наша работает хуже некуда. Это мы по вестнику знаем. Отовсюду слышны: не получили такой-то номер, не получили такой-то. А ведь тираж-то отпечатали полностью и выдали его почте даже с избытком. Да и почтовые ящики наши, действительно, не сейфы. Не успел вовремя заглянуть в него — жди: заглянут другие.

А вот по поводу денег хочется сказать следующее. Мы публикуем множество писем, в которых читатели выражают готовность помочь, выс-

лать рецепты, выслать травы, семена. Поди разберись, кто стоит за этими предложениями: добрый и хороший человек или рвач, который хочет нажиться на чужой беде. Как это узнать? Как отделить черное от белого? Поэтому мы все-таки давайте договоримся с вами о следующем: в письмах подобного рода указывайте цену. Сразу же. Мы ведь не спрашиваем с авторов плату за рекламные услуги. Поэтому не стесняйтесь. Гораздо хуже, когда человек пишет, что готов что-то выслать, мол, только конверт с обратным адресом не забудьте вложить, а потом выясняется, что услуга платная, да еще какая. Так у нас случилось с господином В. А. Морозовым из Удмуртии. Прислал человек эдакое замечательное письмо «Чудо-лекарь расторопша». Мы его опубликовали. Был в том письме призыв сажать расторопшу, подчеркнутый словами автора: «Сам я страдал заболеваниями печени и другими болезнями. Благодаря этой травке за два курса лечения выздоровел. И сейчас принимаю для профилактики. Если кто заинтересуется расторопшей, вышлю семена на посадку. Не забудьте вложить в письмо конверт с вашим адресом.»

Мы как чувствовали: в редакционной суете не опубликовали адрес Морозова. И пришел буквально мешок писем с просьбой передать Морозову заявки на предмет получения расторопши. Тут же мы отыскивали адрес Морозова. А теперь чуть ли не ежедневно получаем возмущенные письма, ибо Морозов высылает свою расторопшу по тысяче и более рублей за зернышко. То есть расторопша получается на вес золота. Мы, собственно, не собираемся выступать в роли оценщиков. Может, она так и стоит, эта расторопша. Но господину Морозову, предлагая услуги, следовало бы указать и их цену. Тогда читатель мог бы прикинуть, стоит ли ему связываться с коммерсантом. А пока наш призыв чисто житейский и магазинный: «Покупатель и продавец, будьте взаимно вежливы».

НАЙДИТЕ ПУТЬ К СЕБЕ

Это письмо мы получили еще в апреле после появления в вестнике рубрики «Душа, которая болит». К письму, а точнее, к серьезным философским размышлениям была сделана труднопонятная для нас — мы и сейчас не понимаем, почему, приписка: «Если найдете нужным печатать это письмо, полный адрес и фамилию не указывайте». Как правило, мы не публикуем писем с подобным предупреждением. Но в данном случае после долгих размышлений мы все же решили пойти навстречу автору с условием выполнить его просьбу лишь наполовину. Фамилия и имя человека, приславшего письмо, будут истинными.

Но пока о другом. О самом, собственно, письме. Оно достаточно сложное для чтения и, возможно, кое-кто из вас, начав просматривать его, отложит чтение на другой час, а потом и вовсе забудет, с упоением штудировав материалы «Домашнего доктора» или Алексея Суворина, или нечто подобное в этом роде. Но мы все же советуем вам найти время ознакомиться с материалом. В редакционной почте мы каждый день встречаемся с письмами, из которых неумолимо следует, что авторы их переживают в той или иной степени душевную депрессию, страдают, не видят выхода из положения, не могут найти себя в этой круто изменившейся жизни. Увы, автор не даст вам четкого рецепта относительно того, сколько взять измельченной травы одного сорта, сколько — другого, с каким количеством вод смешать, как настоять, как принимать настой, гарантируя через месяц полное излечение. Такого, увы, нет. Но такого и не надо. Автор просто предлагает вам выйти на дорогу, которая называется «путем к себе». Есть смысл над этим подумать. Ну а теперь читайте то, что прислал нам Владимир Алексеевич Латышев из Якутии.

Может быть, какой-то скорбящей душе мой 40-летний опыт «сожительств» с бременем невроза в чем-то окажется полезен. При этом я рискую быть лекарем только самому себе, моя врачебная философия субъективна и применима может быть в какой-то мере к тому человеческому типу, каким являюсь я сам. Сколько неврозов, столько и форм его проявлений, хотя немало и общих, типичных симптомов. Приеммы аутопсихотерапии также в каких-то моментах могут совпадать, но стандарта в таком деле быть не должно. Эффективна может быть лишь импровизация, корректируемая опытом. Тем, у кого болит душа на бытовом уровне — нет взаимопонимания в семье, трудности в общении за пределами дома, непреходящее чувство того, что называется «не в своей тарелке» — для начала надо понять, что мы — невротики — жертвы собственного невежества и инфантилизма. Отсюда — кто решил за нас наши проблемы? «Мы ищем халявной панацеи — чтобы жить и даром».

Второе (не менее важное) — надо усвоить, что ничего мистического, уму не постижимого в нашем душевном состоянии нет. Мы во власти своих дрянных привычек, не более того. Заклишированное сознание елозит по глубокой колее заблуждений, иллюзий, ложных страхов, не в силах продвинуться ни вперед, ни назад. Нам кажется, что мы безвылазно застряли, хотя знаем, что тупики бывают лишь в голове, а в жизни всегда находится выход, если его старательно искать. При этом копать в себе, фиксируя внимание на болезненных чувствах, страхах, пережевывая свой бред — занятие, похожее на то, что делает юродивый, ковыряя свои язвы.

Надо попытаться все-таки вылезти из набитой колеи, подняться над собой, своим окружением, унять сумятицу в голове, чтобы спокойно, здраво разобраться, куда и почему нас занесло.

В школе, институте нам преподавали множество наук, но среди них не было «науки жить». Выход напрашивается сам собой: надо заново учиться жить, обрече-

тать качественно новое образование, которое человек дает себе сам, исходя из своих выверенных жизнью способностей, талантов. Надо становиться садовником собственной души, выкорчевывать бурьян, чертополох, заново возделывать ее, окультурировать, чтобы сделать посев мудрости, добра, любви. «Путь вперед и вверх потребует только личностных шагов. Его уже невозможно проскочить «дуриком» за счет чужой мысли, слова, жизни».

В «Трех сестрах» А. П. Чехова Чебутыкин бросает реплику: «То ли мы есть, то ли нас нет... А может, нас и вовсе нет». Нет опоры в душе, в жизни. Все зыбко, пусто, безотрадно. В психологии такое душевное состояние квалифицируется как: «ноогенный невроз, связанный с апатией, депрессией и утратой интереса к жизни, а также со стремлением к минимизации внутренней активности». Причины невроза: «отсутствие смысла жизни или невозможность его реализовать порождает у человека состояние экзистенциального вакуума и экзистенциальной фрустрации». Мудрено, но разобраться можно и должно, если следовать правилам древней мудрой «аюрведы» («ЗОЖ» № 87, статья «Диалектика и здоровье»), основное положение которой гласит: «Если к 30 годам ты не научился быть врачом самому себе», — ты обречен всю жизнь быть подопытным кроликом у врачей, экстрасенсов, магов, колдунов и прочих (примечание мое). Вспомните, что творил с людьми Кашпировский. Многим он помог? Предельно осложнил состояние многих — это факт. Не целитель, а шоумен, цивилизованный шаман. Людей презирает, ни капли им не сострадая, лишь упиваясь своей властью над ними. Это тот случай, когда люди «взыскуют халявной панацеи». Кто хочет быть здоровым душевно, надо отказать от мысли, что кто-то способен нас вылечить. Какому психологу мы можем вывернуться наизнанку, какому духовнику до самой глубины исповедаться, если даже перед собственной совестью не можем до конца быть честными и ис-

кренными?.. Кто, кроме Господа Бога, может лучше нас самих знать нашу подноготную? Кому мы столь дороги, чтобы годами тратить на нас душу, волю, разум? Бескорыстно никто этого делать не станет.

Основатель психоаналитической школы З. Фрейд годами занимался своими материально состоятельными пациентами-невротиками, платившими ему соответствующий его имени гонорар, но однозначно положительных стабильных результатов не имел. Слишком сложна человеческая психика. Длительное непосредственное психотерапевтическое воздействие в известной мере неизбежно подавляет личность пациента, нивелируя его индивидуальность. Всем, кто мается неврозом, полезно будет прочитать повесть М. Зощенко «Перед восходом солнца». Страдая тяжелой формой неврозом, изверившись в возможностях медицины, герой сам стал искать причину и корни своего душевного недуга. Опираясь на учение И. П. Павлова о рефлексках, самостоятельно исследовал свою болезненную психосимптоматику, выявил рефлекторные связи, порождающие безотчетный страх, угнетенность, блокировал их психонергетическую подпитку, ослабил, и постепенно свел на нет свой невроз.

Так и у нас нет выбора: или постигать искусство помогать самим себе, или на всю жизнь оставаться больными.

Самопознание может стать интересным и полезным, если с самого начала сумеем постигнуть основу аутопсихотерапии: выработаем прочные навыки глубокой релаксации, умения в любой обстановке сохранять покой, душевное равновесие. Без этого мы не откроем дверцу, ведущую в подсознание, а там, в этом тайном подвале, начала, корни наших душевных проблем. Найти доступ в эту заветную кладовую — цель индийской йоги, буддийских и всех остальных психотехник (тантры, сутры и тому подобное). Работать над собой следует, не замыкаясь на себе, вырабатывая собственное, широкое, целостное восприятие мира, в

...лишь капля в
...мощающая целый
...начальна Боже-

...отринуть амби-
...гордыню, самомнение.
...основы православ-
...христианской этики.
...не обойтись без Еван-
...кому-то будет полез-
...почитывать Библию.
...Главным и решающим фак-
...душевного оздоровле-
...преодоление инерции
...пустого существова-
...Кто расположен к
...религиозным поискам, пусть
...заинтересуется книгой про-
...тоиерея Бориса Ничипоро-
...«Введение в христианс-
...кую психологию»: «Страсти
...и сама энергичная актив-
...ность личности (в том чис-
...ле и греховная) подлежат
...подавлению, а преобра-
...жению их в другое, облаго-
...датствованное качество
...внутренней активности».

Попробуем взглянуть на
нашу проблему шире. Како-
во душевное здоровье на-
шего народа? Специалис-
ты-психологи, социологи
приходят к единодушному
мнению: катастрофическое!
Болен весь наш несчастный
народ: душа у него вытоп-
тана, испоганена, болит и
кровоточит. 1000 лет бес-
просветного рабства, запре-
дельные страдания после-
дних 80 лет (конца им не вид-
но), отрицательная селекция,
осуществленная большеви-
ками-ленинцами, дали жут-
кие плоды. Мы стали нрав-
ственно неменяемым наро-
дом. Мы утратили чувство
собственного достоинства.
Чванства хватает (особенно
под балдой), а глубокого са-
моуважения нет. С нами тво-
рят, что хотят и кому не лень:
грабят, паразитируют нас, на-
силуют, убивают, — мы лишь
сопим, хрюкаем, плачем.
Воспитанные в страхе, сле-
пом подчинении феодаль-
ным законам, беспрекослов-
ном повиновении самоду-
рам-начальникам, мы поте-
ряли себя. «То ли мы есть,
то ли нас нет»...

Мы не способны отличить
правду от заушной лапши,
разумного честного челове-
ка от вождя-власто-
любца, поднатеревшего в
брехнологии и лицедей-
стве. Нас можно без конца
обманывать, мы привыкли
верить словам, обещаниям,
будто нам невдомек, что
любого красноречивая выдадут
его дела. Нас открыто пре-
зирают за наше многотер-
пение, мы в ответ ежимся и
льстиво заглядываем в сви-
нские глаза своих господ.

На языке психологии — у
нас душевная «абулия», —
мы все понимаем, но ниче-
го не способны поделать с
собой. Не в том ли причи-
на нашего холопства, что у
нас не стало самой важной
внутренней опоры — не ста-
ло совести, без которой, как
ни крути, все будет прахом.
Примером тому нынешняя
Россия, в которой человеку
с совестью попросту нет
места. Среда его отторгает,
как чужеродный элемент.

Современный итальян-
ский психолог, философ Ан-
тонио Менегетти пишет:
«Природа не дает свободы
быть ни хорошим, ни пло-
хим. Природа — это поря-
док и человек, если он хо-
чет быть здоровым, иметь
успех, должен соответство-
вать этому порядку, этой
гармонии. У Природы есть
одна мораль, одно суждение
— жизненный результат, то,
насколько точно мы выпол-
няем ее замысел. В любой
обстановке надо быть сме-
лым в отношении жизни и
не бояться выполнять глав-
ную задачу — быть самим
собой. Тот, кто предаст свою
Природу — потеряет все».

В школе нас учили геро-
изму: во имя Родины жерт-
вовать абсолютно всем. Не
оттого ли мы так дряблы
душой, что вовремя не осоз-
нали, не прочувствовали
важнейший закон психики
мужество и отвага во имя
личной чести и достоинства
— норма здорового духа.
Эти качества определяют
всю судьбу человека и на-
рода в целом. Чувство че-
ловеческого достоинства по
самоценности дороже са-
мой жизни, ибо оно живот-
ворит и освещает все бы-
тие любого из нас. Народ,
привыкший ценить жизнь не
дороже копейки, не знает
истинной цены жизни, ему
недоступен ее мистический,
религиозный смысл. Не от-
сюда ли уровень и качество
российской жизни?.. «Не-
счастливая страна, где простая
человеческая честность вос-
принимается в лучшем слу-
чае, как геройство, а в худ-
шем — как психическое рас-
стройство, ибо в такой стра-
не земля не родит хлеба,
дети рождаются уродами».
Горькие слова нашей прав-
ды. В стране царит воров-
ство, бандитизм, холуйство.

Великий З. Фрейд гово-
рил: «Жизнь можно понять
только назад, но вся штука
состоит в том, что прожить
ее надо вперед». Возврат к
изначальности, испытанней-
шее средство спасения

всего живого. Путь душев-
ного оздоровления — путь
к себе. Этот путь долог, тру-
ден и не прям. Ходишь кру-
гами, возвращаясь к тому, с
чего начал, но если ты без
страха смотришь в жизнь, то
с каждым витком круги
шире. Пассивное отноше-
ние к себе, к жизни — тоже
путь кругами, но в обратном
направлении, с каждым ра-
зом круги будут уже, пока не
засосет черная дыра бес-
просветности.

Издательство «Кокон» из-
дает неплохой журнал «Путь
к себе». Полезный журнал
для развития кругозора, ду-
ховного самосозидания.
Учиться работать над собой
— в этом реальная надеж-
да на обретение здоровья.
Приступая к этой учебе, не
следует строить иллюзий на
быстрые победы. Сознание
наше закоснело и «нет тя-
желой работы, чем тащить
из болота идиота». Диплом
«лоцмана» собственной
судьбы стоит дорого.

Рассчитывать на помощь
хорошего психотерапевта
нужно, но заочную. Прини-
мать роль пациента-невро-
тика, во-первых, нам не по
карману. За спасибо никто
добросовестно заниматься
нами не будет. Во-вторых:
такая роль не прибавит нам
самоуважения и веры в соб-
ственные силы, чего нам так
недостает. Занимаясь собой,
надо меньше умствовать.
Надо тренировать умение
давать свободу своим глу-
бинным ощущениям —
включать правое полушарие
мозга, ведающее интуитив-
ным, образным постижени-
ем мира. «Человек есть то,
что он думает в течение дня»,
и мы давно надоели сами
себе однообразием, серос-
тью наших дум, пристальным
разглядыванием своих бо-
лячек. Обрести себя можно,
лишь забыв о себе в полно-
те мироощущения. Больше
внимания в мир, людям. По-
нимать себя начнем через
понимание других. Наш рас-
судок (левое полушарие) —
всего лишь инструмент уче-
та и сортировки поступаю-
щей к нам информации.
Творческое, созидющее
начало — наш дух (правое
полушарие). Надо учиться
высвобождать от напласто-
ваний (сиречь комплексов)
глубинные родники души.
Глотнув их живительного
тока, вострепнется уснувший
было дух и запросится на
волю. Отпустите его, не бой-
тесь, пусть учится летать и
жить где хочет. Не надо бо-
яться ошибок, они неизбеж-

ны, без них не будет движе-
ния вперед. Душевное здо-
ровье напрямую связано со
способностью к самостоя-
тельному духовному опыту.
Дело показывает, Господь
вразумляет. Наши страда-
ния — это боль угнетенной,
подавленной, но все еще
живой нашей Природы —
индивидуальности. Только
через нее можно ощущать
глубину и необъятность
мира. Не ощущая, не зная
своей Природы, что можно
знать о чужой?

«Выходи, выходи в про-
странство,

из картинок твоей души
вырастет его убран-
ство...».

Эти строки принадлежат
Владимиру Львовичу Леви.

Врач, писатель, психотера-
певт, человек большой свет-
лой души. Наделен драго-
ценным даром любви и дей-
ственного сострадания к
человеку, что вкупе с высо-
кой просвещенностью духа,
незаурядным талантом пси-
холога делает его душевра-
чевателем Божьей милос-
тью. Его книги: «Искусство
быть собой», «Везет же лю-
дям», 3-томник «Исповедь
гипнотизера» и другие пе-
реведены на десятки языков
и помогли миллионам лю-
дей выйти из внутреннего
тупика. В этих книгах вы най-
дете все, чего вам сейчас
так недостает: квалифици-
рованное понимание ваше-
го состояния (письма-порт-
реты в книге «Везет же лю-
дям»), мудрый совет, оздоро-
вительные комплексы, при-
емы аутотренинга, а самое
важное — в своем тепереш-
нем одиночестве вы обре-
тете мудрого надежного
друга, на которого сможете
опереться, пока не почув-
ствуете опору в своей душе,
в жизни. Книги эти не для
легкого чтения, их надо изу-
чать, вникать в смысл, они
дадут богатую, целебную
пищу вашей истощенной
душе. Свои книги Вл. Л.
Леви рекомендует воспри-
нимать не как «систему», не
«курс», не руководство для
дураков, а творческое посо-
бие по освоению нового ми-
ровоззрения. Не в приемах
суть, а в новом подходе к
себе и к жизни».

Если вы сумеете вырабо-
тать вкус к грамотной рабо-
те над собой, она наполнит
смыслом и содержанием
всю вашу жизнь. От этой
работы поредеет глухая об-
лачность в вашей душе, в ней
станут появляться просветы,
в них начнет проглядывать
солнце.

ГОЛОДАНИЕ ГОСПОЖИ КОВАЛЕВСКОЙ

Книжечка Алексея Суворина «Оздоровление голодом и пищей» подходит к концу. Кое-кто, может, скажет: и слава богу. Жаль, друзья, очень жаль. Мы получили несколько писем, авторы которых пишут о том, что вряд ли кто-нибудь из наших подписчиков пустится в столь длительное голодание. Это, мол, далеко не для всех.

А мы и не говорим, что для всех. Это для тех, кто перечисляет свои болезни, вопрошает затем, что делать и просит о помощи.

Что делать? Голодать. Посмотрите, как много специалистов говорят об этом. Прочтите внимательно материалы Валерия Иванченко. В портфеле у нас сейчас лежит пространный материал писателя Владимира Черкасова о враче из Одессы Давыдове, который с помощью метода разгрузочно-диетической терапии буквально возвращает людей с того света.

Да, проголодать самостоятельно 40 и более дней весьма и весьма нелегко, да мы и не предлагаем вам это делать. Вы просто должны знать, что метод есть и он может спасти вас в трудную минуту. Ну, а пока читайте Суворина.

В воле каждого остановить свою болезнь и муку от создаваемой ею слабости. Болезнь является, когда в организме возникает потребность к очищению. Но организм же носит в себе — теперь вы знаете — и средство к глубокому, «до дна», своему очищению — процесс долговременного голодания, и им вы выведете себя даже и из такого тяжкого состояния, в котором, например, находилась Евдокия Ивановна Ковалевская осенью 1925 г. во Вранячкой Бане в Сербии, где она жила и живет в беженстве.

Теперь она свежая, хорошо сохранившаяся женщина с уже седеющими волосами. Год назад она находилась в полном изнеможении. Она еще в России болела постоянно и ездила по заграничным и русским водам. У нее была тяжелая астма с неврозом сердца и расширением аорты, воспаление печени и желчного пузыря. Было разлитие желчи. Слабость такая, что в последние годы она всю зиму лежала в постели и выходила из комнаты только летом. Осенью прошлого года она дошла до такого состояния, что однажды ночью разбудила мужа и потребовала, чтобы он послал телеграмму сыну: «Я умираю!»

Прочитав в газете о чудесах голодания, она начала пост. Казалось бы, как могла она его выдержать, как могла смочь думать, что она, слабая, изнемогшая, выдержит бесконечные 40 дней отсутствия всякой пищи? И вот подите же! На третий уже день она почувствовала облегчение. На четвертый день утром встала очень бодрой, стала сама готовить обед мужу и поразила всех

соседей, знавших хорошо о ее состоянии, тем, что вдруг... запела! Это после такой-то подавленности и отчаяния!! На пятнадцатый день она почувствовала острые боли в области печени, и у нее вышли желчные камни. На 18-й день явился аппетит, но она отложила окончание поста до 21 дня, чтобы провести полную половину полного срока. Так она и сделала, хотя именно на 21-й день аппетит у нее опять пропал: столь раннее появление его, очевидно, было случайным, и процесс очищения немедленно же восстановился опять. Все-таки пост тогда она закончила. Теперь она нормальная женщина по самоощущению, могущая работать и работающая, деятельная, бодрая. Боли в печени и желчном пузыре прошли. Значительно опало расширение аорты, хотя срок голодания был только половинный. Г-жа Ковалевская решила в ближайшем времени снова провести голодание, но на больший срок.

Как можно пересоздать себя, свое самоощущение и в себе самую кровь голоданием, показывает пример Арнольда Эрета, о котором я уже говорил. На 31-м году доктора объявили его безнадёжным вследствие жестокого воспаления почек. Постом и диетой он поправил себя настолько, что через 8 лет мог выдержать без всякого вреда для себя 2 ч. 15 мин. беглого шага и переход в сплошных 58 часов! Вот как при этом отзывалась кровь на голодание: «После голодания и чисто фруктового (сырые фрукты) режима я делал разрез ножом в нижней части руки. Кровь не текла потому, что она сейчас

же свертывалась. Рана закрывалась без воспаления, без боли, сукровицы и гноя. В три дня она заживала, и струп отпадал. Позднее, при вегетарианском питании, с кушаньями, образующими слизь (крахм. вещества), но без яиц и молока — кровь уже сочилась немного из раны, которая болела и слегка гноилась. Следовало небольшое воспаление, и полное излечение наступало лишь затем. Еще позднее — при мясной пище и небольшом количестве алкоголя — такое же ранение вызывало более продолжительное кровотечение; кровь была светлая и жидкая; было воспаление, боль. Нагноение длилось несколько дней, и лишь после двухнедельного поста рана заживала».

Из всего этого видно, что слабость, малокровие и туберкулез составляют не препятствие, а, напротив, прямое побуждение, понуждение к очистительному голоданию. Оговорка одна (однако и та не окончательная) — лучше, если такой человек особенно тщательно приготовится к нелегким все же иногда ощущениям поста и ранее постарается насколько возможно освежить и подкормить в себе силы. Но если это невозможно, или слишком трудно, или вызывает чрезмерное замедление, то лучше все же голодать, со всем вниманием, конечно, следя за воздействием этого на организм и вовремя устраняя крайности, чем не голодать, пропуская, может быть, навсегда случай выйти на новый и спасительный путь для себя. Для многих: отложено — забыто! Я говорю это с полным сознанием ответственности за эти слова, говорю ради спасения людей, часто теряющихся в тупиках жизни и всяких сомнений, в которые загоняет их иногда судьба. Всеми фибрами своего существа чувствую и знаю, что человеку дано сил много более того, что необходимо для той жизни дождевого червя, которую он ведет в верхнем слое земной поверхности, и нужно только зажечься в сердце человека действительному желанию, — в этом случае желанию к жизни, — и в нем вдруг откроют свои глаза новые силы, на которые он не рассчитывал, ни по чему ранее не мог рассчитывать, но которые были и есть в нем. Они явятся и проведут его через трудные места пути!

Можно ли к голоданию, как

к способу лечения, прибегать с организмами молодыми, еще растущими — с детьми?

Само собой разумеется, что этот вопрос нельзя оставлять без специального изучения, изучения особенно внимательного и особенно ответственного. По-видимому, молодой, растущий организм отзывается на голод совершенно так же, как и организм взрослого. Конечно, ему легче повредить, но он зато и богаче свежими еще силами и может дать прямое чудо там, где организм взрослого даст только более умеренное и обычное «выздоровление».

Вот случай д-ра Гельпа с юношей в 16 лет. Уже пять месяцев больной находился в госпитале, болея диабетом, — болезнью, которая в этом возрасте считается быстро и неудержимо идущей к фатальному концу. Его томила неуголимая жажда — ежедневно он выпивал более 14 литров всяких жидкостей, выделяя мочой до 1200 г сахара — до 3 фунтов в день! Лицо опухло багровым и твердым отеком. Все способы лечения не помогли, и больного дали д-ру Гельпа — для опыта! Д-р Гельпа применил к нему свою систему слабительных и голодания пакетами по 3-6 дней. К концу уже двух недель сахар в моче исчез, жажда исчезла также — больной давал лишь литр мочи в день! Отек лица прошел уже почти вовсе. Больной далее не имел терпения закрепить лечение до полного выздоровления, вернулся к питанию беспорядочному, но все же, хотя сахар потом и появлялся опять, однако уже никогда более 50 г вместо прежних 1200 г, и исчезал опять при повторении указанного лечения!! Сахар в формах диабета, более обыденных, исчезает обыкновенно уже на второй, на третий день!

Другой случай у того же д-ра Гельпа: девочка 7 лет — диабет при 6 л мочи и 400 г сахара. По случайности за два дня до начала лечения больная была жестоко обварена. Ожог, по местам — «второй степени», охватил обе ноги почти целиком. Пять дней поста. Ожог, на который клалась лишь известковая мазь, к концу недели почти прошел; количество сахара в моче упало до 23 г при одном литре мочи. Общее состояние было превосходно, но капризность ребенка не позволила продолжать лечение.

В номере в номер вы встречаетесь с этой рубрикой — «Домашний доктор». Она нам бесконечно дорога, ибо в ней — крупницы народного опыта в плане врачевания болезней. Значение этого опыта в наше время трудно переоценить. Что есть лекарство — мы хорошо знаем. Подавляющее большинство из них, исцеляя одно, калечат другое. Кроме того, растет непомерная цена лекарств, иные из них днем с огнем не сыщешь, если ты не живешь в столицах. Многочисленному российскому народу, особенно в сельских районах, не дотянуться до этих лекарств и больниц даже не в силу их дороговизны, а просто — потому как далеко. Отсюда и ценность нашего «Домашнего доктора». Мы благодарны всем, кто присылает нам письма с рецептами, особенно проверенными на себе. Итак, «Домашний доктор».

ПРО ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Получила я вестник № 18, где женщина из Свердловской области очень мучается трофическими язвами. Хотела написать ей, но потом подумала, что эта болезнь у многих, и решила передать свой опыт лечения в вестник.

Я перенесла язвы на обеих ногах. Долго мною занимались врачи. Но помочь так и не сумели. Предупредили, что никогда не заживут. Но я их все же вылечила. И уже прошло 5 лет, как никаких язв у меня нет. А лечилась так. Достала прополис аптечного приготовления. Положила его в баночку. Порезала туда половинку грецкого ореха. Налила стакан спирта. Закрыла крышкой и поставила в теплое место. Размешивать надобно почаще, чтобы прополис скорее разошелся. Две недели снадобье стоит, а затем бинтиком смазывать язвы и не бинтовать до тех пор, пока все не просохнет — примерно полчаса. Лечение продолжать до тех пор, пока язвы не закроются.

«ЗОЖ»: К сожалению, Надежда Фоминична не указала, сколько брала

она прополиса на стакан спирта. А жаль, ибо язвы беспокоят действительно многих. Однако есть ее адрес: 143200, Можайск, дер. Кукарино, д. 6. Свиридовой Надежде Фоминичне.

Одна просьба к читателям. Надежда Фоминична — инвалид 2-й группы. Ей 67 лет. Чувствует себя неважно. Если кто-то напишет ей и получит ответ, вышлите письмо в редакцию, чтобы мы могли дать коррективу к рецепту.

ПРО ШПОРУ

Письмо это пишу для Ирины Березиной из Павлово-Посады. Мне 70. Прошла через многие болезни и несчастья и хотела бы дать вам, Ирина, такой совет. Как бы тяжело ни было, держите себя в руках хотя бы ради ваших детей. Попробуйте заняться аутотренингом — очень помогает, гимнастикой, обтирайтесь соленой водой — тоже хорошо.

Теперь насчет шпор. Если найдете старенькую стиральную доску, то лучшего лечения не придумать. Сидите перед телевизором или за

рукоделом, положите доску на пол под ноги и трите, трите о ее поверхность свои пятки, сколько можете. Чем дольше, тем лучше. Я шпоры понаучному чем только не лечила. А доска помогла. 11 лет прошло с тех пор, а о шпорах не вспоминаю.

Адрес: 694420, Сахалинская обл., Александровск, ул. Комсомольская, д. 19, кв. 56. Бадретдиновой Рашиде Габдуловне.

ОТ ПОЛИПОВ И КИСТ

Хочу поделиться с читателями вестника способом избавления от полипов, кист в гайморовых пазухах, от гайморита и даже эмфиземы легких. Для этого нужна трава чистотел. Засыпать измельченной травой 1/3 части пол-литровой банки, а банку доверху залить кипятком, плотно закрыть крышкой, дать остыть до комнатной температуры, процедить. Полоскать нос этим настоем чистотела, втягивать через нос с ладошки как можно глубже, даже выплевывая через рот. Делать 5 — 6 таких «затяжек» три раза в день. Кроме того, пить этот настой три раза в день по 100 граммов за 15 минут до еды.

Схема: 5 дней пить и полоскать, 2 дня — отдых. Провести 4 таких курса (20 дней). На 4-5-й день могут пойти из носа полипы, частицы полипов и кист, гной из гайморовых пазух. Не пугайтесь. В дальнейшем нос и пазухи полностью очистятся. Сначала процедура промывания покажется неприятной, но через 2 — 3 дня к ней привыкаешь.

Адрес: 143209, Московская обл., Можайск, ул. Мира, д. 110, кв. 10. Кобытиной Светлане.

ПРО КАМНИ В ПОЧКАХ

Считаю своим долгом ответить на письмо Людмилы Ивановой, опубликованное в 103-м вестнике по поводу удаления камней из почек.

Предлагаю проверенный рецепт, который гарантирует полное распадение (не дробление) камней в почках. При этом никаких болезненных ощущений. Для этого необходимо купить (продаются на птицефабриках, на рынках или в магазинах) 40 штук куриных желудочков-пупков. Снять внутри них тоненькую пленочку. Она легко отслаивается. Затем промыть и высушить в духовке.

Пленочки смолоть в кофемолке. Из каждой получается чуть ли не полная чайная ложка порошка. Получится примерно 40 таких ложек.

Лечение проводится так.

10 дней — по 1 чайной ложке утром натощак, запивая водой.

10 дней перерыв.

10 дней — утром натощак и перед ужином по 1 чайной ложке, запивая водой.

10 дней перерыв.

10 дней — по 1 чайной ложке утром, запивая водой.

Через некоторое время, скажем, через месяц, проверьтесь на УЗИ. Никаких камней в почках не будет. Это лечение хорошо и для поджелудочной железы.

Владивосток. З.П.

«ЗОЖ»: Друзья, убедительно просим, если вы высылаете нам какой-то рецепт, то называйте, пожалуйста, себя и свой адрес. Мы понимаем, очень многим не хочется отвечать на письма, вступать в переписку. Но что делать: назвался груздем — полезай в кузов.

Хотите прожить дольше — дышите по Фролову

Желаем терпения и настойчивости

Я постоянный читатель вестника «ЗОЖ» с первых лет его издания. Никогда вам не писал, хотя некоторые методы, публикуемые в вестнике, использовал. Сейчас же не могу не написать о своем семейном опыте овладения методом эндогенного дыхания с помощью прибора ТДИ-01.

Этот метод настолько эффективен, что за 4 месяца я, инвалид Отечественной войны 2-й группы, и моя жена, имеющая травму позвоночника и другие болезни, стали практически здоровыми людьми. Мы с женой (мне, кстати, 74 года, а ей — 70) начали осваивать метод летом 1997 года, а уже в начале ноября закончили оба этапа — гипоксический и эндогенный. Дышали мы с тренажером в компановке с тремя кольцами ежедневно утром натощак по 30 минут.

Трудным для меня оказался

переход с гипоксического режима на эндогенный. В силу каких-то физиологических особенностей у меня после микровыдоха в момент напряжения мышц глотки не открывалась горловая щель, и я не мог увеличить акт дыхания (время от вдоха до выдоха) более 40 — 45 секунд. По совету Владимира Федоровича Фролова я попробовал дышать с запрокинутой назад головой.

Тут все пошло настолько быстро, что я и сам не ожидал. Через 6 дней после достижения акта дыхания — 1 минута — я уже мог непрерывно выдыхать на протяжении 30 минут после одного вдоха.

Гораздо быстрее и без особых трудностей вышла на режим ЭД жена.

Было бы несправедливо не заметить, что в период работы на тренажере у каждого из нас

на какой-то срок как бы возвращались прежние болячки. Однако вскоре они проходили сами собой, без всяких лекарств.

Сейчас, после освоения двух этапов, мы отмечаем значительные улучшения физического и психического здоровья. У меня нормализовалось давление, исчезла бессонница, наладилась работа кишечника, снизилась потребность в пище, повысилась работоспособность. У жены, кроме всего этого, исчезли боли в ногах и пояснице, мучившие ее в течение 9 лет после травмы позвоночника.

В жизни я проверил на себе многие оздоровительные методики. Занимался йогой, дыханием по методам Бутейко и Стрельниковой, выполнял упражнения Норбекова и так далее. Сейчас могу утверждать, что ни один из вышеуказанных методов не может сравниться с работой на тренажере ТДИ-01. Всем же, кто собирается начать занятия с тренажером, мы желаем набраться терпения и настойчивости.

Успех обязательно придет.

Адрес: 129347, Москва, ул. Ротерта, д. 10, корп. 4, кв. 497. Яковлевым.

Желающим приобрести тренажер Фролова. Москвичи могут сделать это по адресу: Москва (метро «Китай-город», выход на Маросейку), Армянский пер., 13, тел. для справок: 924-56-32. Цена — 60000 руб. Для иногородних цена — 75000 руб. Переводы высылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. «ЗОЖ», Фролову В. Ф. Фамилию получателя указывайте обязательно.

Мы ничего не придумываем. А наши читатели — тем более

Конечно, мы взялись за нелегкую тему. Точнее, мы взялись за нелегкую работу. Рак в большинстве случаев — это результат нашей жизни, а она сами знаете какая: грязные, некачественные продукты, грязная среда обитания, стрессы, тяжелые раздумья о завтрашнем дне, вечные беспокойства. Возможно, есть и какие-то другие причины рака. Но наша жизнь, жуткая зашлакованность организма, вероятно, одна из главных. Еще Митио Куси предлагал вниманию своих поклонников несколько степеней болезней, начиная от хронической усталости, избытка слизи и кончая раком. Как-то в беседе с весьма опытным и удачливым хирургом-онкологом мы услышали такие слова: «Что вы хотите: рак — естественный исход нашей жизни. Большинство из нас в конце концов умрут от рака». Может быть, оно и так. Весь вопрос в том, когда, как скоро. Жизнь, какой бы она ни была, прекрасна. Жить хочется. Жить нужно. Каждый день на стол редакции ложатся письма о раке, о лечении водкой с маслом. Хороших и плохих писем где-то поровну. Мы не делаем никаких выводов. Может быть, о хорошем пишут с большим желанием, а о плохом — и так бывает — писать просто некому. Но как бы то ни было, рецепт смеси 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом работает и во многих случаях остается единственной соломинкой, за которую уцепился человек.

Конечно же, здесь есть много непонятного. Почему смесь спасает одних, но не может вытащить из паутины рака других? Почему по-разному проходит процесс излечения? Почему во многих случаях при приеме смеси полностью прекращаются боли и люди, даже если погибают, то просто тихо отходят, подчас не подозревая об этом? Десятки «почему». И главное среди них — это почему официальная медицина не обратит внимания на метод Николая Шевченко?

Впрочем, ответ на так уж и далек. Наши читатели называют бешеные суммы, которые требуются на приобретение лекарств, запрашиваются за операции. На рак работает целая огромная индустрия, вокруг которой живут тысячи и тысячи людей. А водка с маслом?.. Обычные продукты питания. Дешевые.

ПО СТАРОМУ АДРЕСУ

Уважаемый Николай Викторович! Пишу вам во второй раз с великой благодарностью за то, что вы есть, за то, что благодаря вашей методике я вылечила свою 74-летнюю маму Плужникову Валентину Васильевну. У нее врачи определили рак поджелудочной железы с метастазами в печень и лимфоузлы. Мое первое письмо напечатано в апрельском (91-м) номере вестника «ЗОЖ». Под ним полностью подписан мой адрес (682980, Хабаровский край, г. Бикин, пер. Советский, д.5, кв. 26. Пермяковой Ольге Андреевне). Я, кстати, писала тогда, что хотела бы получить методичку, очень ждала ее, до сих пор жду, но так и не получила, хотя редакция обещала выслать. Методичка мне нужна была потому, что, как я понимаю, лечила маму не совсем правильно, не точно в соответствии с вашей методикой. Только 10 мая я прочитала, что пить надо по ложечкам за 30 минут до еды, делать перерывы в лечении. Я

же давала маме смесь без всяких перерывов с 20 февраля по 10 мая. Перед этим через месяц, как начали лечение, она поднялась на ноги, поправилась, появился хороший аппетит. Через два месяца сделали общий анализ крови — хороший. Через три месяца пошли с ней пешком на УЗИ. Врач спросил: «Чем вы лечились?»

После этого, не зная, что делать дальше, я решила поить маму до сентября, на всякий случай. Теперь мама не пьет смесь уже второй месяц. Чувствует себя хорошо. Самостоятельно гуляет два раза в день. И вот что еще интересно и важно. Благодаря смеси она избавилась от гипертонии. Сколько ее помню, она все время мучилась от повышенного давления и постоянно пила таблетки.

После опубликования нашей истории в вестнике мне пришло 23 письма со всех уголков России, как могла, всем ответила, но все же очень нужна методичка.

О себе. Мне 48 лет. Работаю в школе искусств завучем и преподавателем по классу форте-

пиано. Стационаров не требуется. Оборудования тоже. Это не значит, что мы поднимаем смесь как символ на знамени. Нет. Очень может быть, что это от нашей бедности. Богатые, или, скажем так, способные заплатить прибегают к помощи официальной медицины, нередко и к заграничной, ну, а бедным остается водка с маслом. Трудно сказать, что лучше. Где больше процент выживших. Но то, что рецепт Шевченко доступнее для простого человека, это и ему понятно.

Ну, а теперь по обыкновению письма. Мы ничего не придумываем, а наши читатели — тем более. Единственная сноска при этом: мы перестаем указывать точные адреса. Причин несколько. Мы опубликовали два весьма бравурных письма. Настолько оптимистичных, что когда читали эти письма, хотелось самим плакать от счастья. Увы, люди, о которых говорилось в этих письмах, умерли. Правда, так, как мы и говорили: без наркотиков, просто тихо отошли. А письма по этим адресам все идут и идут, доставляя боль оставшимся близким. Это первая причина. Вторая состоит в том, что ваши письма — ваше неверие. Вам хочется убедиться: а так ли это, не обманывает ли вас редакция, не гонит ли липу в виде акульского хряща или чего-нибудь подобного с целью рекламы? Но, с одной стороны, мы ведь ничего не продаем, а потому и рекламировать нечего. С другой стороны, ваши запросы бессмысленны, ибо единственное, что может вам пригодиться, это ответ «да» или «нет». Во всем остальном каждый опыт совершенно индивидуален и неповторим. Методичка Шевченко, занимающая убористым шрифтом две странички, — вот ваш самый верный путеводитель. А далее — вера. Обращаясь к другим, перепроверяя для пущей убедительности наши публикации, вы сами, не ведая того, подрываете свою веру. Тем не менее адреса людей, письма которых мы публикуем, все, за немногим исключением (по небрежности на первых порах утеряли), находятся в редакции. И мы интересующимся их даем. Хотя и без удовольствия. Просто понимая состояние тех людей, которые их спрашивают.

пьяно.

И еще. Как ни странно, врачи к нашему излечению отнеслись совершенно равнодушно. Участковый врач даже не интересуется здоровьем мамы.

«ЗОЖ»: Да, мы действительно публиковали письмо Ольги Андреевны о ее маме. Это тот случай, когда мы счастливы вместе с ней. Мама жива. Живет и слава Богу. То же, что врачи не интересуются, как уже говорилось, понятно. Что касается методички, то почему она не пришла к ней вовремя — это вопрос почты, мы же немедленно вышлем в Бикин еще несколько экземпляров.

МОГ ЛИ ОШИБИТЬСЯ КОМПЬЮТЕР

В июньском (95-м) номере вестника мы опубликовали письмо Ирины Александровны Локтевой, которая рассказала историю своего мужа, участника ликвидации последствий аварии на Чернобыле. В 1995 году у него стала неметь рука. Дол-

гое время признавали шейно-грудной остеохондроз и лечили по этому поводу. В сентябре мужу стало значительно хуже, а в начале октября рука и вовсе повисла. Положили его в неврологию, а через 8-10 дней его парализовало. При обследовании на томографе поставили диагноз: множественные метастазы головного мозга без первично выявленной локализации.

Не вдаваясь в подробности того письма, скажем лишь, что Ирина Александровна прибежала исключительно к смеси водки с маслом, ибо никаких других средств для спасения мужа предложено не было. Медики не скрывали, что дни Юрия Константиновича сочтены. Однако новое письмо Ирины Локтевой датировано 24 октября 1997 года. Муж жив. Более того, стал двигаться, сел, встал.

По совету Николая Викторовича Шевченко Ирина Александровна настояла на повторном обследовании мужа. «Сначала врачи отговаривали меня от этого, — пишет она. — Юра — ин-

Шесть причин наших болезней

ваши чернобылец. Врачи говорили, что это может ему навредить, мол, снимут первую группу. Но я решила: пусть лучше вторая группа, но я буду уверена в его исцелении. И вот сделали повторное, как они говорят, профилактическое обследование, и мне дали заключение, сравнив оба снимка, что у моего ничего нет, остались лишь рубцы на месте очагов. Более того, сегодня врачи утверждают, что диагноз тогда был ошибочный, мол, компьютер ошибся».

Вот, собственно, и вся история. Адрес Локтевых есть в редакции.

ВСЕ ПРИШЛО В НОРМУ

Хочу поделиться своими радостями. Мне 70 лет. Прежде никогда не болела, правда, для профилактики проверялась — все, вроде, было хорошо. Но вот в последний раз пошла к гинекологу, и как гром на голову — ужасные анализы. Рак — не рак — врачи ничего не сказали, положили в больницу и сделали операцию: удалили яичники и придатки. Облучать не стали. Сказали: поздно. А через некоторое время одна женщина принесла мне вестник № 2 за 1996 год. Там я и нашла рецепт лечения смесью водки с маслом от рака. Списала его и решила заняться лечением сама. Брала 30 граммов масла и столько же водки. После операции испытывала страшные боли. Жить не хотелось. А вот как стала пить эту смесь, боли постепенно прекратились. Но оставалась сильная слабость, сонливость. Однако постепенно и это пришло в норму. Уже 8 месяцев пью смесь и чувствую себя хорошо. Состою на учете в онкодиспансере. Велели показываться два раза в год. А недавно онколог мне сказала, что приходить теперь следует раз в год. И еще. В результате приема смеси у меня нормализовался сахар в крови — я диабетик. Улучшилось состояние сердца, куда-то делась гипертония, я прибавила в весе, все анализы хорошие. Пишите больше о раке, об этой коварной болезни. Когда прихожу в онкодиспансер — там столько больных, что кажется, здоровых людей нет.

Да, чуть не забыла, теперь и я выписываю «ЗОЖ».

Валентина КУЛАКОВА
Саратов.

На страницах вестника вы печатаете материалы о борьбе против рака. Это замечательно! Но мне хотелось бы поделиться своими мыслями о профилактике рака. Одна из теорий о причинах возникновения рака называет зашлаковку организма недоокисленными продуктами питания.

Существует 7 степеней зашлакованности:

1 степень — общая, необъяснимая утомляемость при повседневной жизни.

2 степень — головные боли, общее недомогание, ломота в суставах.

3 степень — признаки 1-й и 2-й степени плюс частые простудные заболевания, выделение слизи, мокроты, высыпания на теле, различные болевые ощущения.

4 степень — избыточный вес, образования в почках, желчном пузыре, различные опухоли: миомы, кисты, фибромиомы, мастопатия, токсикоз беременных, отложение солей, остеохондроз, полиартриты, отеки.

5 степень — появляются различные деформации в суставах и позвоночнике, резкое повышение веса тела.

6 степень — развитие параличей внутренних органов: атония кишечника, мочевого пузыря, острое нарушение мозгового кровообращения, инфаркт миокарда, тромбозы...

7 степень — рак.

В природе свои законы и нарушение их не проходит бесследно. Те же процессы насыщения организма различными продуктами питания и процессы очищения. Увы, мы придаем значение только насыщению и захламливаем свой организм с самого детства.

У большинства людей, обычно неправильно питающихся, толстый кишечник забит гниющими продуктами, которые создают щелочную среду вместо кислот и выделяют газ метан, который препятствует выработке витаминов группы «В», ослабляет иммунную систему и лишает противораковой защиты.

Поэтому профилактика

рака и других хронических болезней заключается в своевременной чистке организма, в правильном питании, начиная с детства, и сжигании шлаков во время усиленной физической нагрузки и самое главное — психологическом настроении на оздоровление.

Зависимость здоровья и продолжительности жизни от образа жизни ярко демонстрирует сама действительность. Вот два примера.

В Тихом океане, недалеко от Новой Гвинеи, лежит небольшой островок, где проживает около 10000 тысяч человек. На этом острове были богатые месторождения фосфатных солей. Разработка этих месторождений привела к обогащению всего населения. В каждой семье имелось минимум 2 машины, островитяне ели, что хотели. Они отказались от промысла рыбы, употребления местных продуктов питания. Пищевые продукты доставлялись в основном из Австралии. В общем, никаких проблем со стороны социальной сферы они не испытывали. К чему же привела их эта райская жизнь? 9 из 10 жителей после 30 лет страдают ожирением. Около 50 процентов населения старшего возраста страдает от сахарного диабета; процветают гипертония и сердечно-сосудистые заболевания. А средняя продолжительность жизни составляет 55 лет.

Или взять племя хунзу, которое проживает в Гималаях, где средняя продолжительность жизни составляет более 100 лет. Хунзы питаются скромно, ограничиваясь употреблением продуктов питания, которые произрастают в данной местности, они неустанно трудятся и соблюдают посты.

Почему мы болеем? Какие главные причины, которые приводят к возникновению того или иного заболевания?

I причина. Мы живем в окружении микробов, они — вокруг нас, они у нас на руках, теле, внутри организма. Пока организм крепкий, он поддерживает статус-кво, то есть равновесие. Стоит

организму ослабнуть, как тут же возникают простудные заболевания и множество других (острый бронхит, пневмония, цистит, колит, гастрит и так далее). У каждого — заболевание свое и зависит от слабости того или иного органа, переданного по наследственности или «заработанного» в процессе жизни.

II причина — это неправильное питание, начиная с момента рождения. До 1 года ребенок должен вскармливаться материнским молоком. Это непременное условие для формирования нормальной жизнедеятельности организма и нормального функционирования всех органов и систем и, в первую очередь, органов пищеварения. Различные смеси надо применять только в крайнем случае. Молоко же употреблять только в виде кисломолочных продуктов, не смешивая их ни с чем другим, особенно со сладостями. Творог со сливками усвоится у ребенка, а творог с сахаром и булочкой, запитый чаем, создает запоры. В общем, неправильным питанием мы расстраиваем нормальное функционирование органов пищеварения у ребенка. У него появляется вздутие живота, боли, запоры; ребенок часами плачет. Мы даем ему различные лекарства, которые временно облегчают состояние, но продолжаем кормить теми же продуктами, которые расстраивают работу желудочно-кишечного тракта. Естественно, организм ребенка старается приспособиться, но способность противостоять нашему невежеству не безгранична. В результате вместо того, чтобы нормально развиваться, организм ребенка расходует свои защитные силы на борьбу с различными заболеваниями. И наконец из такого больного ребенка вырастет взрослый человек, обремененный уже несколькими болезнями.

(Окончание
на 10-й стр.)

Шесть причин наших болезней

(Окончание.
Начало на 9-й стр.)

Что же нужно, чтобы правильно питаться?

1. Грудное вскармливание до 1 года — это непременное условие для нормального развития ребенка.

2) Каждый прием пищи должен состоять не более чем из трех пищевых продуктов. Например: мясо, овощи, жир. И ничего более.

3) Любые жидкости употреблять лучше за 0,5 — 1, 0 час до еды или через 2 часа после еды.

4) Вылезать из-за стола с ощущением легкого голода, то есть нужно индивидуально определить нужный объем принимаемой пищи: 0,5 — 1, 0 — 1, 5 литра и так далее, ориентируясь на свое самочувствие и — вес.

5) 60 процентов пищи от дневного рациона должно состоять из овощей и фруктов и 30 процентов из них в свежем виде.

6) Чем болезненнее организм, тем жестче должна быть диета, вплоть до раздельного питания.

III причина — гиподинамия, недостаток физической активности. Думаю, здесь ничего объяснять не надо.

IV причина — чаще всего мы безвольно плывем по течению реки жизни, вращаясь в том стереотипе поведения, который сформировался под влиянием тех условий, в которых мы росли и развивались. Вырваться из этого стереотипа трудно. Так уж запрограммирован наш организм. По принципу следующего изречения: «Лучше идти, чем бежать, лучше стоять, чем идти, лучше сидеть, чем стоять, лучше лежать, чем сидеть, лучше умереть, чем лежать!»

По Фрейду, нашему инстинкту самосохранения противостоит нечто вроде стремления к смерти. В природе имеются процессы разрушения и процессы восстановления, то есть действует закон единства и борьбы противоположностей. Так вот, некоторые люди живут так, словно

специально пытаются быстрее сойти в могилу. Надо справиться со своим сознательным или бессознательным стремлением к смерти. У нас внутри действительно есть своеобразные механизмы «жизни» и «умирания». Какие процессы будут преобладать, зависит от психологического настроя. Вера и душевный покой придают телу импульсы, продлевающие бытие, в то же время страх, депрессия и перенесенные конфликты действуют разрушающе, тем самым приближая конец.

Чтобы не оказаться во власти привычного стереотипа, необходимо создавать динамичный стереотип, то есть человек должен быть нацелен на саморазвитие и самосовершенствование и прежде всего физическое и духовное. Живите по принципу: каждый день почерпнуть что-то новое для себя. Только творческие люди (в широком понимании), при условии соблюдения здорового образа жизни, могут рассчитывать на долгую, плодотворную жизнь. Значит, должен быть психологический настрой, желание и вера в выздоровление и самое главное — действовать!

V причина — закаливание.

VI причина — чистка организма: соблюдение постов, односуточное голодание по Иванову, 3-дневное — 1 раз в месяц или семидневное — 1 раз в квартал. Кому-то необходимы и более продолжительные сроки.

Займитесь оздоровлением, пока не поздно! Вовлекайте в этот процесс своих родных и близких, особенно это касается ваших детей и внуков. Учите их быть здоровыми! Веры, надежды, терпения и настойчивости вам! И успех обязательно придет.

Борис ГОРЯЧЕВ.

Адрес: 346300, Ростовская обл. г. Каменск-Шахтинский, ул. К. Маркса, 73-б. Горячеву Борису Максиму.

Личный опыт

Сбросил ношу в 60 килограммов

В 90-м номере вестника мы опубликовали письмо инженера Николая Николаевича Шепетюка «Сбросил ношу в 60 килограммов», письмо человека, который, безусловно, в силу образа жизни перенес жестокий инфаркт миокарда и, еще лежа в больнице, начал выкарабкиваться из него и с помощью врачей, но и сам. Главным путеводителем в ту пору была газета «Советский спорт», где регулярно выходила страничка «ЗОЖ».

Нет смысла пересказывать письмо Шепетюка. Николай Николаевич получил, естественно, много откликов. В итоге он прислал нам описание всех мероприятий, которые помогли ему не только выжить, но больше и не обращаться по поводу сердца к врачам.

Итак, коротко о себе. Родился 9 апреля 1937 года. Мама умерла вскоре после моего рождения. Отец же ушел из жизни в возрасте 51 года — мне было 20. Говорю об этом к тому, что генетика у меня, видно, не лучшая.

В 1978 году закончил в Свердловске вечернее отделение института. Работал токарем, мастером, начальником цеха, а с 1979 года по настоящее время — зав. лабораторией в институте. Женат. Жена Раиса Васильевна, двое детей — дочь Наташа, сын Рома, у них уже свои семьи. Растут внуки: Антон — 4 года и Глеб — 6 месяцев.

Инфаркт меня стукнул неожиданно-негаданно. 11 сентября 1988 года вечером перед сном настроение было каким-то подавленным. Я чувствовал усталость. Засыпал обычно быстро. Вообще у меня, особенно в последние годы, была сонливость: сижу у телевизора — засну, сижу на собрании — сплю. Даже шило иногда брал, чтобы уколоть себя и не уснуть. Но все равно засыпал, да еще как храпну. Очнусь — в зале человек 200, и тишина гробовая а докладчик с минуту молчит, затем продолжает. Я сразу определяю: значит, храпнул. Готов был сквозь землю провалиться... Но надо мной почему-то не смеялись.

В тот день в 5 часов утра я проснулся и начал задыхаться, обдало волной тошноты и слабости; стеснение за грудной, затрудненность дыхания. Я не знал, что со мной. Метался по комнате, хватал ртом воздух, растирал руками грудь, даже не подозревал, что это связано с сердцем — симптомов инфаркта я не знал. Разбудил жену, она дала мне но-шпу, говоря, что это, наверное, желудок или печень, но лучше не стало. Около 6 часов

утра жена по своему опыту — у нее бывают сильные желудочные боли — предложила выпить горячей воды. Я выпил стакан — постепенно удущье прошло. Потом уже я решил, что, вероятно, расширились сосуды — это мои предположения. В седьмом часу утра лег и уснул. Никакого панического страха не было. На работе зашел в медсанчасть с надеждой получить бюллетень — отлежаться. Рассказал о случившемся, мне сделали электрокардиограмму, и уже через 5 минут я лежал на носилках в реанимационной скорой помощи, с сиреной, без остановки доставившей меня в кардиологическое отделение 1-й городской больницы. Четыре дня в реанимационном отделении. Только на второй день мне впервые сказали, что у меня инфаркт.

После реанимации около 2 недель провел в палате под постоянным наблюдением, затем перевели в общую палату — разрешили садиться, вставать на ноги, с 1 октября передвигаться около койки, с 10-го — ходить в столовую и на зарядку. Тогда же, начитавшись оздоровительной литературы, я начал самовольно каждый день по 30 минут ходить (70-90 шагов в минуту) по длинному коридору из угла в угол сразу после тихого часа. После ходьбы обтирался холодным мокрым полотенцем, а когда оставляли открытым прохладный.

С 20 октября меня направили на 24 дня в санаторий «Руш». Врач назначила ходьбу на свежем воздухе.

Я начал очень постепенно, увеличивая темп, постоянно фиксируя пульс и состояние своего самочувствия. Появляются головокружение или учащение пульса — постою, успокоюсь и снова в путь.

...и в доме в сред-
... до завтрака
... перед обе-
... за
... Обязательно
... после заклоч-
... контраст-
... В зависимости от
... по разной до-
... около 3-3,5
... в час. В первое время
... мне давалось
... даже небольшой подъем.

О питании. Уже в больни-
це постепенно ограничил все
мучное и сладкое. Была
осень, ко мне приходили
жена, дети, сотрудники род-
ственников, друзья. И в ту
пору съел столько виногра-
да, что за последние 5-10 лет
не съел, а также другие фрук-
ты и овощи: помидоры, огур-
цы, лук, чеснок. Как только
разрешили ходить в столо-
вую, стал просить капусту, на-
 гарнир в любом виде, винег-
реты, овсянку, черный хлеб
и ни в коем случае ни разу,
— ни рожки, ни вермишель,
ни манку, очень редко рис.
Капусту свежую, вареную,
жареную, соленую, ел без
всяких ограничений — 3-5
порций. Чтобы набить свой
живот, 2-3 порции нежирно-
го мяса, нежирной рыбы. То
же самое я продолжал и в
санатории. Хлеб только чер-
ный, если не было, покупал
в магазине. Я высокий, пол-
ный, и мне всегда на кузне-
шли навстречу. Из санатория
выписался с весом 147 кг.

И вот 14 ноября 1988 года
я дома. Первым делом при-
обрел напольные бытовые
весы. Купил в спортпогарах
шагомер. Живу на 5-м эта-
же, поначалу тратил на
подъем около 15 минут, на
каждом этаже восстанавли-
вал дыхание и пульс. Ходил
ежедневно не менее 17-20
тыс. шагов по шагомеру, ско-
рость 120-125 шагов в мину-
ту. До выхода на работу 10
января 1989 г. регулярно хо-
дил перед сном не менее 1
часа. Засыпал до наступления
полночи изголодевшим к севе-
ру в проветренной комнате.

Кроме этого, я начал еще
бегать трусцой по комнате.
Утром встаю, открываю окно
или балкон, включаю радио
или телевизор и бегаю. Это
как бы отвлекающий момент
— время проходит незаме-
тно. В декабре уже бегал по
10 минут, в январе — по 15,
давал, наконец, до 30-и. Пос-
ле пробежки — упражнения.
Делаю их и по сей день.

*** Ложусь на спину, ноги
прямые, вытянутые пере-
мещаю слева направо и
наоборот, поднимая при-
мерно на 30-40 см. Начал
с 5 раз, каждый месяц**

прибавляя по 5 раз, довел
до 33-х (это для укрепле-
ния мышц живота).

*** Руки вверх (в той же
позиции), глубокий вдох в
конце с задержкой дыха-
ния на 3 сек. и глубокий
выдох — руки вниз, так же
с задержкой дыхания на 3
сек. (3 раза).**

*** Поглаживание живота,
лежа на спине, ладони
кладу на живот с правой
стороны. Веду ритмично и
легко ладони по кругу
вверх, затем налево, вниз.
Повторяю первое время 33
раза, сейчас 66.**

*** Поглаживание пред-
плечий. Лежу на спине,
ноги согнуты в коленях,
руки спускаю перед грудью
(одна ладонь сверху пред-
плечья другая — снизу).
Ритмично и непрерывно
двигаю локти 33 раза, за-
тем меняю положение рук.**

*** Самомассаж ладоня-
ми рук снаружи от коле-
нок до поясицы 33 раза.**

*** Самомассаж ладоня-
ми рук внутри от коленок
до паха — 33 раза.**

*** Самомассаж ног, точ-
но так же — от пятки до
колена. По 33 раза каж-
дую ногу.**

*** Сажусь и массирую
точку жизни с внешней
стороны чуть пониже ко-
лена, считаю до 165 (2-3
мин.)**

*** Приседание на обеих
ногах. Постепенно довел
до 33 раз.**

*** Отжимания. Начал с 10
раз у стенки — встал на
расстоянии 1 метра от
стены, руки на стенку, и
так постепенно ежемесячно
увеличивая расстоя-
ние. В настоящее время
отжимаюсь руками от
пола ежедневно 33 раза.**

После этого минут через 5
становлюсь (если дома) под
холодный душ и поливаю
себя около 1 минуты. Если в
саду, обязательно выливаю
медленно на себя ведро из
колодца. Зимой ложусь в снег
и поворачиваюсь на 360 гра-
дусов, но это уже в настоя-
щее время. Простуд или на-
сморка не было ни разу.

Питание. Капуста, капуста,
капуста с мясом нежирным
или рыбой. Винегреты готов-
лю сам: свекла, морковь, кар-
тошка, лук, чеснок, огурцы
соленые, яйцо, зеленый го-
рошек, колбаса или мясо,
черный перец, подсолнечное
масло, яблочный уксус, соль.
Все перемешаю, сек. 30 по-
трясу под крышкой, постоит
минут 5 и с черным хлебом
ем. Обьединение. Морскую ка-
пусту 1 баночку 2-3 раза в
неделю готовлю так: 1/2 яйца,

лук, чеснок, майонез (если
нет — подсолнечное масло),
а также кусок нежирного мяса
или курицы граммов 200.

Во время похудения во все
салаты и винегреты обяза-
тельно добавляю 2-3 чайных
ложки яблочного уксуса.
Убежден — яблочный уксус
способствует сжиганию
жира. Очень ограничил хлеб:
1-2 кусочка в день, только
черный. Хлеб частенько за-
меняю овсяной кашей или
геркулесом. На 2 стакана
воды кладу 1 столовую ложку
подсолнечного масла, на кон-
чике ножа — соль, на кончике
ножа — сахар, как только за-
кипит вода, высыпаю 1 ста-
кан геркулеса, мешаю ложкой
на очень медленном огне,
затем преет под крышкой
минут 20. Стараюсь включать
также в свой рацион регу-
лярно творог нежирный с
изюмом, морковь тертую с
изюмом. Сыр голландский не
более 50 г в неделю, ежед-
невно к чаю на завтрак при-
мерно 10 г сливочного мас-
ла, немного грецких орехов.
То, что раньше очень любил,
— сало, ветчину, баранину,
сметану, конфеты, пироги,
блинчики, пряники, булочки,
колбасу, торты, жирную
сельдь, сахар, соль и так да-
лее — во время похудения
практически исключил.

Очень ограничил соль,
хотя раньше относился к той
категории людей, которые
никогда не пробуют, а сразу
подсаливают.

Когда я задался целью по-
худеть во что бы то ни стало,
то вспомнил о девочке, кото-
рую знал еще в юношеские
годы. Она очень любила шо-
колад и пирожные. Но, съев,
обязательно поднимала
вверх руки и некоторое вре-
мя стояла так. Она мне гово-
рила, что тренер по гимна-
стике им всем рекомендует
после еды поднимать руки
вверх у стенки и держать до
15 минут, для того, чтобы не
поправляться. Вот и я уже в
санатории примерно с 1 но-
ября 1988 года решил регу-
лярно после каждого приема
пищи поднимать руки вверх,
начал от 3 минут и уже дома
выдерживал до 10 минут, на
большее не хватало сил.

Не знаю, чем это объяс-
нить, но похудание пошло ста-
бильное при полном желуд-
ке, при отличном самочу-
ствии, и толчком к этому по-
служили поднятые руки
вверх.

Я терял примерно 5 кг в
месяц. И в начале июня 1989
года достиг 105-107 кг. Орга-
низм уже привык к этому ре-
жиму, и я даже несколько
растерялся — начали прова-

ливаться щеки. В принципе
запросто мог бы продолжать
худеть, но решил отказаться
от ограничения диеты —
стал практически кушать все
подряд. Единственное, как
во время похудения, так и
после старался позже 7 ча-
сов вечера не кушать. Ходил
по-прежнему пешком, но уже
10-12 тысяч шагов. Вес у
меня стабилизировался —
108-110 кг. Если после час-
тых гостей или дней рожде-
ния мои весы зафиксируют
112 кг, то стоит прогуляться
с работы 1-1,5 часа или 2-3
раза применить старое
меню — опять 108-110.

Если раньше спал очень
тревожно, просыпался за ночь
не менее 7-8 раз, то сон стал
спокойный, ни единого раза
не просыпался ночью, пере-
стал храпеть. 10 января 1989
года, когда вышел на работу,
прекратил принимать таблет-
ки — это был, естественно,
рискованный шаг — вызов
организму — таблетки: эре-
нит, панангин, коринфар, нит-
роглицерин, валидол, корва-
лол, цитрамон и другие ле-
жали у меня около подушки,
в карманах, в сумке — без них
полгода я не делал ни шагу,
но не принимал. Ложусь —
сердце вроде переворачива-
ется — чувствую удары пуль-
са... Но перед тем, как зас-
нуть с закрытыми глазами,
повторял по 10 раз мыслен-
но: «Я верю в защитные силы
своего организма, я счаст-
лив, все идет к лучшему», —
и спокойно засыпал.

Курить я бросил оконча-
тельно и бесповоротно чуть
больше 2 лет до инфаркта.
Многие спрашивают, как... Не
видел одного товарища ров-
но два дня. Встретил его,
достаю пачку и предлагаю
закурить, а он говорит, что
бросил уже как два дня. Меня
этот случай поразил: неисп-
равимый куряка — у него уже
два дня стаж. После обеда в
тот же день я снова встре-
тился с этим товарищем и
говорю ему, что тоже бросил
курить ровно 1,5 часа назад...
Кто не курит, тому трудно по-
нять: руки почему-то сами все
время лезут в карманы и что-
то ищут, ищут, ищут. Через
неделю мои мучения, есте-
ственно, не угасли, если не
усилились. Снилось почти
ежедневно: во сне курил. Но,
просыпаясь, бывало, кричал
«ура» — это все было во сне.
Последний раз мне подобное
приснилось месяцев через
11, а потом и вовсе переста-
ло мучить. С тех пор ни разу
не закурив, хотя табачный
дым для меня не противен.

(Окончание на 12-й стр.)

Сбросил ношу в 60 килограммов

(Окончание.)

Начало на 10-11-й стр.)

Несколько слов о выпивке. После болезни дал слово 5 лет воздержаться. Но начиная с нового, 1989 года и по сей день я практически участвую во всех компаниях и везде пью хоть водку, хоть пиво, шампанское, сухое, брагу — все что угодно. Тосты поддерживаю. Но вливаю в себя за вечер не более рюмки, граммов 30, а за прием, не более 5-7 граммов. И знаете, привык. Мне этого хватает и веселиться, и рассказывать, и слушать, и петь, и плясать — я никогда не думал раньше, что можно получать удовольствие на трезвую голову. Оказывается, не только можно, но даже на порядок выше, жизнь видишь и именно наслаждаешься, а не удовлетворяешься дурным балдежем, как раньше.

Примерно с ноября 1988 г. и по сегодняшний день ежедневно утром и вечером пью по одному стакану «сердечный чай» без сахара. Для этого нужно приобрести: ягоды шиповника, боярышника, ромашку аптечную, мяту перечную, валерьянов корень, пустырник и чай по вкусу. Завариваю так: на один литровый термос кладу 1 столовую ложку шиповника, 2 чайные ложки боярышника, 1 чайную ложку ромашки аптечной, одну чайную ложку мяты перечной, совсем немного, пятую часть чайной ложки валерьянового корня, 1 чайную ложку пустырника, 1 чайную ложку чая по вкусу — заливаю вечером кипятком. Утром пью один стакан сразу после еды и один стакан после еды вечером. На другой день после последнего стакана вытряхиваю все в широкое блюдо, споласкиваю кипятком термос, выбираю шиповник и боярышник для повторной заправки в термос, остальное из блюда выбрасываю, добавляю необходимые компоненты и снова заливаю. Шиповник и боярышник использую 4-5 раз, затем меняю. «Чай» нужно пить ровно 5 лет постоянно, и сердце восстановится полностью, если воздерживаться от спиртного.

Еще для укрепления сердца я ежедневно пью чай с лимоном и медом (сахара не употребляю). Лимон с медом делаю так: 10 кг лимонов и 3-литровую банку меда. Лимоны мою, насухо вытираю,

обрезаю с обеих сторон кончики, режу на 4 части, вытаскиваю семечки, кручу на мясорубке и в эмалированном тазу перемешиваю с медом, раскладываю в 3-литровые банки, храню в холодильнике. На стакан кипятка с легкой заваркой чая кладу 2 чайные ложки.

За эти годы часто пью чай с облепиховым вареньем, реже с жимолостью (в небольших дозах). Когда удается заготовить, с вареньем из фейхуа. Фейхуа и облепиха в умеренном употреблении, я убежден, также стабилизируют деятельность сердца. Изредка позволял себе курагу; 1 раз в неделю готовим блюдо из фасоли или гороха. С мая по сентябрь очень полезно для организма, считаю, ежедневно 1 бутерброд со свежим порезанным укропом.

Баня. Построил ее в 1983 году в саду. До этого парился очень редко. А как построил — так каждую субботу. После болезни я начал заходить в парилку уже в декабре 1988 года при открытых дверях. Начал с 1 минуты. Как только почувствовал, что меня начинает давить (ощущение такое, как при посадке самолета), выхожу, успокоюсь и еще на 1 минуту. Температура около 50 градусов.

Короче говоря, очень постепенно и постоянно, ни единого раза себя не насилую, я пришел к таким результатам: температура за 90 градусов при сухом сравнительно паре (пол и полог сухие), паримся с товарищем не менее 4-5 заходов. Примерно 7-8 минут на заход. Потом — если зимой — после первого захода — в сугроб, после второго из колодца обливаемся каждый ведром воды, после третьего выходим в предбанник и сидим, пока не обсохнем. Во время четвертого захода моемся и снова отдыхаем в предбаннике. Наконец, пятый заход — последний. Греемся, споласкиваемся прохладной водой — и в дом. Отдыхаем, пьем чай. Товарищ мой, Антон Казимирович Жвирблис, компанейский, активный, на гитаре играет...

Постепенность и постоянство привели мой организм к тому, что при проведении всех перечисленных процедур я испытывал приятное удовольствие. А сердце? Сердце я вообще не чувствую.

Доктором № 1, считаю, для меня было желание выздо-

роветь. Значит, у всех, кто написал мне письма, уже доктор № 1 есть.

Доктор № 2 — это принцип постепенности, постоянства и приятного удовлетворения. Считаю, что принцип я раскрыл — это относится и к движению, и к закаливанию. Многие пишут, что занимаются по методикам Амосова, Шаталовой, Брэгга, Порфирия Иванова, йогой... Чувствуют вроде на себе положительные результаты, но как бы не уверены в правильности выбора. Все дело в том, что доктор № 2 пока у некоторых из авторов не в системе. Я описал мой оздоровительный комплекс, в котором есть элементы многих систем, не для того, чтобы свое отбросить и заниматься только моим комплексом. Главное — идея. Убежден: принцип постепенности, постоянства и приятного удовлетворения творит чудеса.

Купить здоровье нельзя, но его можно заработать своими собственными постоянными усилиями. Что касается вопросов относительно интимных отношений с женой — задавали и такие, — то тут у меня без проблем.

Адрес: 620059, Екатеринбург, а/я 6. Шепетюку Николаю Николаевичу.

«ЗОЖ»: Почему мы столь много уделили внимания истории оздоровления Николая Николаевича Шепетюка? Ведь если говорить строго, то путь его вовсе не идеальный и с точки зрения суровых поборников здорового образа жизни, поклонников жестких ограничений, заслуживает во многих своих положениях серьезной критики. Но, представьте, именно поэтому мы и публикуем письмо. Многим, очень многим с большим трудом даются разного рода чистки, голодание, переход на вегетарианское питание, а тем более на сыроедение. В данном плане Николай Николаевич простой смертный. Он такой же, как и все мы, один из нас. Он просто регулярно читает «ЗОЖ». Приобщился к оздоровительной литературе и применяет многое из того, что она советует. Много ходит пешком, неторопливо бежит, проделывает утреннюю гимнастику, обливается холодной водой, отказался от курения и практически от алкоголя, кое в чем ограничил себя в питании. Точнее, исповедует свои определенные принципы. И радуется жизни. Со своих 167 килограммов съехал на 100 с небольшим и, как признался, «мог бы еще», но просто не хочется. Это, между прочим, то, о чем писал Дипак Чопра. Не изнуряйте себя идеями аскетизма. Они могут быть столь же стрессовыми, сколь и окружающая вас жизнь. Живите обычно — и это уже будет здоровый образ жизни. Кстати, Николай Николаевич, вылечив сердце, не смог вылечить свой коксартроз. В том своем первом письме он обратился за помощью к читателям, и люди прислали ему немало рецептов, способствующих облегчению состояния. Как он поступил? Конечно, намотал на ус, но затем собрал их все вместе и прислал в редакцию, дабы могли пользоваться и остальные. В следующем номере мы их постараемся опубликовать.

Вот, пожалуй, и все. Если у кого-то возникнут конкретные вопросы, пишите — отвечу. Вложите конверт, свернутый пополам, с вашим адресом и укажите зарегистрированный у меня ваш номер, если, конечно, пишете не в первый раз.

Буду рад, если мои оздоровительные нюансы помогут вам похудеть и восстановить здоровье. Буду также искренне благодарен, если напишете мне о своих результатах, а, может, и посоветуете что-то из своих секретов.

... Сегодня у меня обычный ЗОЖ. Работаю по-прежнему зав. лабораторией с окладом 254 тысячи рублей в месяц. Осталась зарядка — ежедневно, холодный душ — ежедневно, питание обычное, но вишнегрет с яблочным уксусом, морковь, капуста, с луком и подсолнечным маслом — практически постоянно, лимон, но уже не с медом, а с сахаром — бывает, но не всегда. Ровно через пять лет от сердечного чая оставил только боярышник с шиповником в той же пропорции. Баня — конечно, по-прежнему. Обо всем, впрочем, не расскажешь. Дай Бог всем всего хорошего.

Про Егоршу, пустырник и жену Федора

Вот прочел в «ЗОЖ» о просьбе выслать боярышник для лечения сердца. Пришлось засесть за это письмо. Сегодня была передача по радио об одном совхозе, он для фармацевтов сеет целые поля ромашки, пустырника, календулы. А ведь пустырник — это сорная трава, и где только ее нет... Про пустырник мне рассказал односельчанин Егор. Этот Егорша из-за сердечка своего и дышал-то, лишь сидя у окошка: от стекла шел холодок, и становилось легче. Посоветовали ему пить пустырник, заваривать траву как чай и пить. Подсказал ему Федор из соседней деревни. Его жена вылечила сердце чаем из пустырника. Кстати, эта его вторая жена была сестрой первой жены. Когда первая умерла, остались дети, и вот из-за детей она согласилась жить с Федором.

Но продолжу историю. У Егорши есть старший сын Леонид. Он тоже попал в больницу из-за сердца. Когда вышел из больницы (врачи запретили ему выпивать), Егор дал ему травы пустырника и объяснил, что к чему. Леонид попил эту траву всего две недели и настолько хорошо себя почувствовал, что снова начал пить водку. Об этом я вспомнил недавно: что-то после гриппа сердечко забилось, как заячье, постоянные боли при курении. Заварил полный чайник пустырника и хлопнул кружку, немного погодя — еще. Одним словом, не разочаровался. Уже на третий день чаепития сердце не реагировало на курение, боли прошли почти сразу и остались лишь слабые. Помнится, еще Егор говорил, что траву пустырник надо заваривать как чай и пить, а не делать из нее какие-то настойки на спирту. Сын его, Леонид, кстати, заядлый курильщик да и водку пьет, благодаря пустырнику за две недели залечил сердце и по-прежнему курит, не жалуясь на здоровье, хотя

работает на тракторе, а работа эта — сами знаете, не из легких. Что касается жены Федора, которая вылечила сердце пустырником, то надо когда-нибудь спросить у Федора, кто их научил. Федор все еще жив, хотя ему уже 82 года, а вот Егор из-за любви к вину умер. Получил пенсию, набрал водки, попил лишка, да и веселья особого не имел: овдовел он давно, жил один — одиночество и водка укоротили его век.

А вот рассказ о том, как лечить печень. Одной женщине старый ветеринар посоветовал от болезни печени пить шиповник. Со своим мужем Александром Спиридоновичем они пошли в лес и насобирали два ведра шиповника. Жена пила всю зиму и так вылечила печень, что она никогда более ее не беспокоила. Спиридонович был сухопарый и сердитый лосина за 180. Работал по пожарной части. Мужики его боялись. Он своих детей не имел и жену взял с готовыми детьми.

Теперь небольшой подарок Маргарите Александровне Малаховой, которая писала в «ЗОЖ» о системе су-джок. Очень удобно лечить по су-джок растяжения связок и, видимо, вообще суставы рук и ног. Для туристов это очень важно, у них травмы локтевого сустава (особенно при трицепсовых жимах) — обычное дело, а вот лечить их сложно. Или, к примеру, растяжение запястья, ущемление ахилла (про боли в коленях уж молчу). Лечить же выше-названные травмы следует так: на кусок изолянта (на матерчатой основе) укладывается несколько мелких галек. Изолянту с галькой накладываешь на нужное место и сверху бинтуешь бинтом (чтоб прижать гальку). Ходишь с повязкой час-полтора. Действует способ просто волшебным образом — убеждался в этом не один раз. Более часа носить повязку нельзя, появляется головная боль — правда, не

всегда, а лишь при ослабленном состоянии (высокое давление, простуда и т.д.)

Хотелось бы дополнить это письмо вот еще чем: много говорят об уринотерапии. Одни «за», другие «против». Сошлюсь на свой опыт.

Меня изжога, а иногда и боли в животе мучили с год. Только закуришь — сразу изжога. Замучился просто. Стал пить по утрам свою мочу (как советует Геннадий Малахов, средней частью струи) — 1 или 3 глотка.

Иногда пил и днем, но очень редко.

Изжога за одну неделю ушла совсем. То есть больше не подавала никаких знаков, даже при курении.

И еще о бане. Сначала втирал старую мочу, но эффекта особого не увидел. А вот однажды плеснул на каменку полковша старой мочи и подышал этим аммиачным паром. Массаж уриной и пар-ингаляция уриной творят чудеса. Два дня после бани тело излучало тепло, как генератор — а когда на улице мороз, то нечего и говорить о великой пользе. Но в основном этот рассказ к тому, что через это я понял и поверил в секреты бани. Секреты эти заключены в ингаляции паром, нужно лишь приготовить отвары из трав, почек и так далее, чтобы плескать их на каменку в бане. Дыши и лечись.

«ЗОЖ»: Не удивляйтесь отсутствию адреса и в этом случае. То ли автор письма забыл его указать, то ли не захотел. На штемпеле мы прочли: «Пермская область, почтовое отделение...», а далее неразборчиво. Возможно, автор и откликнется, а само письмо удивило нас образностью показа деревенской жизни. Старайтесь потреблять как можно меньше водки, друзья, и разного прочего зелья. А про пустырник возьмите на заметку.

Отзовитесь!

Моя мама очень страдает от высокого давления — 220/240 — 140/170. А ведь ей уже 72 года. Кто-то посоветовал пить отвар коры пихты. Но где взять кору? Может, кто-то вышлет — нужно 600 граммов. Или посоветует какой-то другой рецепт?

Адрес: 329543, Николаевская обл., Арбузинский р-н, пгт. Константиновка, ул. Чехмистренко, д. 75. Золотченко Клавдии Андреевне.

Помогите справиться с трофическими язвами на ногах. Может, кто вылечился? Если потребуются расходы, все оплачу.

Адрес: 152830, Ярославская обл., г. Мышкин, ул. Энергетиков, д. 46, кв. 7. Замяткину М.А.

Выписываю вестник уже 4 года и уговорила подписаться всех соседей, что живут на моей улице. Мне 58 лет. Вот уже два года болею ревматоидным полиартритом. Делала бесконечное количество уколов, лечилась ультразвуком, лазером, а боли все усиливаются. Читала, что помогает трава декоп. У нас в Хакасии она не растет. Может, кто-то сможет мне выслать ее? Оплату гарантирую. В свою очередь могу выслать траву и семена болиголова.

Адрес: 662750, Хакасская республика, г. Абаза, ул. Чехова, д. 4, кв. 2. Мотевой Тамаре Яковлевне.

У меня две просьбы. Вышлите, кто может, траву декоп. И еще. Может, у кого залежалось старое, пожелтевшее от времени соленое сало, но без чеснока, 4-5-летней давности. Очень прошу, вышлите кусочек 200-300 граммов. Нужно для лечения. Расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 680021, Хабаровск, ул. Владивостокская, д. 51, кв. 9. Семенов Э.П.

Вышлите мне, пожалуйста, корень морозника. Расходы оплачу.

Адрес: 663575, Красноярский край, Рыбинский р-н, г. Бородино, ул. Советская, д. 69, кв. 3. Виноградовой Любови Яковлевне.

У сына после службы в армии обнаружили гепатит-С. Сейчас он лежит в больнице, лечится, но это заболевание крови и его трудно вылечить. Люди добрые, может, кто знает, чем можно лечить этот вирус. Поделитесь советом, рецептом, травой. Медики, может, вы знаете новый препарат против гепатита. За добро, всем добро будет.

Адрес: 656061, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Георгиева, 31, кв. 90. Ивойловой Нине Ивановне (для дочери).

Вестник «ЗОЖ» начала выписывать недавно. Возможно, вы уже рассказывали о моих болезнях, но мне негде прочитать. Буду благодарна, если читатели подскажут мне лично, как бороться с шумом в голове и как избавиться от косточек на ногах.

Адрес: 423270, Татарстан, Лениногорск, ул. Степная, д. 3, кв. 62. Антиповой.

У моего сына невралгия тройничного нерва первой ветви. Боли ужасные. Лекарства не помогают. Может, кто-то из читателей вестника сталкивался с этой болезнью и знает, как ее победить или по крайней мере облегчить страдания?

Адрес: 442508, Пензенская обл., Кузнецкий р-н, пос. Евлашево, ул. Советская, д. 67. Ледневой В. Н.

Мне 58 лет. Вестник «ЗОЖ» — мой первый помощник. И поэтому за помощью обращаюсь именно к вам.

Только что меня выписали из больницы с диагнозом: высокий боковой инфаркт и умеренный остеохондроз позвоночника. Медики напугали: никаких резких движений, больше килограм-

ма в руках не носить, никаких спусков и подъемов, ходить только по ровной поверхности. То есть полный инвалид.

Искренне прошу откликнуться тех, кто может поделиться со мной советами, как преодолеть этот недуг.

О вестнике узнал от соседки, которая и подписала меня на 1-е полугодие 1998 года.

Адрес: 603157, Нижний Новгород, ул. Красные зори, д. 32, кв. 165. Евграфову И. И.

Вестник стала выписывать только со второго полугодия нынешнего года. Жаль, что много времени потрачено впустую. Болезни обостряются. К врачам ходить не могу — больница за несколько десятков километров.

У меня гастрит, повышенная кислотность, боли в желудке, мучает изжога. Посоветовали настой корней чистотела. Приготовила (10 грамм корней настоять в 250 граммах водки), пью по чайной ложке 3 раза в день. Изменений пока нет. Буду благодарна, если кто-нибудь со мной поделится советами по лечению моих болячек.

Со своей стороны могу по-

мочь избавиться от бородавок. Пишите мне, у кого с этим проблемы.

Адрес: 692131, Приморский край, Красноармейский р-н, с. Вострецово, ул. Рощина, д. 110. Рудковской А. В.

Вышлите мне, пожалуйста, кто может, книгу Гарта Гилмора «Бег ради жизни». Оплату или возврат гарантирую.

Адрес: 396642, Воронежская обл., Ольховатский р-н, с. Новохарьковка, ул. Октябрьская, д. 23. Мартыненко Владимиру Николаевичу.

Привязалась ко мне болячка — демодекоз. Поражены веки. По ночам сильная резь, спать порой не могу.

Как бороться с этой заразой?

Адрес: 107241, Москва, ул. Байкальская, д. 18, корп. 1, кв. 34. Жуковой Нине Николаевне.

«ЗОЖ» читаю с первого дня появления этой рубрики на свет еще в «Советском спорте». Переписываюсь с читателями, делюсь своими знаниями, советами. Вышла на пенсию. Купила

небольшой домик в Тверской области. Место болотистое. Отыскала траву декоп. Вырастила, посадила болиголов. Много у меня растет валерианы, колгана. Так что могу поделиться семенами и выслать, кому надо, декоп. Но это уже после зимы. Зимой я уезжаю на Север, где живу постоянно. Так что, кто захочет воспользоваться моими предложениями, пишите мне в Кировск.

О болячках своих не пишу. Считаю, что если человек захочет, он может многие хвори победить сам.

И последнее. Буду рада знакомству с другом-единомышленником. Я одинока.

Ну, а теперь куда писать зимой.

Адрес: 184230, Мурманская обл., г. Кировск, ул. Мира, д. 2, кв. 28, Коробовой Антонине Николаевне.

Вышлю наложенным платежом клубни цикламена для лечения артрита, гайморита, с рецептом. 100 граммов — 10 тысяч рублей.

Адрес: 353273, Краснодарский край, г. Горячий ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12, Ушенину А. В.

Надеюсь с помощью вестника обрести друга для совместной жизни. Хотела бы познакомиться с серьезным мужчиной, разделяющим принципы ЗОЖ и любящим домашний уют и тепло.

О себе. 50/158/63. Работаю и получаю пенсию: Так что материально в меру обеспечена. Жильем тоже. По характеру добрая, отзывчивая, спокойная. Без вредных привычек. Живу одна — уже три года, как умерла мама. Ей еще в 1968 году в республиканском онкологическом диспансере поставили диагноз рак и сказали, что через три месяца ее не будет. С помощью методов нетрадиционной медицины, а также опираясь на советы, которые тогда еще публиковались в «Советском спорте», а потом в вестнике «ЗОЖ», мы продлили ей жизнь на 27 лет. И умерла она в возрасте 88 лет. И я верю, что даже такую страшную болезнь, как рак, можно победить.

Адрес: 453200, Башкирия, г. Салават, ул. Калинина, д. 50, кв. 25. Маминевой Жанне.

Клуб знакомств

Устала от одиночества. Может, отзовется мужчина 2-65 лет, тоже одинокий. Хотела бы видеть своего друга добрым, порядочным человеком. В наше сумасшедшее время это редкие качества. Я лично сумела их в себе сохранить. Мне 57, рост 158.

Адрес: 618710, Пермская обл., г. Добрянка, узел связи, а/я 3. Михайловой М. В.

Живу по принципам ЗОЖ с 1992 года. Именно тогда для меня «прогремел гром», но не буду вдаваться в подробности по этому поводу, потому что пишу по другой причине. Говорят: одно дерево долго не простоит. Вот и я устал от одиночества.

Мне 26 лет. Люблю лес, книги, музыку. Занимаюсь гимнастикой. Рост 172. Водолей. Верю в Бога. Не богат.

Адрес: 141070, Московская обл., г. Королев, ул. Пионерская, д. 37-а, кв. 72. Гузнову Игорю.

Хочу через вестник найти единомышленников. Занимаюсь спортом, придерживаюсь нетра-

диционных методов оздоровления. Мне 30 лет. Работаю в школе. Но не хватает общения с людьми, которые разделяли бы мои взгляды, близкими по духу. Очень буду рада, если на мое письмо откликнутся вологжане. Обязательно отвечу всем.

Адрес: 160033, Вологда, ул. Дзержинского, д. 37, кв. 35. Лилии.

Буду рада знакомству с добрым, одиноким и спокойным мужчиной, желательно москвичом или жителем ближнего Подмосковья.

Мне 57 лет. Фигура спортивная. Рост 167 см. Врач, занимаюсь нетрадиционной медициной. По-доброму отнесусь к вашим недугам. Отвечу всем.

Адрес: 603066, Нижний Новгород. До востребования. Перцевой Антонине Михайловне.

Мне 60. Рост 163, вес 62 кг. Выращиваю травы. Люблю музыку, ценю в людях чувство юмора.

Хотел бы познакомиться с

одиноким добродушной женщиной 50 лет или старше — вот уже 5 лет гнетет одиночество.

Адрес: 352564, Красноярский край, пос. Псебай, ул. Красноармейская, д. 163. Макарову В. П.

Одинокая женщина 27/165, приятной внешности, русская, образование среднее ответит взаимностью мужчине — славянину, 27-33 лет, ростом не ниже 175 см, желающему создать семью, основанную на принципах уважения и взаимопонимания, обеспеченному материально. Фото обязательно.

Адрес: 453200, Башкортостан, г. Салават, п/о № 9. П/п III-ФС № 730712.

Ищу человека-друга, близкого по духу. Я Скорпион. 59 лет. Веду ЗОЖ. Вдова. Хотела бы встретить мужчину, порядочного, доброго, любящего природу, животных.

Адрес: 214025, Смоленск, ул. Нахимова, д. 16, кв. 23. Шамрай Людмиле Никифоровне.

ЧИСТКУ ВСЕГО ОРГАНИЗМА НАЗНАЧЬТЕ

Здравствуй, дорогой друг «ЗОЖ». Опять хочу с тобой побеседовать. Выплеснул я из своего сердца стихотворение «Выстоим!», да так неосторожно, что разбрызгались капельки, как живая вода, по всей матушке России, и брызги эти долетели и до Алтая, и до Камчатки, и до Башкортостана — до многих, многих регионов. Получил я очень много писем, да и продолжаю их получать. И какие письма!

Сколько же у нас в России замечательных, добрых людей, но страдающих от жестоких недугов! Люди хотят получить информацию о том, как же я избавился от камней, как проводить чистки да и как же жить, чтобы меньше страдать от болезней.

Люди добрые! Я уже писал, что делал чистки своего кишечника, а уж затем приступил к чистке печени и желчного пузыря. Но мне кажется, что эти чистки надо оценивать более эффективными, чем мы об этом думаем. Ведь кроме камней, холестерина, хлопьев и застарелой желчи, которая пряталась, возможно, десятки лет где-то в уголках печени, в вене или еще где, мы избавляемся и от не менее нежелательного: ядов, токсинов и прочего «добра». К моему великому сожалению, после последней, 4-й чистки УЗИ зафиксировало еще 2 камешка. Но они очень изменили свою величину и форму — стали очень плоскими и уменьшились. Это говорит о том, что я их все-таки измотал порядком, как они изматывали десятки лет мой организм, именно они-то и подмочили мое здоровье. Но сейчас я им тихонечко сказал: «Ладно уж,

поживите, погнездитесь до февраля, а там я вас вежливо попрошу освободить тепленькое местечко. Хватит, погостили. Это я говорю к тому, что твердо теперь уверен: избавлюсь от любых камней, так же, как избавился от тех более 200 камешков. При этом желчные протоки не нарушаются, ибо камешки хорошо размягчаются, становятся, как холодец или как пластилин. Надо только очень тщательно готовиться, очень ответственно, более-менее правильно. Особенно последние 4 дня до чистки надо измотать камни, но чтобы и сама печень от приготовления осталась здоровенькой, активной, выносливой. Как это сделать — у Малахова, у Семеновой (а теперь вот и у Иванченко - Прим. Адм.) — все сказано.

А вообще-то, прежде чем чистить печень, надо почистить кишечник. Но вернемся к письмам, которые я получаю: к моей великой радости, есть письма от медиков, от врачей. По моему мнению, это люди очень серьезные, добрые и уважающие себя, одним словом, врачи с большой буквы. В их письмах отсутствуют чванство, гордость, зависть, здесь осознанные поиски путей оздоровления. Это еще раз говорит о том, что и врачи имеют обыкновение болеть. Природа-матушка наказывает всех, кто отвернулся от нее. И верен постулат натуропатии: отдельный орган никогда не вылечишь, никакими таблетками — и у врачей от них аллергия — а надо лечить весь организм. Но начинать с очищения. Хотя очистить себя — это полдела. Главным остается не засорять в дальней-

шем свой организм, не занести снова шлаки, яды, токсины, от которых мы избавляемся, согласитесь, с большим трудом, теряя в это время много энергии, теряя вес. Чтобы не получилось, что мы пилим опилки. А вообще и до очищения, и после него надо жить начинать по-новому, настроиться на это. И искать, искать свои пути оздоровления, а их очень много. Это и оздоровительная ходьба, и вечерние длительные прогулки, и йога, при помощи которой хорошо растягиваются все мышцы. Полезно и для всего тела, и не дает перегрузок на сердце. Тут же самогипноз, аутотренинг, настрой. Сытина, бег трусцой. Надо только выбрать свой путь.

Я очень и очень рад, что, написав письмо и стихотворение, приобрел так много друзей. Я, как мог, на все письма — на все! — ответил, и мне от этого на душе приятно. И друзья по ЗОЖу, и всем, кто еще пожелает мне написать, всем подписчикам «ЗОЖ» я говорю словами четверостишия:

*Добрые люди, от боли
не плачьте,
Боль — не болезнь, а сигнал
тревоги,
Чистку всего организма
назначьте
И до победы —
по этой дороге!*

А по поводу того, что «ЗОЖ» — газетка, позвольте с вами не согласиться. Это не газетка, а газетища!

С уважением и любовью к «ЗОЖ» и его читателям

Николай ЕДАКИН.

ПРО ПШЕННУЮ КАШУ

В очередной раз признаю, что «ЗОЖ» мне нравится. При случае всегда агитирую людей подписаться на вестник. Но сейчас о другом. В последних номерах публикуются рецепты вегетарианских блюд американского специалиста по питанию Роз Денни. Рецепты сложные и не всегда доступные. Где скажем, взять сыр из козьего молока, жареный миндаль, каштаны и многое прочее. А между тем есть немало простых и доступных рецептов наших диетологов. Той же Инны Литвиной, чью книгу «Кулинария здоровья» можно читать с наслаждением, как беллетристику. Как там расхваливается пшенная каша!

О ней-то мне и хочется поговорить. В номере 102-

ом опубликовано письмо Т. В. Рюгановой «Про антистрессовый коктейль и пшенную кашу». Про коктейль написано неплохо и полезно для читателей. Но прочитав о пшенной каше, не захочешь ее и варить.

Зачем, к примеру, так «мучить» пшено на раскаленной сковороде до черноты. Духом, видите ли пахнет. Достаточно его хорошо промыть, обдать кипятком и замочить на ночь. Можно и не замачивать — пшено в отличие от других круп не разбухает в воде. В конце варки можно добавить морковь, тыкву, изюм или лук. Главное — сохранить в пшене ценные вещества и как можно меньше подвергать его тепловой обработке. Некоторые зарубежные диетоло-

ги-натуропаты (Алиса Чейз, Джордж Азава и другие) действительно советовали перед приготовлением прокаливать крупы на сухой сковороде. И хотя эти диетологи авторитетные, но нам, наверное, следует творчески подходить к их советам и руководствоваться исконно русскими традициями.

Я помню замечательный вкус пшенной каши, сваренной в русской печи. Никто и никогда крупу не прокаливал. В довоенные годы в деревне не было риса, манки. В качестве прикорма грудным детям давали пшенную кашу. Я и сейчас часто варю ее. Правда, на газовой плите. Если добавляю в кашу морковь или тыкву для внука, то говорю ему, что это каша из топора.

Варвара МИРОНОВА
ОРСК

Калейдоскоп

ПРИРОДНЫЕ МОЧЕГОННЫЕ

Существует немало естественных средств, помогающих организму избавиться от избыточной жидкости. Особенно это важно для женщин, страдающих отеками во время менструального цикла. Уменьшите количество потребляемой соли и... обязательно пейте много воды. Это звучит противоречиво, но когда в организме происходит задержка жидкости, обильное питье позволяет привести в действие пусковой механизм, избавляющий от избытка воды.

Природным мочегонным средством является витамин B₆. Однако важно не нарушать равновесие с другими витаминами группы B, поэтому рекомендуется принимать комплекс витаминов B с 50 мг витамина B₆ утром, затем такую же дозу днем. При необходимости можно добавить еще одну дозу вечером.

Если это не поможет, съешьте арбуз или сельдерей. Можно употреблять мочегонный чай. Мало кто знает, что сильным мочегонным эффектом обладает обычный одуванчик. Пригоршню свежих или сушеных цветов залить 1 литром кипятка и дать настояться под крышкой в течение 20-30 минут. Принимать по чайной ложке 3 раза в день в течение недели.

ДОМАШНИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ВОЛОС

Готовые гели для волос промышленного производства активно рекламируются, однако все они содержат искусственные краски, консерванты и ингредиенты, которые могут вызвать повышенную сухость волос или раздражение кожи, особенно если она чувствительная. К тому же они стоят целое состояние. Самодельный, домашний гель для волос, который мы предлагаем вашему вниманию, придает волосам объем и послушность без всяких химических веществ и не требует больших затрат. Кроме того, входящие в него компоненты способствуют укреплению и лечению ослабленных волос, улучшают кровоснабжение кожи головы и стимулирует рост новых, здоровых волос. Если вы блондинка, то можете заменить эфирное масло из розмарина на лимонное, которое оказывает благотворное действие на светлые волосы. Итак:

1 столовая ложка льняного семени

1/2 стакана воды

2 стакана эфирного масла (из розмарина или лимона)

И это все! Так просто!

В маленькой кастрюльке смешайте семя с водой и доведите до кипения. Прокипятите с минутку, затем уберите с огня, накройте крышкой и дайте настояться в течение 15 минут. Процедите, перелейте в бутылку из темного стекла и дайте полностью остыть. Добавьте эфирное масло и слегка встряхните, чтобы перемешать. Используйте, когда волосы еще сырые, перед укладкой, или на сухих волосах, если хотите сделать их более послушными.



Продолжаем публиковать советы Роз Денни в переводе Елены Печерской

КУКУРУЗНЫЕ БЛИНЧИКИ С УКРОПНЫМ КРЕМОМ

6 — 8 порций
75 г обычной муки
75 г муки грубого помола
1 стакан нежирных сливок или молока
4 взбитых яйца
0,5 чайной ложки соли
2 столовые ложки растопленного масла
щепотка пищевой соды
1 столовая ложка горячей воды
200 г консервированной кукурузы (без жидкости)
растительное масло для обжаривания

Укропный крем

200 г сметаны или сливочного йогурта
2 столовые ложки нарезанного свежего укропа
2 столовые ложки нарезанной кинзы
соль и молотый перец
Соедините муку со сливками, разминая до гладкости. Накройте и оставьте охлаждаться в холодильнике на 8 часов. Взбейте яйца, соль, порошок для выпечки и масло. Размешайте это в горячей воде и влейте в тесто, добавив зерна кукурузы.

Раскалите сковороду, смажьте растительным маслом и выпекайте блины.

Чтобы получить крем, достаточно просто смешать выбранную основу с зеленью и приправами. Подавайте каждый блинчик с несколькими ложечками крема и нарезанным редисом.

ПИРОГ С ГРУШАМИ И ЛЕСНЫМИ ОРЕХАМИ

Великолепное блюдо для воскресного обеда. Этот пирог получается также очень вкусным с дробленным миндалем и консервированными абрикосами или ананасами.

Для любителей шоколада добавьте 2 столовые ложки порошка какао в начинку (можно и в тесто, оно получится более сдобным и вкусным) в сочетании с тертой цедрой. Вместо малинового джема можно использовать шоколадный крем и украсить верх грушами.

6 — 8 порций

115 г обычной муки
115 г муки грубого помола
3 столовые ложки холодной воды

115 г маргарина
Начинка
50 г муки с разрыхлителем
115 г молотых орехов
1 чайная ложка ванильной эссенции
50 г сахара
50 г размягченного сливочного масла
2 взбитых яйца
3 столовые ложки малинового варенья
400 г консервированных груш в собственном соку
лесные орехи для украшения

Соедините оба вида муки в большой миске, затем вотрите маргарин до получения мелкой крошки. Замесите крутое тесто с добавлением воды.

Раскатайте тесто слоем не более 5 см, затем выложите его в форму, обрезав края и выровняв слой. Накройте пергаментной бумагой и поставьте охлаждаться на полчаса.

Разогрейте духовку до 200°C. Поставьте форму на противень и выпекайте в закрытом виде 20 минут, убрав бумагу лишь за 5 минут до конца выпечки.

Тем временем взбейте вместе все компоненты начинки, кроме варенья и груш. Если смесь слишком густая, влейте немного грушевого сока.

Уменьшите температуру в духовке до 180°C. Намажьте тесто вареньем и распределите начинку по его поверхности.

Как следует обсушите груши

и уложите их на начинку разрезами вниз. Посыпьте сверху орехами и выпекайте 30 минут, пока пирог не поднимется, не затвердеет и не станет золотисто-коричневым.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КРЕСС-САЛАТА

Красочный и сочный салат, идеальный для вечеринки или пикника

4 — 6 порций

3 крупно нарезанные морковки

50 г крупно нарезанного кресс-салата

Заправка

3 столовые ложки подсолнечного масла

1 столовая ложка орехового масла (не обязательно)

2 столовые ложки сидра или винного уксуса

2 чайные ложки меда

1 чайная ложка натертой лимонной цедры

1 столовая ложка семян мака

соль и молотый черный перец

Смешайте морковь и кресс-салат в большой миске или салатнице, добавьте приправы.

Перемешайте компоненты заправки (можно использовать миксер) и вылейте на морковь и зелень. Как следует перемешайте. Перед подачей слегка охладите.

С ДРУЗЕЙ ДЕНЕГ НЕ БЕРУТ

Много ушло времени с моей спортивной поры, вот уже несколько лет я офицер в отставке, и хотя работаю, но средств, увы, не хватает. А месяц назад заинтересовался я одним сообщением, которое очень даже облегчило мою жизнь. Поэтому и решил рассказать я об этой истории читателям, главным образом людям нуждающимся.

Так вот еще в лучшие свои годы частенько заглядывал я в редакцию журнала «Спортивная жизнь России», чай гоняли, беседовали о том, о сем. Бываю здесь и по сей час, ведь нынешний главный редактор журнала

— сам мастер спорта по академической гребле, а старая спортивная дружба, как известно, не слабеет.

И вот недавно узнаю я новость, в своем роде сенсационную. Мои друзья, спортивные журналисты, со свойственной им хваткой завязали контакты с научно-исследовательским Центром традиционного траволечения, который возглавляет профессор Юрий Захаров, последователь известного целителя Дениса Дорофеева, который так безвременно ушел из жизни: обо всем этом я узнал, побывав в этом Центре. А теперь о самом главном. В Центре можно бесплатно получить диагностику и консультацию по своему здоровью, в еще и лечение со скидкой в 80 процентов.

Для кого же такие блага? Кто может прийти в Центр, который осуществил несбы-

точную коммунистическую мечту? Все очень просто. Эти избранные должны иметь одно — подписную квитанцию на журнал «Спортивная жизнь России» на следующий год. И все — двери Центра в Спасо-Наливковском переулке, дом 18, что в Замоскворечье, открыты. А записаться на прием можно, набрав 132-19-86. Одним словом, не мешкайте, поспешите в почтовое отделение за подписной квитанцией: акция журнала для своих друзей-подписчиков просто замечательная. Сам свидетельствую: пользу от визита в Центр я получил изрядную.

Но если вы имеете безупречное здоровье, все равно не разочаруетесь, став подписчиком журнала «Спортивная жизнь России», который, как я узнал, уже второй год не повышает

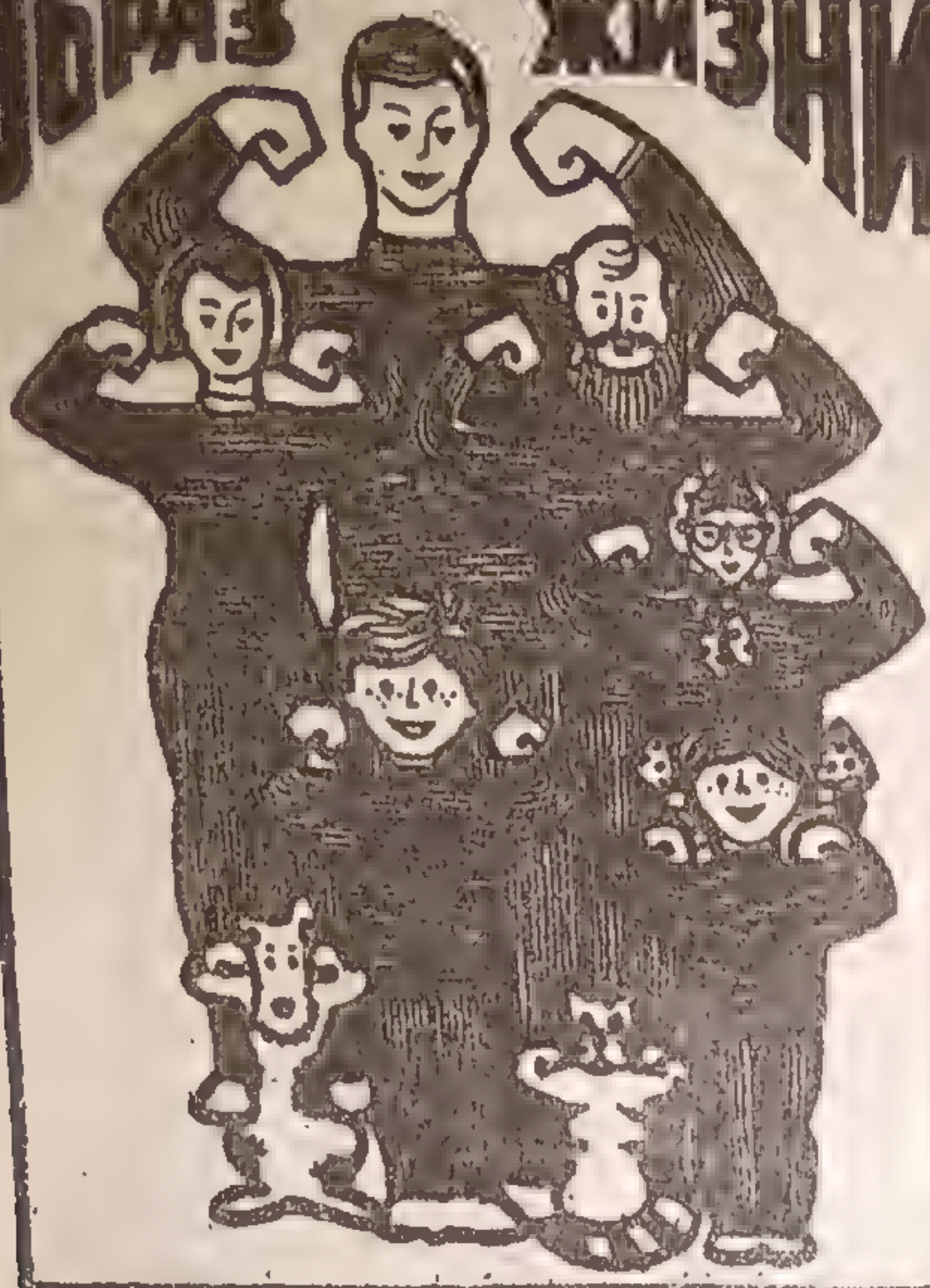
цену, постоянно увеличиваясь в объеме.

Для людей зрелого возраста, семейных — многостраничный раздел здоровья, для свежей поросли — туризма, отечественных и экзотических единоборств. А еще встречи со звездами нашего и зарубежного спорта, система выживания при всякого рода катастрофах в городе и на природе, очерки о чемпионах мира профессионального бокса, раздел кулинарии «Скатерть-самобранка», который ведет известный московский гурман кинорежиссер Андрей Зоркий.

Да, немало поводов завязать дружбу со «Спортивной жизнью России». Лично я очень ее ценю.

Вячеслав ИВАНОВ,
трехкратный
олимпийский чемпион.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ВЕСТНИК

№ 22 (107)

1997 г.

ноябрь — декабрь

Сегодня в номере:

- Застой лимфы: какие беды вызывает это явление и как с ним бороться. Очередная беседа с доктором Иванченко
- Вы принимаете антибиотики, противозачаточные средства, иммунодепрессанты? Будьте осторожны. Это лучшая пища для грибка кандиды
- Почему есть смысл после еды и питья поднимать руки вверх. Советы инструктора по лечебной физкультуре Зинаиды Петровой из подмосковного Королева
- Рак. Письма о надеждах, победах и неудачах
- Еще Иисус Христос подсказывал нам методы исцеления



**Наш индекс
50153 в ката-
логе на 48-й
странице**

ПОВЕРЬТЕ, ВЫ СДЕЛАЛИ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Подписная кампания-98 повсеместно закончилась, и у нас есть основания надеяться на то, что полку читателей вестника вновь прибыло. Это означает, что мы нужны, и великое спасибо всем, кто приложил руку к росту и популяризации нашего издания. Есть большая надежда на то, что подписавшиеся сделали правильный выбор. Чтобы у вас не было сомнений, мы попробуем процитировать вам строки из писем, которые присылают нам люди со всех концов необъятной России.

«Читаю вашу газету два года. Узнал о ней случайно и благодарю Бога за то, что он послал мне эту благодатную случайность. На многие вопросы в вашей газете можно найти ответ. Публикации делаются в доступной форме для широкого круга читателей и, что очень важно, с учетом их практического применения».

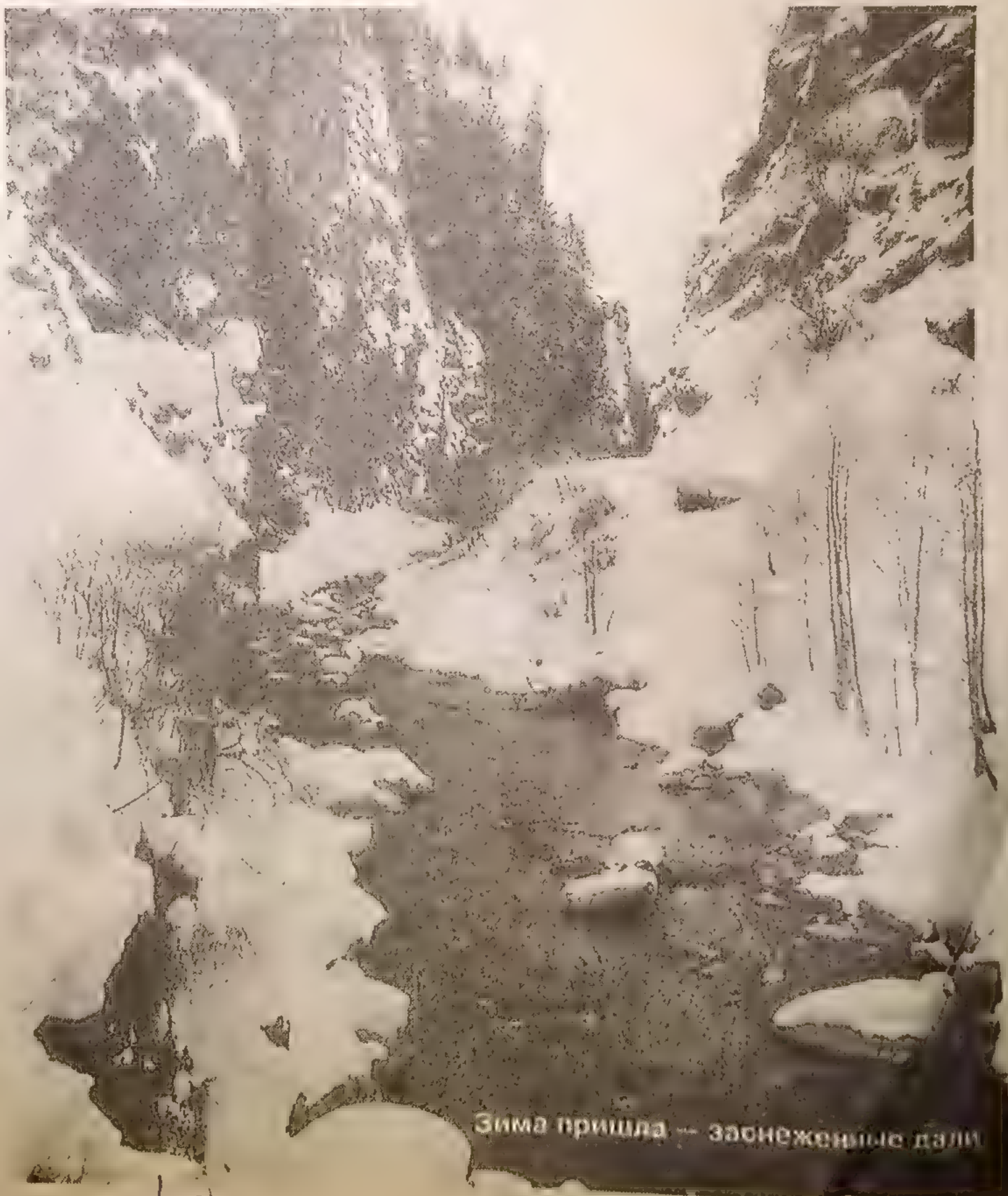
Алексей ПОЛЯКОВ.
Железногорск,
Курская область.

«Ваша газета — это просто чудо какое-то. Это центр общения людей, теряющих надежду на выздоровление, — та соломинка (да целое бревно даже), за которую хватается утопающий. Да и газета-то самая дешевая. Господи, дай вам Бог продержаться в безденежье. Если туго, обращайтесь к нам, пенсионерам. Уж мы-то не дадим пропасть вам. И не исчезайте, как исчезли многие издания».

Тамара КАЛМЫКИНА.
Пос. Мирный, Челябинская обл.

«ЗОЖ»: Подобными цитатами мы могли бы заполнить целый вестник, отдавая, между прочим, себе отчет в том, что мы еще не делаем на 100 процентов всего того, что могли и должны были бы делать. Что же касается поддержки, спасибо огромное, друзья. Но денег пока не надо. И мы, конечно же, не исчезнем.

Администрация.



Зима пришла — заснеженные дали

227 - 19

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Так много хороших, проверенных и оправдавших себя лечебно-оздоровительных методик! Разбегаются глаза и мысли! На чем остановить свой выбор, ну хотя бы из приведенного ниже перечня:

— физические упражнения и бег, дыхательные системы, восточные единоборства;

— рациональное питание, диеты, посты, полное воздержание от пищи и даже воды, уникальные пищевые добавки, травы и водоросли;

— чистка от шлаков отдельных органов;

— разнообразные массажи и терапии: мануальные, су-джок, рейки, водные, воздушные, солнечные и так далее, и тому подобное.

Конечно, всего не охватить, но тогда, может быть, достаточно «отщипнуть» понемногу от каждого? Однако с чего начать?

А вдруг все-таки есть нечто наиболее важное и первостепенное, что следует поставить во главу угла, или, образно говоря, где тот конь, которого следует запрячь в телегу с бесценным оздоровительным грузом, чтобы повезти груз в нужном направлении?

Оказывается, такой «конь» есть — это состояние сознания, психики, нервно-психический настрой, позитивный образ мышления. Назовем для краткости это в целом «позитив». Его сущность в таком внутреннем состоянии, когда, начиная с мыслей, слов и кончая делами — во всем этом преобладает доброжелательность и любовь к реальному миру — к природе, к людям, к происходящим событиям. Внешний мир принимается как данность, причем с явным акцентом на его положительные стороны и с пониманием того, что каждый из нас — неперенная и не-

повторимая частица мира; более того, каждый вносит в этот мир свою лепту и получает отклик в собственных душе и теле.

Очень важно то, что при добропорядочном, светлом, любвеобильном отношении к внешнему миру по закону подобия — подобное притягивает подобное и внутреннее соответствует внешнему — в организме создается такой благоприятный внутренний микроклимат, который существенно повышает защитные и самоисцеляющие силы организма. В этом случае их благотворное воздействие распространяется вплоть до молекулярно-клеточного уровня и на окружающую тело ауру. Именно в этом суть парадоксов многочисленных случаев самоизлечения любых болезней без лекарств и скальпеля.

Такая же активизация внутренних самоизлечивающих сил важна и необходима для эффективного и радикального излечения болезней медикаментозными и другими средствами, а также для успешной реализации оздоровительных методик.

Что касается позитива, то это состояние должно быть не случайным, эпизодическим фактором, а нормой жизни с утра до вечера и даже ночью, то есть неперменным элементом всей жизнедеятельности, причем обязательно с твердой верой в необходимость и плодотворность позитива во всех делах и ситуациях без тени сомнений, что безусловно оправдывает себя.

Для того, чтобы поддерживать позитив, надо соблюдать в первую очередь гигиену мыслей и слов, ко-

торые должны быть ориентированы только во благо.

Надо избегать неприятных воспоминаний: они не только бесполезны, но и истощают биоэнергетику. Допустимы светлые и радостные воспоминания, но главное, надо радоваться искренне всему хорошему, даже мелочам, в настоящем. Принцип — «здесь и сейчас!»

Ну, а если все-таки придется сталкиваться с событиями и ситуациями явно неприятными? Как быть? Надо исходить из того, что случайностей нет. Все в мире закономерно и находится в цепи причинно-следственных связей. Проанализируйте под этим углом свои мысли, слова и дела, определите их роль в создании или уничтожении позитива и скорректируйте в нужном направлении. Кроме того, постарайтесь принять события, как поучительный урок для себя и тем перевести зло во благо. Только такая реакция наиболее разумна и полезна. Именно она избавит вас от всех неприятных последствий.

В плане поддержания позитива заслуживает внимания ряд книг современных авторов, а также публичные выступления некоторых целителей, экстрасенсов и религиозных проповедников, которые ориентируют слушателей в направлении добронравия и любви, причем публичные выступления, за счет «соборного» эффекта, могут быть очень результативными.

К сожалению, весьма распространены и живучи негативные отношения к миру и людям, с желанием во всем найти недостатки, пороки, темные стороны. Все это обращает жизнь в беспросветный мрак для себя и для других и, конечно, подрывает здоровье. Такому негативному настрою способствуют, по крайней мере,

два обстоятельства.

1. Бытующее мнение, что умение выявлять недостатки и отрицательные стороны соответствует более глубокому пониманию сущности вещей и событий, а значит, мудрости, смелости и честности критикана. Между тем на деле совсем наоборот — это непонимание красоты и гармонии мира, душевная слепота, глубокое заблуждение.

2. Как правило, более сильное эмоциональное воздействие на наше сознание оказывает та литература, фильмы и разговоры, в которых будируются негативные стороны, криминальные ситуации, предательства, убийства и даже истязание людей. В этом легко убедиться по тому, что предпочитают читать, смотреть или о чем говорят при встрече друзья и даже случайные люди. В первую очередь — это совершенно точно — ругают близких и стоящих у власти.

Отсюда нередко встречаются люди, как будто «нафаршированные» злобой, ненавистью и нетерпимостью к инакомыслящим близким или власть предержащим. Они готовы расправиться с ними немедленно и любым способом. Однако в силу ограниченных возможностей «пламя» ненависти сжигает их изнутри.

Подводя итог, хочется сказать, что благодаря позитиву можно и нужно оздоровить себя, повысить свой «рейтинг» в собственных глазах и у окружающих и, наконец, осознать, что недопустимо и стыдно разумному человеку быть несчастным, больным и нелюбимым. Поверьте, только в наших собственных силах и существует возможность изменить себя и свою жизнь к лучшему.

Виталий ГОНЧАРОВ.

Адрес: 197348, г. Санкт-Петербург, ул. Аэродромная, д. 11, к. 3, кв. 50. Гончарову Виталию Владимировичу.

ПРЕДЕЛ МЕЧТАНИЙ — ПРОБЕЖАТЬ «ДЕСЯТКУ»

Мне 25. В недалеком прошлом — чемпионка страны в беге на 100 метров. Сейчас специалист по женскому культуризму. После рождения двоих малышей наконец забросила тренировки, но вовремя спохватилась и взялась за себя: в течение года похудела более чем на 20 килограммов, и сделала свою фигуру идеальной. Не могла даже предполагать, что в 25 можно выглядеть лучше, чем в 18. Однако это правда, и как прекрасно жить, зная это. Я не расстаюсь с тренажерным залом. Тренирую других и продолжаю совершенствовать себя. Вроде бы нет никаких проблем, в том числе и со здоровьем.

Но пишу вам вот по какой причине. Предел моих мечтаний — легко одолевать 10-километровые кроссы. Однако, несмотря на серьезные занятия спортом, до сих пор не умею правильно и эффективно ды-

шать при беге. При самом медленном темпе трусцы меня хватает не более, чем на 3 км. Я просто-напросто начинаю задыхаться, хотя мышцы не успевают получить серьезной нагрузки. Недавно я узнала, что существует какая-то уникальная система дыхания бегунов, освоив которую, любой способен бежать без одышки 6-10 км.

Буду рада, если поклонники бега, знакомые с этой методикой, практикующие ее в своих тренировках, напишут мне. В свою очередь, могу предложить помощь в решении таких проблем, как лишний вес, коррекция фигуры, дам рекомендации по питанию для поддержания отличной формы. И большая просьба: с целью знакомства не писать. Я замужем.

Адрес: 184670, Мурманская обл., г. Скалистый, ул. Мира, д.73, кв. 41. Наталье Пятницкой.

ПРОСТО И УДОБНО

Выписываю вестник с самого первого номера. Скопилось очень много ценного материала, и стало все труднее в нем ориентироваться. А я, между тем, когда сама прихварываю или кто другой, всегда обращаюсь к вестнику. Однако, чтобы отыскать нужную заметку или тот или иной рецепт, приходится подчас перелопачивать все журналы, теряя уйму времени.

Вот что я придумала. Взяла книгу с алфавитом и составила своего рода карто-

теку. Например, читаю вестник, попадает статья о бронхите. Открываю свою книгу и на букву «Б» пишу: «Бронхит. «ЗОЖ» № 19 за 1997 год». И получилось так, что теперь я быстро все нахожу. На поиск нужного материала уходит 5 минут. Только журналы следует разложить по годам.

Адрес: 726711, Ямало-Ненецкий автономный округ, г. Надым, а/я 132. Вотчель Любви Анатольевне.

ВСЕМ СОВЕТУЮ «ДЕТКУ»

В газету никогда не писала, хотя знакома с вами еще со времен «Советского спорта». Здорового образа жизни стараюсь придерживаться уже много лет. А если точнее, то живу по «Детке» Порфирия Корнеевича Иванова. Система его очень помогает в наше трудное время. Обращаюсь ко всем, кто разочарован, болеет, хочет стать ближе к природе: занимайтесь по системе Иванова. И вы обретете все, что желаете. Правда, для этого нужно терпение и все заповеди «Детки» выполнять полностью и с душой. Я лично, кстати, бывала в Доме здоровья Учителя, встречалась

с Валентиной Сухаревской — она еще тогда была жива. Есть у меня книга «Учитель Иванов». Читаю ее, перечитываю и лишний раз убеждаюсь во всем, что говорил Учитель.

Большое спасибо за вестник. Спасибо и Л.А. Прошковой, которая прислала мне расторопшу. А вот З.Н. Долгарева из Читинской области спрашивает, как вылечить кровоточащую язву луковицы 12-перстной кишки. Белок свежего яйца взбейте с одной чайной ложкой сахарной пудры и столовой ложкой оливкового масла до кремообразного состояния. Принимать эту смесь натошак по 1

столовой ложке 10 дней.

Хотела бы еще пожелать всем здоровья, больше жизни и радости.

Адрес: 403740, Волгоградская обл., Руднянский р-н, дер. Егоровка на Медведице. Никуленко С.И.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ

Мне 60. Познакомился с вестником в апреле 1997 года. Мне его подарил приятель, зная, что я для поддержания своего здоровья в порядке занимаюсь 30-минутным бегом и лечебным голоданием. В то время как раз закончился Великий Пост, а вместе с ним и мое 10-суточное голодание, предпринятое прежде всего потому, что мой вес начал расти, несмотря на ежедневный бег. Увы, голодание в этом плане мне не помогло.

В подаренном вестнике я прочитал статью об эндогенном дыхании и решил его освоить. В мае я уже подписался на вестник, а в июне купил аппарат ТДИ-01.

Первые две недели занимался по два раза в день. Было трудно, я не раз ловил себя на мысли, что легче пробежать 6 км. Эта мысль время от времени возникает у меня и по сей день. То есть тот, кто думает, что освоение эндогенного дыхания — легкая штука, заблуждается. Здесь нужен большой труд и упорство.

В первую же неделю я почувствовал, что тренировки дают мне заряд бодрости на весь день. Мне это понравилось. Те труды, которые я вкладывал в занятия, окупались, и я продолжал тренироваться. На собственном опыте убедился, что занятия лучше всего проводить на пустой желудок — это легче. Затем я перешел на одноразовые тренировки сразу после сна. К этому времени длительность дыхательного акта у меня была уже около 25 секунд. Сейчас я преодолел рубеж 45-50 секунд. Удивительно, но факт: без всякого бега мой вес сначала приостановился, а

«ЗОЖ»: Никуленко просила читателей выслать ей рецепт приготовления овсяного киселя. Тут мы как в воду глядели. В этом номере изобретатель киселя Владимир Изотов лично сам предлагает этот рецепт.

потом медленно, но верно начал снижаться. Сейчас он практически равен идеальной формуле «рост минус 100», правда, у меня на 5 кг больше, и это устраивает. Кровяное давление стабилизировалось и держится в пределах нормы. Если прежде, даже при занятиях бегом, оно по неизвестным причинам могло подскочить с нормальной отметки до 150/90, то теперь постоянно остается стабильным без физических тренировок.

Сейчас штурмую рубеж 60 секунд и смею заверить, это тоже очень трудно. Но об этом, возможно, в следующий раз. А пока что заметил положительное еще.

Дыхание на тренажере прекрасно массирует кишечник. Никаких проблем с запорами, которые нередко мучают немалых людей, у меня нет. Живу так. Подъем в 6.30, тренировка 30 минут, освобождение кишечника, туалет, рабочий день — и до следующей тренировки. В еде — никаких ограничений. Во время тренировок кожа горит, будто выскочил из парилки на свет.

Конечно, каждый человек индивидуален. Воздействие тренировок на организм у каждого свое. И поэтому, конечно, есть смысл тем, кто работает на ТДИ-01, обмениваться впечатлениями. Сейчас интенсивность работ на фазенде падает, и я мучаюсь проблемой: возобновлять бег или нет. Может быть, у кого-то есть подобный опыт. Было бы неплохо обмениваться мнениями.

Адрес: 141580, Московская обл., Солнечногорский р-н, пос. Луневое, д.6, кв. 52. Сорокину Виктору Михайловичу.

Желающим приобрести тренажер Фролова. Москвичи могут сделать это по адресу: Москва (метро «Китай-город», выход на Маросейку), Армянский пер., 13, тел. для справок: 924-56-32. Цена — 60000 руб. Для иногородних цена — 75000 руб. Переводы высылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д.8. «ЗОЖ», Фролову В.Ф. Фамилию получателя указывайте обязательно.

СЕРДЦЕ ДЛЯ ЛИМФЫ

В нескольких номерах подряд мы беседуем с профессором, доктором медицинских наук Валерием Андреевичем Иванченко на предмет лечения и профилактики некоторых хронических заболеваний. Речь шла о щитовидной железе, желчном пузыре, затем Иванченко ответил на ряд вопросов читателей. Сегодня новая тема — селезенка и поджелудочная железа.

— Почему разговор о двух этих органах заключен в одну тему?

— Дело в том, что в восточной и натуральной медицине эти органы считаются связанными в единую функциональную систему.

— Чем это подтверждается?

— Во-первых, опытом древних иглотерапевтов, которые с успехом использовали меридиан СПЖ (селезенки и поджелудочной железы) для лечения и поджелудочной железы, и селезенки, а вместе с ними и всего организма в целом.

Во-вторых, при очень многих заболеваниях оба органа реагируют однотипно, образуя ряд известных синдромов.

В-третьих, признание и использование именно такого принципа позволяет находить новые подходы и к профилактике, и к лечению доселе неизлечимых болезней. Речь идет о целой группе заболеваний, которые так или иначе связаны с деятельностью СПЖ.

— Не могли бы вы конкретизировать данный тезис?

— Ну, это прежде всего диабет, который ныне столь широко распространен в мире, что становится едва ли не одной из главных бед человечества. При этом здесь более правильно говорить о гиперинсулизме или о синдроме гипогликемии. Мы привыкли считать диабет следствием недостаточности деятельности поджелудочной железы. Но многие американские медики, и особенно натуропаты, все более и более склоняются к признанию теории доктора Аткинса, который считает, что диабет начинается не с недостатка инсулина, а, напротив, с его переизбытка. Поджелудочная железа реагирует на потребление людьми разного рода сахаров тем, что постоянно вырабатывает инсулин для нормализации количества сахара в крови. Есть неопровержимые данные, которые говорят о том, что потребление населением планеты сахара за последнее столетие увеличилось в десятки и даже сотни раз.

В связи с этим небезынтересен эксперимент, который был проведен американскими учеными на мышах. Последних усиленно кормили сахаром и вызывали у них диабет. Второе поколение от этих мышей заболело диабетом значительно быстрее, третье — еще быстрее, в четвертом же поколении просто рождались мыши-диабетики. Очень похоже, что такая же судьба ждет и человечество, если оно не изменит свое отношение к потреблению сахара во всех его видах. Именно используя данные Аткинса, американские врачи, и особенно натуропаты, за счет диеты, особенно если диабет «схвачен» своевременно, добиваются очень высоких результатов в его лечении.

Вторая группа болезни — это панкреатиты, особенно хронические, большинство которых практически также не лечится. Больные вынуждены всю жизнь применять ферменты: фестал, панзинорм и другие, что, на мой взгляд и опять-таки на взгляд американских коллег, совершенно неправильно, ибо таким образом угнетается собственная система ферментообразования поджелудочной железы.

Третья группа — это болезни, связанные с синдромом лимфатического застоя.

— Лимфатический застой? Прежде мы ничего подобного не слышали.

— Очень может быть, ибо этот диагноз существует только в натуральной и в восточной медицине. Современные ортодоксальные медики с ним практически не знакомы. Между тем группа этих болезней распространена необычайно широко. Мы сталкиваемся с застоем лимфы почти при всех заболеваниях мочеполовых органов и органов пищеварения, а также легких. Самое неприятное здесь состоит в том, что симптомы заболевания СПЖ в таких случаях мало выражены, а на первое место выходят симптомы, которые, казалось бы, никакого отношения к СПЖ не имеют.

Кстати, селезенка, лимфоузлы, миндалины, слизистая носа, аппендикс, слизистая толстого кишечника, некоторые клетки печени (так называемые купферовские), сосуды — все это органы ретикуло-эндотелиальной системы (РЭС). Если у вашего ребенка часто заложен нос — беспрерывно течет жидкость или увеличены аденоиды, это свидетельствует о патологии всей РЭС. Поэтому в последнее время есть возможность избавиться от носовых капель и даже операций по удалению аденоидов с помощью нового американского метода, в разработке которого я тоже принимал участие. Он заключается в активационной терапии РЭС. Например, в нашем центре (тел.: 919-84-40) потребовалось два сеанса, чтобы житель города Одинцово, Московской области Н. Антюхин отказался от операции по поводу постоянно заложенного в течение двух лет носа. Теперь он свободно дышит. Большинство случаев вазомоторного, аллергического насморка и аденоидов удается вылечить за 4-5 сеансов. Это стало возможным за счет восстановления нормальной работы РЭС. Прежде вся эта патология считалась местным заболеванием. Поэтому лечение было, как правило, неэффективным. Скажем, к такому относился насморк. Врач прописывал капли. Больной в лучшем случае на время освобождался от мучений, однако они вскоре возвращались к нему снова и с новой силой. Точно так же не давала результатов и борьба с аллергией, ибо чаще всего не удается найти конкретный аллерген.

— Профессор, мне кажется, что в каждой беседе вы ставите своей целью завлечь наших читателей в центр. Однако позволить себе это могут очень немногие. Поэтому вопрос один и тот же, как навязчивая идея: что делать остальным в домашних условиях?

— Я постоянно думаю об этой проблеме и постараюсь в процессе разговора ответить на вопрос. А пока дам совет, который содержится во всех моих беседах с вами. Первое радикальное мероприятие — голодание. Даже однодневные голодания по программе «Детка» Порфирия Корнеевича Иванова дают ощути-

мые результаты. Ну, а голодание в течение 5-7 дней способно совершить просто чудо. Однако никакого чуда не состоится, если вы не измените свои взгляды на принципы питания. Перемена диеты после голодания — важнейшее условие жизни без болезней. Следует знать, что белковые продукты, как правило, вызывают застой лимфы и блокаду РЭС. То же воздействие оказывают тяжелые металлы, пестициды, пищевые консерванты и красители. Даже вода, которая поступает к вам по водопроводу, может быть причиной застоя лимфы.

— Мы говорим, говорим, а я так еще и не выяснил, в чем заключается застой лимфы.

— Надеюсь, вам известно, что селезенка для лимфы — то же, что сердце для кровеносной системы. Потому при поражении СПЖ, и селезенки в частности, застой лимфы происходит, как правило.

— И какие же поражения могут обрушиться на селезенку?

— Во-первых, мрачные размышления над жизнью и ситуации, которые ведут к депрессии. Кроме того, селезенка страдает от холода и холодной пищи. Не случайно в Америке, где принято охлаждать напитки во время и после еды, синдром хронического застоя лимфы и поражения желудочно-кишечного тракта встречаются сплошь и рядом. В России, к счастью, такой моды еще нет. Но у нас другая беда — холодный климат. Положение усугубляется, если он сочетается с сыростью. Селезенка очень чувствительна к сырости. Она провоцирует застой лимфы, мешает лимфообращению и вызывает лимфатические отеки.

— Слушая вас, я прихожу в ужас. Но хочется спросить, а чем, собственно, опасен застой лимфы?

— А знаете ли вы, что хронический простатит и воспаление придатков у женщин следствие именно подобного застоя? Он лежит в основе причин многих кожных заболеваний, язв. Например, расширение вен голени при варикозе, скажем, после беременности — я не беру случаи генетической слабости вен. Следствием застоя могут быть мастопатия и увеличение лимфатических узлов. Су-

существует даже особый термин — лимфатический диатез. И не только у детей, но и у взрослых. Его характерные признаки — увеличение челюстных, подмышечных, паховых лимфатических узлов и хроническое умеренное повышение температуры тела в диапазоне от 37,2 до 37,5 градуса. Кстати, опущение органов брюшной полости, желудка, почек, матки во многих случаях объясняется слабостью гладкой мускулатуры. Причины же этой слабости кроются в свою очередь в слабости СПЖ.

Или давайте возьмем синдром пищевой аллергии. Врачи упорно придерживаются необходимости искать аллерген. Между тем пищевая аллергия в первую очередь связана с недостаточным выделением поджелудочной железой определенных ферментов. В результате этого плохо переваренные белки всасываются в организм и отравляют его, вызывая аллергию. Вывод напрашивается сам собой: лечение заключается не в поиске и устранении аллергена, а в стимуляции СПЖ.

И, наконец, существует так называемый синдром слизистой токсимии. Он встречается все чаще и чаще и заключается в том, что из-за поражения СПЖ в организме повсеместно накапливается избыточная слизь, от которой он стремится избавиться всеми способами. Например, развивается бронхит с упорным кашлем и обильным отделением мокроты. Сюда же относятся астма, гайморит, фронтит, цистит, упорные бели у женщин. Многие хронические гастриты и колиты также связаны с синдромом слизистой токсимии. Лечение всех этих заболеваний и органов очень часто не приносит успехов, ибо причина лежит все там же — в поражении СПЖ. Стоит нормализовать соответствующий меридиан с помощью иглоукалывания, точечного массажа или чистки лимфы, и болезнь исчезает сама собой либо лечение ее происходит успешнее и быстрее.

— Валерий Андреевич, скажите, а вы не преувеличиваете размер бедствия? Неужели же селезенка и поджелудочная железа ответственны за столь многие катаклизмы в нашем организме?

— Ничуть не преувеличиваю. Напротив, я мог бы продолжать и продолжать в том же духе. В восточной медицине считается, что

меридиан СПЖ не только регулирует сахар в крови человека, но и его интеллект, уравновешенность. Иными словами, избыточное самокопание, тревоги, сомнения в себе, одержимость, разбросанность мысли — все это ослабляет энергетику канала СПЖ. Кстати, флегматик — это человек с избыточным накоплением слизи.

— Простите, но если я родился флегматиком, а что же, уже родился с накопленной слизью?

— Это не совсем корректный вопрос. Никто не рождается флегматиком или холериком. Характер формируется в процессе жизни. Он в процессе жизни и меняется, если человек работает над собой.

— Мы занимаемся теорией. Но как все же сохранить этот пресловутый канал СПЖ в порядке?

— Я уже говорил: частично — разгрузочно-диетическая терапия. Далее. Помните, мы говорили об обдавлении применительно к желчному пузырю. То же самое предпринимается в отношении поджелудочной железы. Лучше всего проделывать это в положении лежа. Надавливание производится на выдохе в области левого подреберья на уровне левого соска. Дыхание поверхностное. Довести следует до тех пор, пока боль не исчезнет. Это 3-5 минут. В 70 процентах она исчезает обязательно. Если же нет, то случай более сложный.

— То есть вы хотите сказать, что во всех перечисленных прежде вами случаях недомоганий и серьезных заболеваний обдавливания поджелудочной железы могут дать положительный эффект.

— Конечно, именно так. Я приведу пример из своей практики. У меня была пациентка из Нижнего Новгорода. Она приехала с жалобой на мастопатию. С помощью специальной аппаратуры я определил, что эта мастопатия не генетического характера.

— А что, есть такая?

— Есть. Это доказано. Она контролируется определенным геном, и СПЖ здесь ни при чем. Но в случае с моей пациенткой я при обдавлении обнаружил у нее боли в поджелудочной железе и желчном пузыре. На первых порах женщина абсолютно не верила, что мои манипуляции могут привести к каким-то положительным результа-

там относительно ее мастопатии. Однако постепенно болезненность поджелудочной и желчного пузыря прошли, и на третьем сеансе женщина сообщила мне, что уплотнение молочной железы рассасывается. В данном случае речь идет вовсе не о моей прозорливости, а о том, сколь удивительными могут быть связи наших органов с проявлениями тех или иных симптомов. Важно здесь то, что все, о чем я говорил, человек может проделать сам в домашних условиях или обратиться к своим близким. Однако есть и другие возможности. Например, гомеопатические средства. Американские аптекарские магазины — я ссылаюсь на них, ибо знаком именно с американским опытом — завалены различными самолечебниками, а также всевозможными препаратами, предназначенными для самостоятельного применения в случае лечения тех или иных хронических заболеваний, в том числе и СПЖ. И это при всей мощи американской официальной медицины. Скажем, если вы испытываете горечь во рту после еды или боли в правом подреберье, то можно смело принимать холедоним или берберис по 6 горошин три раза в день до еды. Очень хорош шалфей. Пить и заваривать как чай. Это прекрасный иммуностимулятор. Помогает при многих хронических инфекциях. Антисептик, убивающий стрептококки и стафилококки. Наконец, читатели вестника могут с огромной пользой для себя провести процедуру, называемую дренажем лимфы.

— По-простому, чистка лимфы...

— Совершенно верно. В американской практике эта процедура очень популярна. Для нее используются такие растения, как гидрастис, эхинация, фитолакка, календула и подмаренник желтый. К сожалению, некоторые из этих трав мало известны в России, поэтому я провел в свое время соответствующие исследования и нашел заменители. Предлагаю читателям вполне доступный сбор для чистки лимфы, компоненты которого можно найти практически в любой аптеке.

Хвощ полевой (по последним данным, он подавляет вирусы, стимулирует лимфообращение, мочевыделение, образование гормонов надпочечников, устраняет лимфостаз и воспаления), трава тимьяна обыкновенного (стимулирует лимфо-

обращение, образование лейкоцитов, уничтожает или угнетает деятельность бактерий, вирусов и некоторых грибов, в практике американских натуропатов используется в сборах при иммунодефиците), корень одуванчика (оказывает отличное стимулирующее действие на СПЖ, усиливает лимфообращение, обладает бактерицидным и общеукрепляющим действием), прополис и зеленый чай.

— Ну, а в чем заключается сам метод?

— Метод достаточно прост, но требует определенной силы воли. Предварительно необходимо провести однодневное, а в идеальных случаях двухдневное сухое голодание, то есть без еды и питья. На следующий день в 8.30 утра выпить два стакана смеси.

Настой № 1. Календула, хвощ, шалфей, тимьян — по одной чайной ложке на стакан кипятка, заварить, настаивать час или запарить на ночь, процедить.

Отвар № 2. Корни одуванчика — 1 столовая ложка опять-таки на стакан воды, кипятить в течение 15 минут, настоять час, процедить.

Выпить по стакану каждого напитка. Лечь на горячую грелку, подложенную под область селезенки, провести в таком положении 2-2,5 часа, под язык взять и рассосать кусочек прополиса с маленькую рубашечную пуговку. В течение дня выпить 0,5 литра зеленого чая. Кроме напитков, ничего не есть, однако желательно всеми способами стимулировать лимфо- и кровообращение. То есть сделать 10 тысяч шагов, побегать, покрутить педали велосипеда, поплавать.

— Ну и что же в итоге получается? Когда мы говорили об очистке печени или кишечника, то там результаты вполне зримые, а как в случае с лимфой?

— Ну, в данном случае столь же зримых результатов нет. Однако если у вас были хронические очаги инфекции в носоглотке, в мочеполовой системе, держалась та самая невысокая, но постоянная температура, наблюдалась слабость, быстрая утомляемость, то после такого дубажа очаги инфекции, как правило, исчезают, температурная кривая нормализуется, самочувствие улучшается и наблюдается приток сил и энергии.

(Окончание — на 9-й стр.)

ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ГРИБКИ

Мы вам, наверное, надоели с этим грибом. Кто-то, наверное, скажет: "Опять кандида албиканс. Сколько же можно — голова болит!" Кстати, одна женщина написала нам, что, дескать, зря мы тратим свои усилия, время. Мол, кандида албиканс нашим врачам неизвестен, знать они о нем не знают, а нистатин в России днем с огнем не сыщешь. Мы "сели" на телефон, обзвонили ряд аптек и выяснили, что нистатин — это достаточно широко распространенное лекарство, так что дефицита здесь никакого нет.

Что же касается незнания врачей, то это лежит на совести самих врачей. Сегодня в России вышел целый ряд книжечек о кандида албиканс и прочих грибах. И тем из врачей, которые не в курсе дела, лучше и вообще не практиковать в области своей профессии.

Кстати, и эти врачи щедро потчуют вас различными антибиотиками, противозачаточными средствами, иммунодепрессантами. Будьте осторожны. Мы полагаем, что 50 процентов рецептов выписываются впустую. Для кандиды же это лучшая пища.

Когда появились антибиотики, их приветствовали как чудо-лекарства. Но означает ли это, что они лучше всего используются, только когда требуются чудеса, — в угрожающих жизни ситуациях?

Этот вопрос возникает в связи с кандидой. Питаясь прямо многими антибиотиками и их побочными продуктами, кандида процветает на лечении антибиотиками. Парадокс состоит в том, что антибиотики часто предписываются при ситуациях, которые по крайней мере частично, создает само грибковое размножение. Имунная система, ослабленная токсинами кандиды, более уязвима для инфекций, что часто и заставляет врачей

вынимать свои рецептурные блокноты. Но прописываемый ими антибиотик еще более стимулирует грибковое размножение. Получается, по пословице, порочный замкнутый круг. Еще более абсурдно то, что антибиотики зачастую предписываются при ситуациях, когда они вообще не действуют. Не часто ли ваш врач прописывал антибиотик от боли в горле или кашле, не взяв на тест культуру грибка для определения того микроорганизма, который вызвал болезнь?

Поскольку от 80 до 90 процентов респираторных заболеваний являются результатом вирусных, а не микробных инфекций, то им нельзя помочь антибиотика-

ми. Антибиотики не убивают вирусы. Если у вас больное горло, лихорадка или кашель, ваш врач быстрее поможет вам, если не будет прописывать антибиотик. Терпеливо подождите результата анализа культуры грибка, хотя бы и заплатив за это дополнительно.

Но когда лечение антибиотиками необходимо, перестаньте потреблять продукты, вызывающие стрессы, — главным образом сладости. Избегайте продуктов, питающих кандиду, пока не закончится лекарственное лечение и вы не поправитесь. Возможно, врач пропишет нистатин или другое лекарственное средство против грибка.

Вскоре после появления широкого спектра антибиотиков возникли и противозачаточные пилюли. Добавьте к этому рост потребления продуктов на сахарной основе, и вот мы уже имеем компоненты грибковой катастрофы. Подсчитано, что 35 процентов женщин, применяющих противозачаточные пилюли, имеют хронический сильный вагинит на почве грибка. Содержащийся в пилюлях прогестерон создает прекрасную среду во влагалище для

грибкового размножения. Существует много альтернативных противозачаточных пилюль. Но если женщина хочет выздороветь от хронического кандидоза, ей нужно избегать таких пилюль.

Иммунодепрессантные лекарства делают как раз то, о чем говорит их название: они подавляют иммунную систему. Как может эта система обрести силу для контроля над кандидой, если она одновременно и подавляется лекарством? Это не произойдет. И если вы принимаете иммунодепрессанты, то наиболее вероятно, не дойдете до истоков проблем вашего здоровья. Эти лекарства обычно скрывают симптомы и не ведут к выздоровлению. Грибковое размножение может быть источником тех самых симптомов, против которых часто и прописываются эти лекарства.

Воспалительные состояния, как, например, боли и опухания суставов могут являться реакциями на токсины кандиды. И если это так, то временное ослабление такой боли или опухания при помощи иммунодепрессантов не устранит саму причину. Почему же не сделать контроль над

ПОРАЖЕН ЛИ ВАШ ОРГАНИЗМ ГРИБКОВОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Замечали ли вы у себя в последнее время один или несколько из перечисленных ниже симптомов? Если это так, не откладывая, обратитесь к врачу. Никогда не ставьте себе сами диагноз и не назначайте антигрибковую диету только из-за того, что подозреваете у себя наличие грибковой инфекции.

- * Вздутие кишечника, метеоризм, понос, запор
- * Зудящие, красные, иногда мокнущие высыпания вокруг анального отверстия
- * Боли в желудке, неприятный запах изо рта, от тела, от рук и ног
- * Чувство сильной усталости, разбитость, рассеянность, забывчивость, частые перепады настроения
- * Повышенное желание есть сладости, богатые углеводами продукты питания или фрукты; сохраняющийся, несмотря на многочисленные изнуряющие диеты, избыточный вес
- * Мышечный тремор, частое ощущение холода
- * Одышка, заложенный, как при простуде, нос, отиты
- * Боли в мышцах, ощущение напряжения затылочных мышц, боли в суставах, их припухание
- * Нечистая кожа, покраснение, прыщи, слишком сухая кожа, тусклые, секущиеся на концах волосы
- * Грибковая инфекция во влагалище, болезненные менструации
- * Воспаление мочевого пузыря или предстательной железы, снижение интереса к сексуальным отношениям

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА АНТИГРИБКОВОЙ ДИЕТЫ

1. Исключите из рациона все продукты, содержащие сахар.
 2. Включайте в меню крахмалосодержащие продукты только в том случае, если одновременно вы употребляете в пищу большое количество балластных веществ, т.е. растительной клетчатки.
 3. Откажитесь от фруктов и всех блюд из них, даже если на упаковке указано, что в них не содержится сахар.
 4. В течение первых 2 недель лечения по утрам вместо хлеба ешьте мысли, приготовленные по особому рецепту.
 5. Ешьте как можно больше овощей! По меньшей мере 1 раз в день на столе у вас должно быть блюдо из сырых или вареных овощей. Попеременно ешьте овощи красного, зеленого и желтого цвета.
 6. В первые недели лечения откажитесь от любых спиртных напитков. Позднее можете позволить себе бокал сухого вина. Пока вы окончательно не избавитесь от грибковой инфекции, пиво, ликеры, аперитивы и водка остаются для вас под строгим запретом.
- Между приемами пищи пейте побольше безалкогольных напитков! Минеральная вода и травяные чаи вымывают из организма яды, продуцируемые грибами, и благотворно действуют на работу кишечника.

кандида первым шагом в борьбе с воспалительными или аутоиммунными состояниями? Чтобы дать вашему организму возможность выздороветь от кандиды,

полезно произвести переоценку любого лекарства, дать мандат на пересмотр антибиотиков, противозачаточных пилюль и иммунодепрессантов.

ИСТОРИЯ ИСЦЕЛЕНИЯ ЖАНЕТТ

В возрасте сорока трех лет Жанетт оказалась без мужа с двумя детьми, которых надо было содержать. Ее прежняя деятельность не давала достаточно доходов. Поэтому она стала работать в магазине и скоро была повышена до менеджера уик-энда. Работа полную неделю приносила кроме денег еще и усталость, раздражительность, озлобленность. Не имея времени для отдыха, Жанетт стала стремительно терять здоровье. Ей был диагностирован рак лимфатической системы, сделана операция по удалению опухоли и злокачественных тканей на левой ноге. Наконец настал день, когда пришлось переоценивать тот путь, который она избрала в своей жизни. Осознав, что отсутствие прощения было в основе ее проблем, она стала выбрасывать из головы гнев и возмущение, которые раньше лелеяла в себе. Она простила своих родителей, бывшего мужа, недавнего любовника. Простила и себя.

На протяжении многих лет у Жанетт не было значительных проблем со здоровьем, кроме временами повторяющейся «спортивной ноги» (грибок). Но как-то она обнаружила, что ее левая нога иногда опухает, особенно часто это происходило после потребления вина. Причина вскоре выяснилась — инфекция. Врачи предписали госпитализацию и лечение антибиотиками. Каждые три месяца в течение трех лет повторялся цикл из опухания, вздутия живота и инфекции ноги. И каждые три месяца она проводила курс лечения антибиотиками, обычно из кеффлекса или тетрациклина.

Что было дальше? За три года до первой инфекции Жанетт была разъездным агентом по продаже продуктов. Посещая ежедневно магазины, она взяла на вооружение определенные принципы питания. Сахар уже не был ее необходимым

продуктом. Однако фруктовые соки, фрукты, сыр, хлеб из цельных злаков, смеси сухофруктов и орехов входили во многие ее блюда. По пути она часто питалась в ресторанах, а вечерами для расслабления принимала вино. Она отдавала должное питательным добавкам, аминокислотам, минералам и энзимам, какие только видела на полках магазинов. Цветочная пыльца, масло вечерней примулы, рыбий жир, соединения экзотических трав — все было в ее провиантском складе. Словом, Жанетт считала, что ее диета должна бы отлично работать на здоровье, а между тем инфекции возобновлялись.

Что бы это могло значить? Читая статью о кандиды алликанс, Жанетт увидела свет в конце туннеля... Врач порекомендовал ей необходимые изменения в диете и противогрибковое лекарство — нистатиновый порошок. Улучшение было быстрым. Прием нистатина и лечение питанием продолжались несколько месяцев. В последние два года, после того, как Жанетт исключила из своего рациона молочные продукты, вино, дрожжевой хлеб и фрукты, нога больше не инфицировалась. В это время она не принимала также антибиотиков, стероиды и противозачаточные пилюли.

Нынешняя философия Жанетт может стать примером многих из нас. Она говорит, что прощение является ключом к ее вновь обретенному здоровью. Ее приверженность — равновесию, а не крайностям. Ее занятый день включает молитву и медитацию, плавание, разумное питание, умеренные питательные добавки, общение с поддерживающими ее людьми и друзьями. Это должно работать и работает! В пятьдесят три года Жанетт выглядит тридцатилетней!

Подготовил
Лев ВЛАДИМИРСКИЙ.

ПЕРЕЛИСТЫВАЯ КНИГУ ОТЗЫВОВ

Как-то случайно прочитала в «Здоровом образе жизни» небольшую заметку, где говорилось о том, что все без исключения заболевания можно излечить голодом. Сначала долго сомневалась, но потом решилась, тем более, что был указан конкретный адрес, где можно лечиться этим безлекарственным методом, — специализированное отделение разгрузочно-диетической терапии при Ростовской городской больнице. Созвонившись по телефону с его организатором и заведующей отделением Людмилы Александровны Орловой, встала на очередь.

При поступлении было давление 170/110. Ничего удивительного: диагноз-то был ИБС, гипертония II степени, невыносимые боли в суставе.

Наутро принимала врача-терапевта, которая кроме перечисленных мною заболеваний обнаружила хронический холецистит, реактивный панкреатит. О них-то никто и не подозревал.

Началось лечение: в день по 2 литра воды (кипяченая и дистиллированная), вечером — клизма, массаж, мануальная терапия, гимнастика — по назначению врача. И так 21 день. Уже на третий день давление упало до 130/90, еще через 2 дня — до 120/80. Через неделю спала отекаемость с ног. Сустав еще пока болит, но я твердо верю, что и от этого недуга избавлюсь.

Каждый день обход врача, беседы, советы, рекомендации. А однажды Людмила Александровна привела к нам человека, который пролечился здесь 6 лет назад. Вошел мужчина лет так, на наш взгляд, 50 — 55-и. Плотный, розовощекий, жизнерадостный. Но когда он сказал, что поступал в отделение с диагнозом правосторонний паралич верхних и нижних конечностей и ему сейчас 66, мы от удивления рты открыли. Пролечившись здесь 45 дней, он в буквальном смысле слова встал на ноги. Все 6 последних лет соблюдает рекомендованную диету, успешно справляется с домашним хозяйством и водит автомашину!

Приведу еще несколько примеров, которые нашла в книге отзывов:

Федоренко Н. П., г. Нальчик: «Я поступила в отделение РДТ с букетом болезней, отчаянием, неверием в выздоровление, так как врачи уверяли, что необходима только операция. Оставалась лишь надежда на Бога и посланную им мне Орлову. Она и ее коллеги бук-

вально поставили меня на ноги. После 20-дневного голодания я чувствую себя превосходно».

Смурова И. П., г. Новотроицк: «Я приехала с Урала. После двух автомобильных катастроф из мастера спорта превратилась в инвалида I группы. Хотя из всех сил боролась со своим недугом, с помощью официальной медицины оказалась надолго прикованной к постели. После консультации в Москве с Юрием Сергеевичем Николаевым я сразу поверила в метод лечебного голодания. Пролечившись здесь, чувствую себя лучше, твердо верю, что скоро совсем встану на ноги».

Юля, г. Волгодонск: «Благодаря лечению голодом я вновь обрела уверенность в завтрашнем дне. Давно не чувствовала себя полноценным человеком. Боялась глубоко вздохнуть, теперь дышу полной грудью (аллергия, бронхит с астматическим компонентом). Врачи же уверяли, что к 25 годам стану инвалидом, а мне лишь 17 лет. Теперь же я ничего не боюсь, потому что верю, что голодание меня спасет и будет у меня семья, дети и женское счастье».

Ковалева В. И., г. Ростов-на-Дону: «Сегодня я уезжаю домой на своих ногах, а 40 дней назад с костылем, согнувшись «в три погибели», под руки привели меня в этот поистине «храм здоровья», в отделение РДТ. Диагноз — гипертония, остеохондроз, деформирующий артроз, нарушение обмена веществ, вес 132 кг и многое другое. И все это кануло в Лету!..»

Усиенко В. А., г. Ростов-на-Дону: «Уважаемая Людмила Александровна! Благодаря Вам, Вашему профессионализму и оптимизму, умению убеждать я, надеюсь, навсегда избавился от своей пагубной привычки, пересмотрел свое отношение к жизни, здоровью. А ведь поступил я к Вам страшно сказать, — алкоголиком. Спасибо Вам и Владимиру Михайловичу!»

Видимо, многих заинтересует, как связаться и навести справки об этом ростовском лечебном заведении: г. Ростов-на-Дону, ул. Сержантова, 3, кабинет 16, по субботам с 10 до 16 часов. Звонить с 19 до 21 часа, кроме субботы, воскресенья и понедельника: тел. 54-27-26.

Адрес: Башкортостан, Стерлитамак, ул. Коммунистическая, д. 15, кв. 9. Н. Сотсковой.

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ. НАШИ ЧИТАТЕЛИ — ТЕМ БОЛЕЕ

Мы продолжаем эту нелегкую тему. Мы не можем ее завершить, ибо сегодня не менее 50 процентов нашей почты составляют письма онкобольных людей или их близких.

По просьбам тысяч, нисколько не преувеличивая, читателей в 21-м (106-м) номере вестника мы в третий раз повторили исправленную и дополненную методичку Николая Викторовича Шевченко по лечению рака смесью 40-процентной водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Кроме того, по материалам вестника мы издали небольшой сборничек, где можно найти саму методику, обоснование лечебного эффекта смеси, ответы на многие вопросы, а также письма людей, избавившихся от жуткой болезни, причем многие с указанием точных адресов авторов. Наконец, в сборнике и два письма Владимира Сергеевича Нуждова, хирурга-онколога из районной больницы поселка Токаревка Тамбовской области, который с помощью вышеуказанного рецепта и целого ряда прочих мероприятий победил тяжелейший рак легких с метастазами в позвоночник и теперь помогает одерживать победы другим.

Недавно нам удалось поговорить с женщиной, которая побывала в Токаревке у Нуждова на предмет рака груди, была лично им прооперирована, продолжает пить смесь (Нуждов посоветовал пить не менее пяти лет), живет и здравствует в подмосковном Зеленограде.

СБОРНИК ИМЕЕТСЯ В РЕДАКЦИИ. ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ЕГО, НАПИСАВ НАМ ПИСЬМО С УКАЗАНИЕМ ТОЧНОГО СВОЕГО АДРЕСА.

Убедительная просьба писать его разборчиво, ибо те редкие неприятности, которые все же случаются у нас в общении с читателями, происходят именно по причине неразборчиво написанного адреса.

Ну, а теперь письма. Они очень разные. Есть реляции о победах. Есть такие, где сдавшиеся было люди обретают волю к борьбе и, стало быть, к жизни. Есть, и мы не скрываем этого, печальные и все же с благодарностью Шевченко. Главное достоинство этих писем состоит в том, что мы ничего не придумываем. Это письма людей, которые лицом к лицу сами столкнулись с раком, без страха боролись с ним и продолжают жить, подчас несмотря на жестокие приговоры врачей.

ЗНАЧИТ, СОБИРАЮСЬ ЖИТЬ

Читаю «ЗОЖ» вот уже 2 года. Жалею, что поздно про него узнала. Как много всего полезного можно почерпнуть!

Прожив 45 лет, я никогда серьезно не болела. Работала, отдыхала, была здорова и красива. При этом имела мужа, сына, и вроде бы все у меня в семье ладилось. И вдруг в 93-м году в 45 лет случилось ужасное — опухоль в груди. Операция, облучение, химиотерапия. За эти 6 месяцев я была «убита» морально и физически. Сил никаких, из дома никуда. Всех боялась, безо всякого стеснения мирно и тихо плакала целыми дня-

ми и думала, думала, что я такое натворила? За что меня Бог так наказал? Сама же находила ответ: видимо, была гордая очень и не любила людей... Потихоньку стала я сама себе собирать узел на тот свет. Все купила, увеличила фотографию на памятник; в тайне от всех стала из гардероба что плохое — выкидывать, что хорошее — раздавать, то есть готовилась к смерти.

И вот однажды, в 94-м году, зимой встречаюсь в поезде с женщиной: все, как у меня, а она уже живет 12 лет, и на лице у нее ничего не написано. Она продавала книги, и что мне попало — это «Попрощайтесь с болезнями» Майи Гогулан. Вцепилась я в эту книгу руками и зубами, за одну ночь ее перечитала, потом сразу же все стала

выполнять: все шесть упражнений, чистку организма. Как могла, навела порядок в питании. Чуть-чуть стало лучше, появилась вера, понимание того, что за жизнь надо бороться. Потом вскоре у нас по местному телевидению показали несколько человек, которые организовали клуб здоровья по учению Порфирия Иванова. Я сразу же пошла туда, где они собирались, набрала литературы и все перечитала; уже через неделю в апреле стала ходить на речку и в укромном месте обливаться из кастрюли холодной водой. После обливания всякий раз испытывала прекрасное чувство... Сразу же вместе с обливаниями включила в практику и 42-часовые голодания, как написано в «Детке».

Поначалу было тяжело. «Детку» в основном выполняла все, как понимала. Все пункты, кроме одного: не могу здороваться с каждым встречным. Однако хуже другое: врачи, близкие меня не понимают: почему голодаю, хожу босиком по снегу... Все почему-то за меня боятся, а я вот уже, слава учителю, живу четвертый год после операции, II группу инвалидности с меня сняли, перевели на III. Понемногу работаю. Вот уже 2 года живу по «Детке». Сейчас голодаю 84 часа в неделю — в среду и в субботу по 42 часа.

Похудела на 10 кг. В этом году даже кое-что себе справила из одежды, значит, собираюсь жить. В клубе обрела новых друзей, которые меня понимают. Из «ЗОЖ» вычитываю все ваши советы по поводу лечения рака. Людям надо открывать на все глаза. Ведь мы в большинстве безграмотные в этом деле. Хорошо, что сейчас много книг, информации, откуда можно все почерпнуть, научиться заниматься собой. Врачи-то ведь нам ничего подобного не говорят, только знай выпишывают таблетки. Кстати, уже 2 года я ничем не лечусь, а таблетки все выбросила.

Будьте все здоровы!

Адрес: 141600, г. Клин Моск. обл., ул. Литейная, д. 59/10, кв. 47. Смирновой Т. И.

НА МЕНЯ УЖЕ БЫЛО СТРАШНО СМОТРЕТЬ

Уважаемый Николай Викторович, благодарю Бога за вас и за газету, где вы для многих людей опубликовали этот бальзам, не утаили для себя и своих близких, а предоставили всем, кто судьбою рока должен был бы быть съеден заживо раком.

И мне на старости довелось заболеть этой страшной болезнью. Сейчас мне 70. Болею давно. Больниц не посещала. Но в феврале 1996 года буквально увезли на «скорой» по поводу непроходимости кишечника. Сделали операцию. Вывели калостому. Обнаружили, что опухоль злокачественная, которую удалить уже невозможно — слишком поздно. Зашили, а мужу сказали: «Готовьтесь. Протянет недолго».

Вернулась домой. Муж мой с состраданием смотрит на меня. По телеграмме приехал сын — нетрудно было догадаться, что дела мои плохи. Спросила: «У меня рак?» Муж утвердительно кивнул.

Я даже не расстроилась — подозревала давно. Выписали домой умирать. Вес 54 кг, а было 75. Руки, ноги, как плети. Слабость. На меня уже страшно было смотреть, аппетита нет, спать не могу. Рак прямой кишки.

Стала молиться Богу, как умела. И вот посетила меня соседка. Принесла вестник с вашим рецептом. Я поверила в него сразу. Немедленно начала пить. Сначала смесь спирта с маслом, а сейчас водку с маслом. И живу уже год и 9 месяцев. Езжу на велосипеде, хорошо ем и хорошо сплю. Прибавила в весе — сейчас тяну уже на 65 кг. Работаю по дому, почти все делаю сама. Правда, калостома и дыра в животе частенько беспокоят. Но я живу!

Все мои документы находятся у онколога. Состою на учете. Нужные перевязочные материалы и лекарства

подумаю бесплатно. Их, признаюсь, не принимаю, а врачам не говорю, чем лечусь. Муж, однако, как-то поговорил с хирургом о методе Шевченко, тот его высмеял, и после этого мы с медиками на тему метода не говорим. Пусть их неверие не распространяется на нашу веру.

В процессе лечения я как-то сдала анализы. Все они показали хороший результат. Врач с удивлением сказала: «У вас такие хорошие анализы. И вы неплохо выглядите...» Я ответила, что загораю и езжу на велосипеде. Она развела руками и говорит: «Это неразумно. Надо дорожить жизнью, а вы себе вредите».

Вот пока все. Если нужна справка по поводу моей болезни, вышлю. Кушаю больше овощи и фрукты. Читаю Евангелие. Молюсь Богу и за всех отзывчивых людей.

Адрес: 353610, Краснодарский край, станция Ленинградская, ул. Насыпная, 24. Чобиток Раисе Ивановне.

ПРОДОЛЖАТЬ ЛИ ПИТЬ?

(письмо Н. В. Шевченко)

Обращаюсь к вам с вопросом по поводу завершения лечения моего сына, которому 28.12.1994 года был поставлен диагноз: лимфосаркома пролимфоцитарная, поражение шейно-подчелюстных лимфоузлов слева, вторая Б-стадия. Лечили моего сына, лечили и в конце концов спустя два года отправили домой с формулировкой: «На фоне лечения прогрессирование процесса, дальнейшее лечение нецелесообразно». Рекомендована симптоматическая терапия по месту жительства.

Мы сразу же схватились за ваш рецепт. Давали ему три раза в день смесь 15 мл масла и 15 мл водки. Старались во всем придерживаться инструкции. Правда, «Люстру Чижевского» смогли приобрести только в августе 96-го года. Включаем ее ежедневно три раза в день по 30 минут после принятия лекарства. Раз в два-три месяца наблюдаемся у онколога. Все анализы сегодня у сына в норме. И врачи советуют закончить лечение. А меня мучают сомнения: здоров ли сын? Прекращать ли прием сме-

си? И если да, то как? Если продолжать, то как быть с дозой, ведь когда мы начинали пить, сыну было 9 лет, а сейчас уже 11. Высылаю вам результаты анализов и выписку из истории болезни.

ПЕРМЬ.

Т. Е.

«ЗОЖ»: Письмо находится в редакции. Есть выписка из истории болезни и результаты анализов. Последний был сделан 25 августа 1997 года. Этот анализ просто — тьфу-тьфу, не сглазить — прекрасный. Шевченко, разумеется, на это письмо ответил. Посоветовал продолжать пить. Напомним адрес Николая Викторовича: 127434, Москва, а/я 38.

ХОЧУ ПОСОВЕТОВАТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ

От всей души поздравляю сотрудников «ЗОЖ» с наступающим Новым, 1998 годом. О вестнике узнала, когда постигло нашу семью горе. В 1995 году у мужа обнаружили рак пищевода. В больнице мужу провели сеанс лучевой терапии. А когда выписали, добрые люди дали мне 58-й номер вестника, где была опубликована методика лечения рака смесью. Муж два месяца настраи-

вался, но в конце концов решил и с 20 января 1996 года стал принимать смесь. Вестник мы, разумеется, выписали и каждый раз ждали с нетерпением, как дорогого гостя. Обязательно что-то новое, обнадеживающее в нем находили.

В мае, как и говорилось в методике, наступил кризис. Муж его перенес. И стало ему совсем легко. Как прежде, начал заниматься хозяйством и прожил еще полтора года. Увы, в июне его не стало.

Все это время я наблюдала за ним. И могу посоветовать тем, кто стремится вылечиться: нужно все выполнять, о чем говорится в методичке. Муж, например, никак не мог бросить курить, хотя очень хотел жить. Но привычку перебороть не смог. Когда наступило облегчение, стал выпивать водочку. Конечно, я боролась, как могла, но убедить его строго соблюдать инструкцию не сумела. Умирал он спокойно. Я считаю, это потому, что пил смесь. В 1958 году мне пришлось ухаживать за свекровью. У нее тоже был рак пищевода. Ужасные ее крики я не могу забыть до сих пор.

Адрес: 624151, Свердловская обл., В. Тагил, ул. Энтузиастов, д. 1, кв. 39. Коноваловой Нине Андреевне.

* * *

«ЗОЖ»: Очень часто люди, которые приходят в редакцию за методичкой, задают сакраментальный вопрос: а есть ли гарантия, что человек, употребляя смесь, вылечится? Увы, 100-процентной гарантии нет. Мы всегда это говорим. И советуем никому не навязывать означенный метод лечения. Человек должен принять решение сам. Или, в конце концов, с помощью тех, кто готов нести моральную ответственность за это решение. К сожалению, и мы тоже об этом писали, медицинская наука не желает почему-то обратить внимание на ситуацию. Прием смеси кому-то помогает, кому-то нет. Почему кто-то побеждает, а кто-то проигрывает? К сожалению, мы этого не знаем. И мучаемся от того, что решение, возможно, лежит на поверхности. Ведь скольких бы людей в этом случае удалось спасти наверняка.

Наконец, мы обращаемся к тем, кто вылечился. В письмах читателей очень часто встречаются фразы: «Одна женщина лечилась указанным методом и живет и здравствует по сей день...» Нам бы очень хотелось, чтобы люди, которым помог прием смеси по методу Шевченко, писали в редакцию о своих достижениях. Не мешает знать и о неудачах. Все это могло бы ответить на наши вопросы «почему».

СЕРДЦЕ ДЛЯ ЛИМФЫ

(Окончание. Начало на 4-5-й стр.)

— То есть чистка лимфы предложенным простым и безопасным методом позволяет «вымыть» микробы из очагов инфекции, убить их, а главное, ликвидировать застой лимфы, которые способствуют образованию воспалений и опухолей.

— Конечно, одной чистки мало. Нужно повторить ее через 2-3 недели. Возможно, провести затем и в третий раз.

— Хорошо. Чистка лимфы — это в большей степени воздействие на селезенку. А что нам делать с панкреатитом?

— Вы знаете, давайте мы о поджелудочной железе поговорим все-таки в следующий раз. Это тоже очень большая и серьезная тема. Пока же для страдающих я могу предложить простейший и вполне эффективный сбор: цветы бессмертника 30 г, зверобой 20 г, душица 15 г, пустырник 20 г.

Две столовые ложки сбора залить 1/2 литра кипятка, настоять 1-2 часа. Процедить, принимать в теплом виде по 1/3 - 1/2 стакана за 20-30 минут до еды три раза в день в течение 4-6 недель.

Тут есть одна тонкость. Организм быстро привыкает к сбору, и поэтому его желательно чередовать с другим: тысячелистник 20 г, цветки календулы 15 г, листья мяты перечной и сушеные топяной по 30 г. Приготовление и применение аналогично первому сбору. При хроническом панкреатите курс продолжительностью 4-6 недель проводить 2-3 раза в год.

Важно также учесть, что на деятельность СПЖ отрицательным образом влияет все сладкое, липкое, холодное, а также сырая холодная погода. Как правило, это осень и весна. Стало быть, и курсы лучше всего проводить именно в это время.

Анатолий КОРШУНОВ.

ЕЩЕ РАЗ ОБ ОВСЯНОМ КИСЕЛЕ

Мой интерес к овсяному киселю отнюдь не результат праздного любопытства, как это может показаться. Несомненно, я знаком с историей вопроса. В своей скромной книжечке «Русский бальзам», кстати, первой об овсяном киселе, отдаю дань предкам. Моим оппонентам необходимо заглянуть в эту книжечку и убедиться, что они цитируют мои же данные, касающиеся истории вопроса. Такую неосведомленность демонстрирует Надежда Александровна из Няндумы Архангельской области в материале: «Рецепт овсяного киселя на Севере России знали с давних пор» — вестник «ЗОЖ», 1997, № 8 (93), обвиняя меня в том, что никакого изобретения я не сделал, а просто «позаимствовал» рецепт у ее земляков — жителей Архангельской области. Что подумают, прочитав сей пассаж, например, мои земляки в Смоленской области, откуда я родом, где кисель известен с давних пор, и его почитают удивительным пищевым продуктом...

В моей жизни был трудный случай: после перенесенной нейроинфекции (клещевой энцефалит) обнаружились серьезные проблемы со здоровьем. «Русский бальзам» вновь буквально поставил меня на ноги. Для этого мне и пришлось изобрести его.

«Русский бальзам», конечно же, возник не на пустом месте. В нем заложена основная идея, которая формировалась и шлифовалась не только под влиянием исследований Луи Пастера и Ильи Мечникова, но и учитывались данные, существующие с давних пор, о целебных свойствах некоторых квашеных растений.

Как мы уже знаем, условия брожения могут влиять на отбор и формирование сопутствующих компонентов с теми или иными свойствами. Примерно таким образом и выглядит общая концепция рождения бальзама — результат молочнокислого брожения овса на основе кефира. Кефир, который мы покупаем в магазине, — молочнокислый продукт, имеет в своем составе: жиры, белки, углеводы, витамины, закваску в виде дрожжевых бактерий и другие компоненты. Давно подмечено, что продукты с присутствием кефира обладают высокой биологической и энергетической активностью.

Сказанное о кефире и его биоэнергетике имеет прямое отношение к бальзаму. Здесь стоит отметить мало-

известные и любопытные сведения о биоэнергетике. Например, не секрет, деревья взаимодействуют с человеком на уровне биоэнергетики. Народные целители энергетическим полем деревьев лечат полиартриты, зубную и головную боль, боль от ушибов, ожогов, радикулиты, нарушение ритма сердечной деятельности, заболевания печени и многие другие недуги. В чем причина такого взаимодействия? Подмечено, что деревья способны подпитывать человека своей энергией или, наоборот, отбирать ее. Так, осина «отбирает». С давних пор известны факты того, что срубы колодцев кладут из осины, и такой сруб не гниет, в нем не заводятся микробы, потому что осина «отнимает» энергию у микробов. Есть же в словаре у Даля: «Коли ноги сводит, кладут в ноги осинное полено, а от головной боли кладут его у изголовья». Береза, напротив, подпитывает энергией... Наши предки знали многие тонкости биоэнергетики, которые мы «открываем» только сейчас. Лично я в течение ряда лет пользуюсь биополем березы: успешно подпитываю свой организм и создаю положительное биоэнергетическое поле. Но об этом в другой раз.

На основании собственных наблюдений выскажу предположение, что процесс брожения при приготовлении овсяного концен-

трата по запатентованной технологии без доступа кислорода — в анаэробных условиях — и ведет к всплеску биоэнергетического поля и появлению свойств бальзама, которое повышает биологическую и целебную активность конечного продукта.

Бальзам — натуральный продукт. Он содержит более 10 ценных компонентов: крахмал, витальные аминокислоты, широкий спектр витаминов B¹, B², B⁶, A, E, PP, биотин, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные соли. Набор этот благотворно влияет на состояние внутренней среды и стимулирует функциональную деятельность многих систем организма. В итоге прием «бальзама» улучшает внутреннюю среду, освобождает от шлаков и ядовитых веществ, поступающих с пищей, стимулирует защитные силы, изгоняет различную патологию, регулирует в лучшую сторону работу желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

Вопрос о влиянии бальзама на организм чрезвычайно многогранен. Это самостоятельная тема, о которой скажу так: «все еще впереди». Кстати, для многих ежедневное употребление бальзама стало важным средством оздоровления и действительно в режиме питания — лечения, в корне изменившего тонус организма и самочувствие. У людей улучшается общее состояние, снижается усталость, отступают многие недуги. Подобная информация содержится в многочисленных письмах, которые я получаю, да и собственный десятилетний опыт подтверждает это. Впрочем, я никому не навязываю выбор способа оздоровления, просто советую руководствоваться определенной логикой. Поэтому остановлюсь на актуальных вопросах, знание которых может оказаться полезным для всех и каждого.

Основные недуги человека связаны с атеросклерозом, следствием, как правило, употребления продуктов

с высоким содержанием животных жиров, малоподвижного образа жизни, курения и алкоголя. Однако прямая причина атеросклероза — избыток холестерина в крови. Холестерин — жироподобное вещество, вырабатываемое самим организмом. В умеренном количестве он необходим, так как входит в состав клеток, образует гормоны, компоненты желчи. Беда заключается в том, что избыток холестерина скапливается в стенках сосудов, постепенно сужая их, а в иных и вовсе перекрывая, что ведет к инфаркту миокарда или инсульту.

Однако вот что важно уяснить: холестерин бывает двух типов — низкой плотности и высокой. Холестерин низкой плотности содержится в жирах мяса, птицы, цельном молоке, сыре и представляет большую угрозу, так как только он способен к накоплению в сосудах. Другой тип холестерина — высокой плотности — обладает наибольшей активностью и уникальными свойствами: он доставляет холестерин низкой плотности в печень и там уничтожает его. Вполне очевиден и однозначен вывод: чем больше в организме холестерина высокой плотности, тем лучше состояние наших сосудов.

Лук, чеснок, овес (геркулес), орехи, оливковое масло, жирная рыба, натуральные красные вина увеличивают содержание именно полезного холестерина. Таким образом, основное средство борьбы с атеросклерозом и повышенным содержанием холестерина в крови — несомненно, диета и здоровый образ жизни.

Возникает вопрос: а при чем здесь овсяный кисель или его улучшенный вариант «Русский бальзам»? Как известно, целебное действие бальзама обусловлено — я повторяю — присутствием в нем необходимых аминокислот: холина, метионина, лецитина, триптофана; витаминов группы B, биотина; полиненасыщенных жирных кислот; солей магния. Все эти компонен-

... имеют решающую роль в регулировании обменных процессов, способствуют выделению избытка холестерина, то есть обладают и определяют способность блокировать развитие атеросклероза. Таким образом, чем раньше начать эту диету с присутствием «Русского бальзама», тем безопаснее вы будете себя чувствовать, снизив вероятность появления инфаркта миокарда или инсульта. Такие случаи фактически уже известны: я предлагаю то, что испытываю сам в течение 10 лет, и то, что может сделать каждый.

Еще в начале своего рассказа я упомянул о том, что в 1959 году переболел клещевым энцефалитом (профессиональное заболевание). Потянулся широкий и длительный шлейф всевозможных осложнений (атеросклероз мозговых и сердечных артерий, ишемическая болезнь сердца с нарушением ритма; мочекаменная болезнь; вестибулярные кризы; гипертония; три операции: парапроктит, удаление 3 камней в мочевыводящей системе, холецистэктомия с извлечением 15 камней). Разумеется, меня «ленили», как говорится, по последнему слову «техники» — всеми новейшими препаратами, антибиотиками так дотошно, что встал вопрос о выживании. Судите сами, были моменты, когда я принимал лекарства в огромных объемах и количествах по 33 назначения в сутки... В итоге приобрел лекарственную, пищевую аллергию и все прочие неприятнейшие последствия лекарственной передозировки. Оказался в таком тяжелом положении, что коллеги беспомощно разводили руками... Тут-то и пришлось мне искать способ улучшения своего здоровья.

Взоры обратил к предкам, к нашим истокам, где хранятся тайны и информация о многих непознанных нами событиях. Отмечу, в те далекие времена не было ни дисбактериоза, ни аллергии... Пища была естественной, воздух чист. Конечно, и тогда люди болели, но при необходимости искали и находили способ избавления от недуга... Думаю, что овсяный кисель потому и был особым пищевым продуктом, что обладал и обладает целебными свойствами. Вы задавали себе воп-

рос: «Почему лошадь такая здоровая, работающая и сильная?» — Да потому, что постоянно жует овес. И это не шутка, а наблюдения из практической жизни. Вот так и я: стал практиковать применение овсяного киселя в пищу; считаю себя практически здоровым человеком — уже 10 лет «жую» овес... Куда делась моя ишемия, атеросклероз, аллергия и другие болячки...

Ну, а теперь — к делу! Рецепт бальзама — овсяного киселя неоднократно публиковалась в вестнике «ЗОЖ». Однако при этом допускались некоторые погрешности. В связи с этим необходимо совершить краткое авторское описание способа приготовления овсяного концентрата для получения бальзама. Практически, следует начинать с воды: кипятим воду, остужаем ее до температуры «парного» молока. Затем, например, в 5-литровую стеклянную банку на 3/4 заливаем остуженной воды, высыпав «Геркулес» 0,5 кг (одна пачка), туда же для улучшения процесса брожения добавляем 5-7-9 столовых ложек овсянки грубого помола, 0,5 стакана кефира, плотно закрываем крышкой и проводим молочно-кислое брожение 1-2 суток. Процесс брожения можно ускорить, если банку утеплить (зимой разместить около отопительной батареи). Появление пузырьков и расслоения во взвеси — признаки доброкачественного брожения. После брожения взвесь фильтруют через дуршлаг, добавляя небольшие порции холодной воды, интенсивно помешивая сгусток, размещенный на дуршлаге. По мере накопления промывную жидкость переливают в другую банку. Эту банку выдерживают 16-18 часов, в ней образуется два слоя: верхний — жидкость (отсосать с помощью резиновой трубки), а нижний — плотный рыхлый белый осадок-концентрат овсянки. Осадок перелить в банку и хранить под крышкой в холодильнике (срок хранения 3 недели). Заметим, что концентрат овсянки, приготовленный на кефире, в последующем можно применять как закваску для получения новой порции концентрата. Кисель варят обычным способом.

«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть», — это говорил еще Сократ. Плутарх

пошел дальше. Он писал: «Чем принимать лекарство, лучше проголодать один день!». Оказывается, с времен глубокой древности люди прибегали к голоданию с лечебной целью.

Также с древнейших времен пришли к нам религиозные посты — строгие правила и ограничения на некоторые виды пищи в определенные дни недели. Это правило соблюдения многодневных и однодневных постов. Ежедневными постными днями были и поныне считаются среда и пятница. Многодневных же постов в году четыре. Например, Великий Пост — семь недель перед Пасхой, где первые и последние дни поста проводят особенно строго, по возможности обходясь без пищи вообще. Как видно, стоит и нам вернуться к истокам: к строгой системе рационального питания. В этой системе есть место и овсяному киселю — ничего не нужно выдумывать!

Скажу так, возможности человеческого организма сильно впечатляют, когда видишь, как бальзам улучшает самочувствие. После нескольких недель или месяца такой диеты повышается выносливость, работоспособность, появляется бодрость, легкость во всем теле, отлично работает мозг...

Регулярное и ежедневное употребление бальзама скажется и на вашем внешнем виде: будете выглядеть моложе своих лет, изменится характер поведения, подвижность, активность... Это состояние зависит от существенного оздоровления всего организма, улучшения микроциркуляции и кровоснабжения органов и тканей, что бесценно для устранения целого ряда недугов. Скажем так, результаты целебного действия бальзама повторяются у многих лиц, это препарат с широким спектром действия. То есть бальзам — то же лекарство: взять за правило употреблять его каждый день, например, на завтрак: порцию 150-200 мл, столовая ложка растительного масла (любого), немного соли, 100 граммов хлеба (сухарики), щепотку зелени (укроп, петрушка) или другие добавки (следите за аллергенами). Такая доза испытана в жизни и является физиологически достаточной, оправданной в пищевом режиме каждого человека.

Но не думайте, что вот зав-

тра же вы сможете перейти на питание бальзамом. Необходимо привыкнуть к такой диете. Одни утверждают — бальзам кислый и с трудом его воспринимают, другие считают такой завтрак приятным. И то, и другое — правильно. Помните об одном: необходимо равномерно и медленно входить в режим бальзамотерапии. Определитесь и по тому, какой следует выбрать бальзам: жидкий, как чай, густой или пастообразный вместо каши на обед и ужин.

В первый раз дождитесь следующего дня — какова будет реакция организма? К примеру, безбоязненно употребляйте бальзам раз в сутки, на завтрак, с профилактической и реабилитационной целью. В дальнейшем не нарушайте свойственный вам режим. Несколько сложнее выбрать бальзамотерапию с лечебной целью. Единного подхода здесь нет. Например, у людей, страдающих диабетом, частые приемы пищи — правило. Следовательно, в подобном случае необходимо употреблять несколько столовых ложек пастообразного бальзама так часто, как к этому привык данный человек. А далее скажу так: мы еще в самом начале пути и не владем полной и исчерпывающей информацией в отношении ключевых моментов применения бальзама при самых различных заболеваниях. Необходимо время и компетентный анализ подобных вопросов. На мой взгляд, будет во всех отношениях полезно, если все мы вместе соберем такой банк данных. Официальная медицина, как всегда, стоит в стороне от подобных дел. Так что не будем «ждать милостей от природы»... Сообщайте о своих наблюдениях. Особо жду вестей от лиц, с которыми у меня уже есть доверительная переписка: Мария Александровна (Москва), Светлана Антоновна (Красноармейск, Московская обл.), Лидия Михайловна (Липецк), Владимир Александрович (Домодедово, Московская обл.), Наталья Васильевна (Казань) и многие другие...

Владимир ИЗОТОВ,
кандидат медицинских наук.

Адрес: 142782, Московская обл., П/о Институт полиомиелита, д. 1, кв. 12. Изотову Владимиру Кирилловичу.

ЦЕЛИТЕЛЬСКОЕ ИСКУССТВО ИИСУСА ХРИСТА

Все на свете легче осмеять, чем основательно опровергнуть, иногда даже легче, нежели дать им веру. Подробное, добросовестное разбирательство, сколько в каком поверье есть или могло быть некогда смысла, на чем оно основано и какую ему теперь должно дать цену и где указать место, — это нелегко.

ДАЛЬ В. И.

В качестве аксиом мною взяты следующие положения:

1. Исцеления, описанные в Новом Завете, имели место в истории Ближнего Востока.

2. На человека я смотрю как на открытую систему, способную, по определению фон Бергаланфи — отца теории систем, осуществлять с окружающей средой обмен МАТЕРИЕЙ, ЭНЕРГИЕЙ и ИНФОРМАЦИЕЙ. Исходя из сказанного, все воздействия на исцеляемых со стороны Иисуса Христа разделены на три составляющие:

— воздействия биоэнергией;

— воздействия «лекарствами»;

— воздействия информационной составляющей: словом, верой и молитвой.

Для некоторых случаев исцеления мною сделаны гипотетические описания механизмов воздействия.

3. Вся система взглядов, предлагаемая Иисусом Христом в Нагорной проповеди,

веди, в притчах и других поучениях, есть не что иное, как пропаганда ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

4. Мысль как продукт сознательной деятельности человека — материальна. (По мнению акад. Вернадского В. И.: «Мысль не есть форма энергии. Однако она может изменять материальные процессы»).

Целительское искусство Иисуса Христа широко известно и относится к числу чудесных. Я, интересуясь нетрадиционными методами оздоровления, проанализировал около пятидесяти описаний исцелений, приведенных в Новом Завете. И выделил там три метода: исцеление Верою со Словом, «Силою» и «Лекарствами».

О необходимости Веры неоднократно говорит Иисус Христос: «Вера твоя спасла тебя!». «Когда же Он пришел в дом (своего ученика Матфея), слепые приступили к Нему. И говорит им Иисус: веруете ли, что могу это (прозрение их)

сделать? Они говорят Ему: ей Господи! Тогда коснулся их и сказал: по вере вашей да будет вам».

И есть другие примеры исцеления Верою на расстоянии: «И исцелилась дочь ее в тот же час». «И выздоровел слуга его в тот же час». Обратите внимание: «в тот же час». Исцеление практически происходит мгновенно, несмотря на расстояние, со скоростью мысли.

Мощным методом Иисуса было Слово, употребляемое Им «со властью» в повелительной форме: «Встань! Прозри! Очистись! Повелеваю тебе...». Здесь на фоне Веры у больных приходили в действие механизмы саморегуляции, ведущие к выздоровлению.

Хочется обратить внимание современных психотерапевтов, занимающихся кодированием, на притчу Иисуса: «Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит, тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И пришед найдёт его незапертым». Человек после освобождения от духа (например, кодированием от пьянства) нередко не знает, чем занять себя. Поэтому психотерапевту по согласованию с пациентом нужно

дать ему настрой на такое занятие, которое способно создать доминанту, превосходящую по силе воздействия дурную привычку. Иначе дух, продолжает в той же притче Иисус; «идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и вышедши живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого». Вот почему случается, что некоторые из числа закодированных запивают еще сильнее после истечения срока кодирования.

Исцелять Словом от Его имени Иисус разрешал обыкновенным целителям: «Иоанн сказал: Учитель! Мы видели человека, который именем Твоим изгоняет бесов, а не ходит за нами; и запретили ему, потому что не ходит за нами. Иисус сказал: не запрещайте ему; ибо никто сотворивший чудо именем Моим не может вскоре злословить Меня. Ибо кто не против вас, тот за вас».

Термин «Сила» в Евангелии встречается дважды. «И весь народ искал прикоснуться к Нему, потому что от Него исходила Сила и исцелила всех», «...и она ощутила в теле, что исцелена от болезни. В то же время Иисус, почувствовав Сам в Себе, что вышла из Него Сила, обратился в народ...».

ВОЗВРАЩЕНИЕ К НАШИМ ИСТОРИЯМ

РУКИ ВВЕРХ! А ТЕПЕРЬ — ПОХОДИТЕ

В 90-м и 105-м номерах вестника мы опубликовали письма Николая Николаевича Шепетюка о том, как он вытаскивал себя (не без помощи на первом этапе врачей) из тяжелого инфаркта и как поддерживает здоровье по сей день. Однако одна болячка у Шепетюка все-таки осталась. Двусторонний коксартроз. Читатели прислали Николаю Николаевичу немало советов по лечению этого весьма тяжелого и неприятного недуга. Некоторыми из них он поделился с нами, дабы мы их обнародовали для всеобщего пользования.

1. Советую всем больным коксартрозом прочитать книгу Юрия Петровича Гуцо «Введение в энциклопедию здоровья и долголетия». Она полезна для любого человека. Справки об этой книге можно навести по телефону (095) 982-12-94.

2. Переход на вегетарианство. Польза будет в любом случае.

3. Отрезать плашки от тополя или осины диаметром 8-12 см, толщиной 2-3 см и прикладывать к больным местам 3 раза в день

на 10-15 минут.

4. Использовать прибор «Витафон».

5. Лечение глиной так, как описано в «ЗОЖ».

6. Два дня подряд каждой недели пить только кефир через каждые 2 часа. В 10.00 — 50 граммов, в 12.00 — 100 граммов, в 14.00 — 50 и так далее. Последний прием в 20.00.

7. Долго проваренные три картофелины в мундире растолочь прямо с кожурой и все это, не сливая воду, без соли и масла съесть.

Время употребления любое. Должно помочь. Через две недели будут первые результаты.

8. Известная и не однажды описанная в «ЗОЖ» 45-60-дневная рисовая диета (проводить 1 раз в год).

9. Медовый массаж для вытяжки солей. 1 столовую ложку меда размазать по позвоночнику и касательными движениями рук, начиная от головы с 7-го позвонка и до копчика проводить массаж. Через каждые пять минут мыть руки в теплой воде и насухо протирать. Ежедневно или через день — 3-5 сеансов. Сам проводил 5 раз. Эффект неплохой.

10. В плотно облегающее трико или хлопчатобумажные брюки набить березовых листьев, лучше весенних. Лечь спать. Ночь выведете, словно в парной.

Утром листья выбросить. Таких процедур проделать 4-5. На моем счету их 4.

11. Русская баня с парилкой. Чередовать парилку с холодной водой.

12. Елена Антоновна Шуляк прислала мне подробнейший дневник 30-дневного голодания. Есть смысл связаться с ней. Адрес: 660020, Красноярск, ул. Шахтеров, п/о 20. До требований.

Вот пока и все рекомендации. Прошу откликнуться, если кто-то избавился любым способом от коксартроза с порочным положением конечности. Буду очень признателен получить любую информацию.

Адрес: 620059, Екатеринбург, а/я 6. Шепетюку Николаю Николаевичу.

«ЗОЖ»: В своем письме, которое мы опубликовали в 105-м номере, Николай Николаевич поинтересовался еще од-

По моему взгляду, эту «Силу» в современных терминах можно назвать биоэнергией. И Он применяет ее как «контактно», так и «бесконтактно», на некотором расстоянии. В Евангелии приведены шесть случаев, когда Он прямо касался больных органов: глаз, ушей и языка. В остальных случаях места касания не определены либо больного брали за руку.

Мне (после просмотра канонических иконописных изображений) представляется, что руки возлагались на головы больных, и тогда биоэнергия («Сила») Иисуса, воздействуя на оба полушария мозга, либо приводила больного в состояние, близкое к норме, либо исцеляла сразу.

Наиболее ярким примером «бесконтактного» воздействия на расстоянии прямой видимости является исцеление прокаженных: «...встретили Его десять прокаженных, которые остановились вдали. И громким голосом говорили: Иисус Наставник, помилуй нас». Он сказал им: «...пойдите, покажитесь священникам. И когда они шли, очистились».

Случаев применения «лекарств» в Новом Завете приведено мало. Они делятся на наружные и внутренние. К наружным относятся благовония (миро), масло (елей), брение (распущенная глина), плюновение, вино и минеральная

вода. Миро и елей применялись для смягчения открытых частей тела: чела, персей, очей, ушей, уст, волос на голове, рук и ног.

О применении вина как примочки к ранам Иисус говорит в притче о путешественнике, пострадавшем от разбойников. Однажды Иисус Сам приготовил «лекарство» слепому: Он плюнул на землю, сделал брение из плюновения и помазал брением глаза слепому. И сказал ему: «...пойди умойся в купальне. Он пошел и умылся, и пришел зрячим». (В купальню поступала вода из минерального источника).

К внутренним средствам относятся питание и питье. В Евангелии речь идет о постах — лечебном голодании и об усиленном питании. Иисус предлагал посты для изгнания бесов, а Сам же для укрепления Своего духа постился сорок дней и ночей в пустыне. Для поддержания сил исцеленной Им двенадцатилетней девочки, находившейся при смерти и, по-видимому, истощенной болезнью, Он приказал «чтобы дали (ей) есть».

В современной России в вопросах питания имеются две несуразицы. Во-первых, по декрету 1918 года изменили календарь, по которому встречу Нового года стали отмечать за неделю до окончания Рождественского поста. Такое преждевре-

менное разговление стало нарушать естественные процессы самоочищения, процессы, действенность которых подтверждена временем. Во-вторых, вред здоровью наносится за счет сбоя биоритмов активности органов пищеварения при переходе то на летнее, то на зимнее время.

Проанализировав текст Нового Завета и реконструировав схему целительства Иисуса Христа, мною сделан вывод о том, что Он в деле врачевания стоял на системных позициях. Он видел человека в целом, в его единстве с окружающим миром. Он воздействовал на больных всеми тремя составляющими, характерными для обменных процессов человека с окружающей средой: и лекарствами, и биоэнергией, и словом.

Для построения полной и гармоничной модели человеческого организма нужен целостный подход. Пора сместить исследовательские акценты в сторону такого целостного подхода. И здесь интересно взглянуть на возможность достижения этой задачи — познания человеком самого себя. Из великой теоремы Гёделя о неполноте следует, что свойства системы не могут быть поняты исключительно из нее самой, а могут быть поняты только с позиций системы более высокого уровня. Выходит, из Цар-

ства Божия? Неужели Иисус Христос — Сын Человеческий, как Его иногда называют в Евангелии, уже это знал?! Он ссылался всегда на Бога Отца — Одному Которому было известно все про дела людские. Простому человеку трудно, невозможно самому — не со стороны глядя — освободиться от собственных заблуждений. Нужны духовные пастыри — церковные иерархи, находящиеся на более высоких ступенях духовного развития. Ибо, по Гёделю, невозможно собственными средствами системы (самим человеком) доказать свою непротиворечивость — истинность своих суждений.

Итак, выходит, что, познавая самого себя и окружающий мир, человек совершенствуется и достигает более высокого уровня, но невозможно «объять необъятное», и потому все о человеке может знать только Бог, находящийся на высшей ступени иерархии — на Небесах. Все ведет к признанию Божественной Силы, но видит Бог, что очень хочется познать ИСТИНУ. Ибо сказано в Нагорной проповеди Иисуса Христа: «Блаженны алчущие и жаждущие ПРАВДЫ, ибо они насытятся».

Юрий КОБЫЗЕВ,
кандидат
технических наук.
Ярославль.

ной проблемой: почему поднятые вверх после еды руки не дают возможности человеку полнеть. Вопрос нам покажется не слишком-то серьезным. Однако буквально на днях мы получили письмо от инструктора по лечебной физкультуре Петровой Зинаиды Ивановны из города Королева, Московской области. Приводим его содержание.

ПОЧЕМУ ПОДНЯТЫЕ РУКИ ПОМОГАЮТ ПОХУДЕТЬ

Могу помочь найти Николаю Николаевичу Шепетюку ответ на вопрос, почему при поднятых руках после приема пищи заметно худеешь.

1-я польза. При поднятых руках желудочно-кишечный тракт становится менее извилистым, что способствует быстрому прохождению пищи к выходу.

2-я польза. Отвисшие руки — всегда тяжелые.

Отвисают руки — деформируется позвоночник. Отсюда остеохондроз и прочие болячки. Поднимая почаще руки, вы как бы облегчаете их. Позвоночник вытягивается и вы к тому же развиваете такое качество, как гибкость.

3-я польза. С возрастом органы и грудной, и брюшной полости как бы оседают. Например, сердце, случается, меняет свое положение. Иногда наклоняется, а иногда даже «ложится» на бок. Есть такой термин «лежачее» сердце. Это и опасно, и болезненно. Поднимая руки вверх, вы приподнимаете и сердце. Приподнимаются, подтягиваются и все другие органы. При опущенных же органах отвисает живот, слабеет пресс. Поднимая руки, вы укрепляете мышцы живота.

4-я польза. Хорошо поднимать руки не только после еды, но и после питья. В таком случае вода не задерживается в организме. Она

быстро проходит через кишечник, смывая все налипшее на его внутренних стенках. Совет прост: обязательно минут за 20-30 до приема пищи выпейте стакан-полтора простой воды и поднимите вверх руки. Если вас мучают запоры, вы получите в итоге большое облегчение.

Руки поднимать лучше так: держать их параллельно или в «замок», немного потянуться вверх следом за ними, походить в таком положении.

Второй вопрос о коксартрозе. Упражнения, которые я предложу, годятся и для лечения, но еще больше для профилактики.

1. Научиться сидеть по-«мусульмански». Поначалу, разумеется, колени будут подняты высоко, а пятки далеко. Нужно приложить определенное упорство. Первое время будет не очень-то комфортно. Постепенно вы освоите позу, пятки подтянутся поближе, ко-

лени опустятся ниже, а потом и совсем лягут на пол. Если появится желание наклониться в этой позе вперед, то просто замечательно.

Научитесь что-то делать в этой позе.

2. Сидеть по-«американски» на стуле или диване: одна нога на полу, пятка другой — на бедре. Чем пятка ближе к туловищу, а колени ниже — тем лучше. Идите к этому постепенно. Меняйте положение ног.

3: Лежа на спине, ноги врозь. Лежать до тех пор, пока комфортно. Таким образом, кстати, можно стоять и сидеть на стуле. Расстояние между ступнями постоянно увеличивать. В итоге ноги станут более гибкими, а тазобедренные суставы перестанут болеть. Это только часть комплекса, но вполне достаточно для лечения и профилактики коксартроза и других болячек.

Будьте здоровы.
Зинаида ПЕТРОВА.

Есть подозрение, друзья, что это ваша любимая рубрика. Честное слово, примерно в половине всех получаемых в «ЗОЖ» писем читатели под тем или иным «соусом» предлагают нам различные рецепты. Некоторые при этом называют источники. Другие ссылаются на собственный опыт. Третьи странно объясняют, что вот-де было услышано, а точно, где — сейчас уже не вспомнить.

Это прекрасно, что вы пополняете нашу коллекцию рецептов. Но есть две незначительные просьбы. Уж коли вы присылаете нам рецепты, то называйте точно источник. Самые же ценные рецепты — это те, что проверены на личном опыте или позаимствованы от знакомых бабушек, старых деревенских лекарей. Словом, вы сами понимаете. И еще. Если можете, сообщайте номер своего телефона. В иных случаях нам легче позвонить вам и что-то проверить, нежели делать письменный запрос. В рецептах же, сами знаете, нужна точность. А в некоторых случаях то дозировка пропущена, то как применять, точно не сказано. Словом, предлагаете рецепт для «всеобщего вооружения», несите за него и какую-то ответственность.

Ну, а теперь давайте посмотрим, что содержит очередная почта.

Кефир с содой

Решила написать вам об очень простом способе лечения запоров и геморроя. Каждый вечер я пью содовый кефир. На стакан кефира кладу 1/3 чайной ложки соды, размешиваю и, когда все зашипит и запенится, быстро выпиваю. Никогда не наливайте кефир до краев. Когда начнется реакция, кефир может пролиться.

Таким образом я лечилась каждый вечер, и утром кишечник опорожнялся без особых на то усилий.

Как только наладится стул, можно пить кефир реже. Я сейчас пью содовый кефир 1-2 раза в неделю на ночь. Не чаще. И все в порядке.

Адрес: 357190, Карачаево-Черкесия, г. Карачаевск, ул. Ленина, д. 43, Черкасовой Елене Макаровне.

Вечный горчичник

Сообщаю вам способ надежного сохранения горчичника. Вдруг он окажется полезным для других читателей, особенно в холодную пору.

Даже свежие горчичники оказываются иногда недостаточно «злыми». А уж после более или менее длительного хранения они становятся и вовсе непригодными к применению.

Между тем существует простой способ полного, абсолютного восстановления эффективности горчичника, частично или полностью утратившего свою «де-

еспособность». Заключается он в том, что перед наложением на тело горчичник смачивают не в чистой воде, а в очень слабом растворе витамина С (аскорбиновой кислоты). Дозировка: одно драже 50 мг на 1 стакан теплой воды.

Об этом способе я прочитала лет 15 назад, кажется, в журнале «Химия и жизнь». С тех пор постоянно им пользуюсь. Полностью восстанавливаются горчичники даже после пятилетнего хранения.

Адрес: 600017, г. Владимир, ул. Березина, д. 2, кв. 3, Горнушкину Юрию Георгиевичу.

Чертополох не хуже шикши

Прочитала в 21-м номере вестника о траве шикша, которой по силам одолеть детскую эпилепсию. В книге «Одолень трава» Ахметова есть другой рецепт лечения эпилепсии. Применяется трава чертополох. Если шикша растет где-то во мхах на севере страны, то чертополох нетрудно найти где угодно.

В народе для отвара берут 2 столовые ложки травы на полтора стакана кипятка. Настаивают четыре часа. Дают пить по полстакана 3-4 раза в день.

Из сушеных листьев чертополоха, удалив колючки, делают порошок. Дают больному по 1 чайной ложке три раза в день. Запивать водой.

Адрес: 452950, Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Ленина, д. 3-а,

кв. 48. Гайсиной Галине Мустафиевне.

Подняла себя на ноги

Хотела бы предложить читателям родного вестника общеукрепляющий рецепт, способствующий лечению воспаления желчных протоков, пиелонефрита и анемии.

1. Мед майский (1-й качки) — 625 г;

2. Алоэ (возраст 3-5 лет) измельчить на мясорубке — 375 г;

3. Вино красное виноградное крепленое — 675 г.

Все перемешать, настаивать 14 дней в темном прохладном месте.

Принимать натошак.

5 дней — по 1 чайной ложке 1 раз в день. Затем по 1 столовой ложке 1 раз в день за 30 минут до еды — 5 дней. И далее ежедневно по 1 столовой ложке три раза в день перед едой.

У меня болела поджелудочная железа. Два раза лежала на обследовании и лечении. Ничего не помогло. А этим составом я себя подняла на ноги. Правда, принимала еще прополис.

Рецепт даю в газете, потому как отвечать каждому не могу — на конверты нет денег.

Адрес: 353180, Краснодарский край, станция Динская, п. У. Громовой, д. 11-а. Подгорных Марии Петровне.

Про «живой»

ВОЛОС

В 13-м номере вестника Т.Н. Линькова из Уфы спрашивала про комнатное растение «живой волос». У нас на Брянщине настой его принимают от различных опухолей и заболеваний щитовидной железы.

Отсчитайте 21 штуку маленьких отросточков плюс 3 нижних листа с растения. Насухо протрите. Мыть нельзя. Мелко-мелко порежьте и залейте 0,5 л водки. Настаивать три недели в темной бутылке в темном месте. Пить натошак 1 столовую ложку. А эту розеточку, чем заканчивается стебель, поставьте в воду, пока не пустит корни, и опять посадите в землю. Рецепт испытан и дает хорошие результаты.

В 96-м номере была за-

метка про красный мухомор от женских болезней. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить Раису Викторовну Борисенкову из Смоленска за ответ на мое письмо и разъяснение, как мухомором пользоваться. Большое спасибо за то, что нашли время для ответа.

Адрес: 243000, г. Новозыбков, Брянской обл., ул. Садовая, д. 52, кв. 101. Герасименко Валентине Михайловне.

Герань на окошке

Как-то, не помню уж точно, где, я вычитала об одном простом рецепте для укрепления десен. Вот уже год, как я пользуюсь этим рецептом и заставляю применять его всю свою семью.

Нужна для этого герань — цветок, который в России, особенно в деревнях, стоит в горшочках на каждом подоконнике. Десны у меня были очень слабые. Болели и кровоточили. А лечиться геранью надо так. Перед сном сорвите по листику. Положите на десны. И спать. Утром встала, листики выплюнула. И все прекрасно.

Жаль только, что об этом рецепте узнала я слишком поздно. Стала почти беззубой. Корни кое-где остались. Есть ничего почти не могла. А сейчас, как стала пользоваться листочками герани, кушаю все. Внучка тут как-то пришла, плачет: «Баба, зуб болит». Смотрю, и щека у нее опухла. Говорю: «Бери герань. Клади за щеку и ложись спать». Через 15 минут она успокоилась, уснула. Утром встала — опухоли как не бывало. С сыном такая же история вышла. Флюс у него был. Три дня терпел. Все не мог никак к врачу съездить. Внучка моя, дочка его, стало быть, уговорила: «Ты, папа, полейся листочком герани». Он ее послушал. Листочек за щеку заложил. Так флюс и прошел. И врач не потребовался.

Так что теперь у меня это врач на окне — самый желанный цветочек.

Адрес: 681013, Комсомольск-на-Амуре, пр. Ленина, д. 18, кв. 30. Денисовой Людмиле Андреевне.

Вестник выписываю с января 1997 года — посоветовали в «Союзпечати». Впервые пишу в газету, но больше некуда обратиться. У меня поликистоз почек. Он стал прогрессировать с 1991 года. У меня еще масса болезней, но больше всего беспокоит именно эта.

Адрес: 686230, Магаданская обл., п. Ягодное, а/я 227.

В 1994 году перенесла операцию по поводу узлового зоба с левой стороны. Сейчас обнаружен зоб с правой. Хотела бы лечиться рекомендованными в вестнике народными способами, но для этого нужна трава лапчатка серебристая. Может быть, кто-то сможет мне ее выслать? Расходы оплачу.

Адрес: 692060, Приморский край, г. Лесозаводск, ул. Сибирцева, д. 88, кв. 19. Остапенко Галине Алексеевне.

Прошу выслать семена тимьяна.

Адрес: 692800, Артем, Приморского края, а/я 36. Ефремовой Л. И.

Мне 49. У меня уже «букет», но самое главное заболевание — аритмия сердца. Правда, врачи говорят, что ничего страшно-

го нет, но меня это не радует. Хотела бы посоветоваться с кем-нибудь из читателей вестника, как мне бороться с аритмией.

Адрес: 680006, Хабаровск, ул. Индустриальная, д. 14. Гололоб Валентине Петровне.

Мне 58 лет. Перенесла обширный инфаркт миокарда. Прошу добрых людей поделиться опытом преодоления этого недуга. Как быть полезной обществу в такой ситуации, как моя? Хороший совет, вера и надежда на лучшее могут иметь значение не меньше, чем сами лекарства.

Адрес: 603157, Н. Новгород, ул. Красные зори, д. 23, кв. 165. Евграфовой Ирине Ивановне.

Посоветуйте, как вылечить стоматит народными средствами? Моей 2-летней дочери уже третий месяц врачи не могут ничем помочь.

Адрес: 162510, Вологодская обл., г. Кадуй, ул. Молодежная, д. 6, корп. 2, кв. 8. Абросимовой С. В.

Подскажите, как лечить воспаление придатков народными средствами?

Адрес: 627720, Тюменская обл., Советский р-н, г.

Югорск, 2 отд. связи, а/я 1. Петровой Н. Н.

Вот уже 10 лет у меня нарушение сердечного ритма. Надоело пить таблетки. Врачи говорят, что если буду принимать лекарства, то проживу дольше. Но может, есть какие-то народные средства? Подскажите.

Адрес: 650003, Кемерово, ул. Марковцева, д. 18, кв. 7. Чапайкиной Валентине Дмитриевне.

Третий год выписываю вестник и очень довольна. Попался он мне случайно на глаза в оздоровительном центре в Майкопе, где я проходила лечение. Настал и мой черед обратиться к вам за помощью. Врачи поставили мне суровый диагноз: легочное сердце. То есть сердечно-легочная недостаточность. Я сама медработник и понимаю, что помочь в моем случае нельзя. Мне просто нужен совет, как уменьшить одышку, ведь при малейшей физической нагрузке я задыхаюсь. Подскажите, с чего начать борьбу с этим недугом. Всю оставшуюся жизнь буду молить Бога, чтобы вы были здоровы и чтобы никогда не очерствела ваша душа.

Адрес: 352304, Краснодарский край, Усть-Лабинский



р-н, ст. Воронежская, ул. Ленина, д. 68. Звягиной Зинаиде Николаевне.

Еще будучи школьницей, любила читать выпуски «КЛБ», что печатались в «Советском спорте». До сих пор храню вырезки из этой газеты с доперестроечных времен. Ну, а сейчас вестник «ЗОЖ» — мой друг, советник и вдохновитель.

Хотелось бы, чтобы отозвались те, кто испытал на себе сухое каскадное голодание, рассказали о своих трудностях и успехах, в чем видят плюсы и минусы перед обычным голоданием. Для меня ценен личный опыт людей, так как я сама не могу найти ответ на многие вопросы.

Адрес: 310052, Харьков-52. До востребования. Маликовой В. В.

Клуб знакомств

Мне 48. Зубной врач. Прожила всю жизнь в городе, но всегда стремилась к живой природе, мечтала о чистом воздухе, деревенской жизни. Может, откликнется порядочный мужчина моих лет, живущий в сельской местности, самостоятельный, с которым можно было бы разделить и радости, и невзгоды.

У меня взрослый сын. Характер спокойный. Рост 174, вес 72.
Адрес: 460022, Оренбург, ул. Народная, д. 2, кв. 17. Нечаевой Л. М.

Хотела бы встретить спутника жизни 50—60 лет, живущего по принципам ЗОЖ, чтобы вместе преодолевать преграды к долголетию. Я простая женщина, пенсионерка, но работаю. Увлекаюсь народной медициной.

Адрес: 652430, Кемеровская обл., г. Березовский, Молодежный б-р, д. 8, кв. 39. Тропиной Л. А.

Мне 40. Жизнь теряет смысл оттого, что я одинока. А так хочется, чтобы рядом был мужчина 40—50 лет, без вредных привычек. Буду рада его детям и внукам, так как своих нет.

Хорошая хозяйка, люблю природу, животных, путешествия. Рост 167, вес 72. Дева. Образование среднее специальное.

Адрес: 404121, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Энгельса, д. 33, кв. 108. Тихоновой Светлане Валентиновне.

Я бывший горожанин. Одинок. Потянуло в деревню. Купил развалюшку. Как мог, обустроил. Домик стоит на берегу озера. Вокруг лес. 10 км от города.

Мне 55/165/65. Здоров, эрудирован. Пенсионер. Добрый, трудолюбивый, заботливый. Могу принять женщину до 55 лет. Можно с ребенком. Могу приехать сам. Кстат, согласен на переезд.

Адрес: Курганская обл., Шадринский р-н, с. Глубокое, ул. Быкова, 14. Блинову Владимиру.

Читая вестник два года, поняла, что одинокий человек может через «ЗОЖ» встретить спутника жизни или единомышленника. Вот и мне хотелось бы познакомиться с близким по духу человеком. Мне 30 лет. Рост 160. Крупная. Выгляжу моложе своих лет.

Адрес: 352340, Краснодарский край, ст. Тбилисская, почта. До востребования, п/п XVII-АГ № 719964.

Весы. 57 лет. Летом и осенью живу в деревне, зиму в городе. Хотелось бы, чтобы на мое письмо откликнулся одинокий мужчина моего возраста, сторонник ЗОЖ.

Адрес: 614014, Пермь, ул. Смирнова, д. 17, кв. 2. Посягиной И. А.

Хочу познакомиться с мужчиной 45—55 лет для создания семьи. О себе: Стрелец, 48/161/63. Подробности письмом.

Адрес: 617100, Пермская обл., г. Верещагино, ул. Советская, д. 43, кв. 41. Туневой Раисе Григорьевне.

Выйду замуж за деревенского мужика из лесной глубинки Кировской, Архангельской, Вологодской, Тверской области.

Мне 49 лет. Здоровая. Надежна для жизни, хорошая хозяйка. Родом из лесной деревни. Горожан, дачников прошу не писать. Жду писем от тех, кто живет на кордонах, зимовьях или в маленьких лесных поселках.

Адрес: 141070, Московская обл., Королев, пр. Космонавтов, д. 32, кв. 119. Камаевой Клавдии Ивановне.

Хочется верить, что найду и я свою половинку — мужчину сильного, способного поддержать и в горе, и в радости. Сердце подсказывает, что Он есть, только не знает, что очень нужен.

Адрес: 215740, Смоленская обл., Верхнеднепровский, п/п XXII-МЮ № 637118.

Мне 36. 16 лет болею бронхиальной астмой. Постоянно сижу на таблетках, хотя иногда чувствую себя совершенно нормально. Единственное: реагирую то на погоду, то на запахи, не могу

быстро ходить или бегать. Иногда выполняю закаливающие процедуры, стараюсь отдельно питаться, чищу организм. Мне кажется, что становится лучше. Но друзья смеются: «Тебе что, делать нечего?». Родные ругают: «И так плохое здоровье. А ты себя горишь». И меня надолго не хватает. Руки опускаются, и болезнь снова берет свое.

Может, живет где-то человек, тоже больной астмой, который хотел бы изменить свою жизнь, победить болезнь. Вместе нам было бы легче. а если ему, к примеру, для полноты счастья не хватает семьи, жены, детей, то пусть он напишет мне.

Адрес: 347977, Ростовская обл., г. Таганрог-17, С.Ж.М. а/я 125. Ирине К.

Прошу откликнуться женщину до 45 лет из ближайшего региона (живу в Кировской области) для серьезных отношений.

Адрес: 612500, Кировская обл., п. Фалепки. Главпочтамт. До востребования, п/п 603131.

Мне 50. Хотелось бы рядом иметь единомышленника по здоровому образу жизни.

Адрес: 623090, Свердловская обл., Н. Серги-3, п/п II-ДП № 694806.

СЫРОЙ ЧЕСНОК ИЛИ ПРЕПАРАТЫ ИЗ НЕГО?

Я обнаружила, что несколько зубчиков свежего чеснока способны остановить простуду или грипп в самом начале заболевания, я постоянно ела его, чтобы предупредить простуду, но его резкий и неприятный запах создает известные неудобства. Помогают ли препараты из чеснока так же хорошо? Сходно ли воздействие сырого чеснока на бактерии с действием антибиотиков?

Ответ врача: Ответ на первую часть вопроса зависит от того, какие именно проблемы со здоровьем вы хотели бы устранить или предотвратить. Если это инфекция, следует предпочесть сырой чеснок. Эффективность препаратов из чеснока или чеснока в готовом блюде в этом случае будет значительно ниже. Свежий сырой чеснок помогает справиться со многими микробами, включая возбудителей герпеса, обычной простуды, гриппа, ветрянки, кожных заболеваний, болезней горла, холеры, грибов и глистов. Вы можете применять сок свежего чеснока в качестве наружного средства или принимать его внутрь (2-3 зубчика, можно в измельченном виде, в качестве добавки к салату, супу и т. п.). Чеснок также активизирует иммунную систему и помогает организму справляться с хроническими и острыми недугами. С этой целью можно принимать чеснок в любом виде, в том числе и в виде препаратов, изготовленных из него.

Чеснок также способствует понижению уровня холестерина в крови. Пока у медиков нет полной уверенности, что в этом отношении препараты не уступают свежему чесноку.

Несмотря на несомненную популярность чеснока, некоторым людям его употреблять противопоказано. Около 5 процентов населения страдает расстройством печени, при котором некоторые компоненты чеснока вызывают тошноту.

В отношении действия чеснока на флору кишечника медицина не выработала пока единого мнения. Однако логично предположить, что в силу такого сильного антибактериального действия, которым обладает чеснок, он способен уничтожить и часть

полезной флоры кишечника. Поэтому наряду с чесноком рекомендуется употреблять препараты с лактобациллами или есть йогурт, который также их содержит. Чтобы защитить желудочно-кишечный тракт, не ешьте чеснок на пустой желудок. После употребления чеснока рекомендуется пожевать свежую зелень петрушки, которая помогает уменьшить неприятный запах.

ЗВЕРОБОЙ — АНТИДЕПРЕССАНТ № 1

Издавна известный людям зверобой, малоприметная трава с несколько угрожающим названием, оказался, согласно последним исследованиям, мощным антидепрессантом. Он великолепно борется с подавленным настроением, отвращением к действительности, беспокойством и нервозностью. По мнению германских медиков, эта трава является антидепрессантом номер один среди всех средств, имеющихся в арсенале современной медицины, как естественного, так и химического происхождения. В самом деле, согласно данным престижного и авторитетного «Британского медицинского журнала», зверобой помогает снять подавленное настроение в 80 случаях из 100.

Как принимать зверобой? Британские медики рекомендуют следующий рецепт:

Залить 1-2 чайные ложки зверобоя стаканом кипятка и поставить на 10 минут. Выпивая в день 1-2 чашки этого напитка, вы уже через 4-6 недель почувствуете себя значительно бодрее.

Единственное противопоказание: зверобой усиливает чувствительность к солнечному свету у людей с особенно нежной и светлой кожей (альбиносов, блондинов, рыжих).

А теперь несколько слов в пользу обыкновенной черники — ягоды, которой каждый из нас лакомился в детстве.

Во время второй мировой войны летчики британских вооруженных сил, которые ели черничное варенье перед ночными вылетами, обратили внимание на то, что острота их зрения значительно повышается. Исследования на животных и человеке подтвердили, что черника действительно помогает решать ряд проблем, связанных со зрением. Это объясняется способностью ее пигмента укреплять капиллярные сосуды. Многие проблемы, связанные со

зрением, обуславливаются мгновенным разрывом капилляров», — утверждают британские медики. Поэтому, если вы хотите улучшить зрение перед ночным дежурством, поездкой на автомобиле, чтением мелкого шрифта и т. д., применяйте следующий рецепт:

3 чайные ложки сушеной черники прокипятите, дайте настояться и пейте, как чай.

Желаем вам здоровья, хорошего настроения и успехов во всем!

ПЕЙТЕ КОЗЬЕ МОЛОКО

Питательная ценность козьего молока ничуть не уступает коровьему, и вдобавок оно обладает целым рядом уникальных свойств.

«Молоко козы более соизмеримо с физиологическими особенностями человеческого организма, чем коровье молоко», — считают специалисты по питанию и гигиене из Санта Барбары, Калифорния. Козье молоко содержит целый ряд ценных питательных веществ: кальций, фосфаты, витамины А и В, но переваривается значительно легче, чем коровье. Структура жиров и протеинов в нем максимально приближена к структуре человеческого грудного молока. Поэтому и проблем с ним значительно меньше, чем с коровьим молоком. Оно почти не вызывает аллергических реакций и расстройств пищеварения. Это объясняется тем, что

люди, страдающие аллергиями, обычно бывают чувствительны к протеину коровьего молока. Козье молоко содержит другую разновидность протеина, которая легче переваривается. К тому же молекулы жира в козьем молоке мельче и не слипаются, как в коровьем, что позволяет человеческому организму без труда усваивать его.

Согласно данным американских ученых, 9 из 10 человек, страдающих аллергией на коровье молоко, без всяких осложнений переносят козье. Исследования показали, что 270 детей из числа страдающих аллергической астмой при употреблении коровьего молока смогли пить козье безо всякого вреда для своего здоровья.

Многие медики и целители указывают на уникальные лечебные свойства молока домашней козы. Врач из Канады считает, что оно помогает при артритах и других заболеваниях суставов и кожи. По мнению ряда исследователей, благодаря высокому содержанию определенных жирных кислот козье молоко может оказаться весьма полезным против целого ряда заболеваний, включая камни в желчном пузыре, расстройства пищеварения, кисты и фибромы, детскую эпилепсию, оно также способствует рассасыванию избытков холестерина в организме.

Подготовила
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

КНИГИ — ПОЧТОЙ

129323 Москва, а/я 1

Более 400 наименований книг по физическому и духовному самосовершенствованию; оздоровлению, самопознанию, биоэнергетике, йоге, цигуну, магии, психотренингу, различным видам и стилям боевых единоборств, искусству выживания, туризму.

Каталоги (списки) имеющихся книг высылаем бесплатно в обмен на этот текст.

Вложите надписанный конверт и укажите (подчеркните) интересующую Вас тему.

Позвольте себе роскошь выбора!

ФИРМА «ОБЪЕМНОЕ ВИДЕО»

предлагает комплект «Объемное видео-2» для превращения любых обычных телевизионных изображений в объемные.

Комплект, состоящий из стереочков и видеодрайвера, позволяет посмотреть:

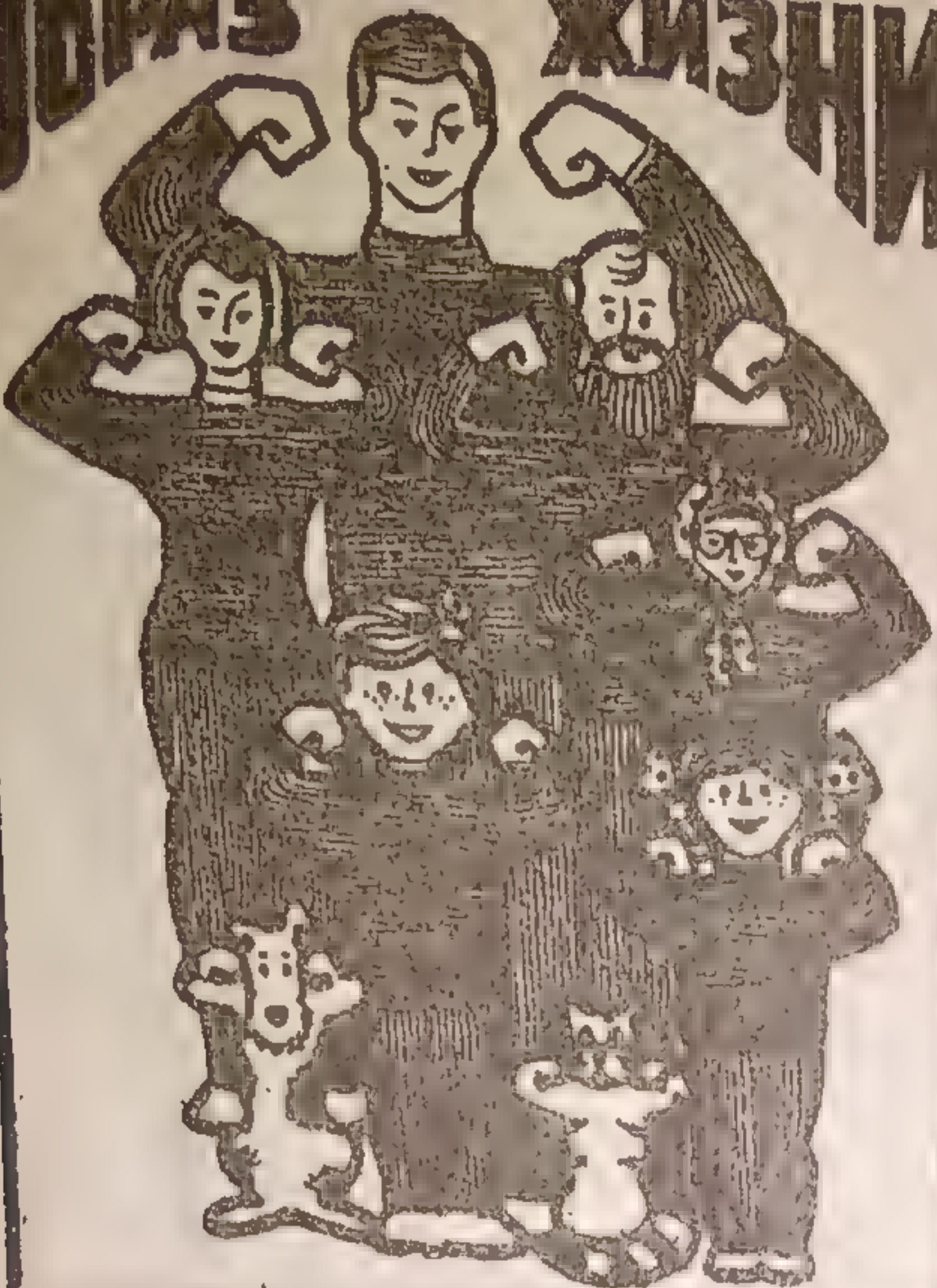
- обычные видеокассеты,
- эфирные и кабельные телепрограммы,
- компьютерные игры на катриджах и лазерных дисках.

Кассета со стереовидеофильмом в ПОДАРОК!

Доставка по Москве бесплатно.

Тел.: 324-66-16; 241-13-46.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ВЕСТНИК

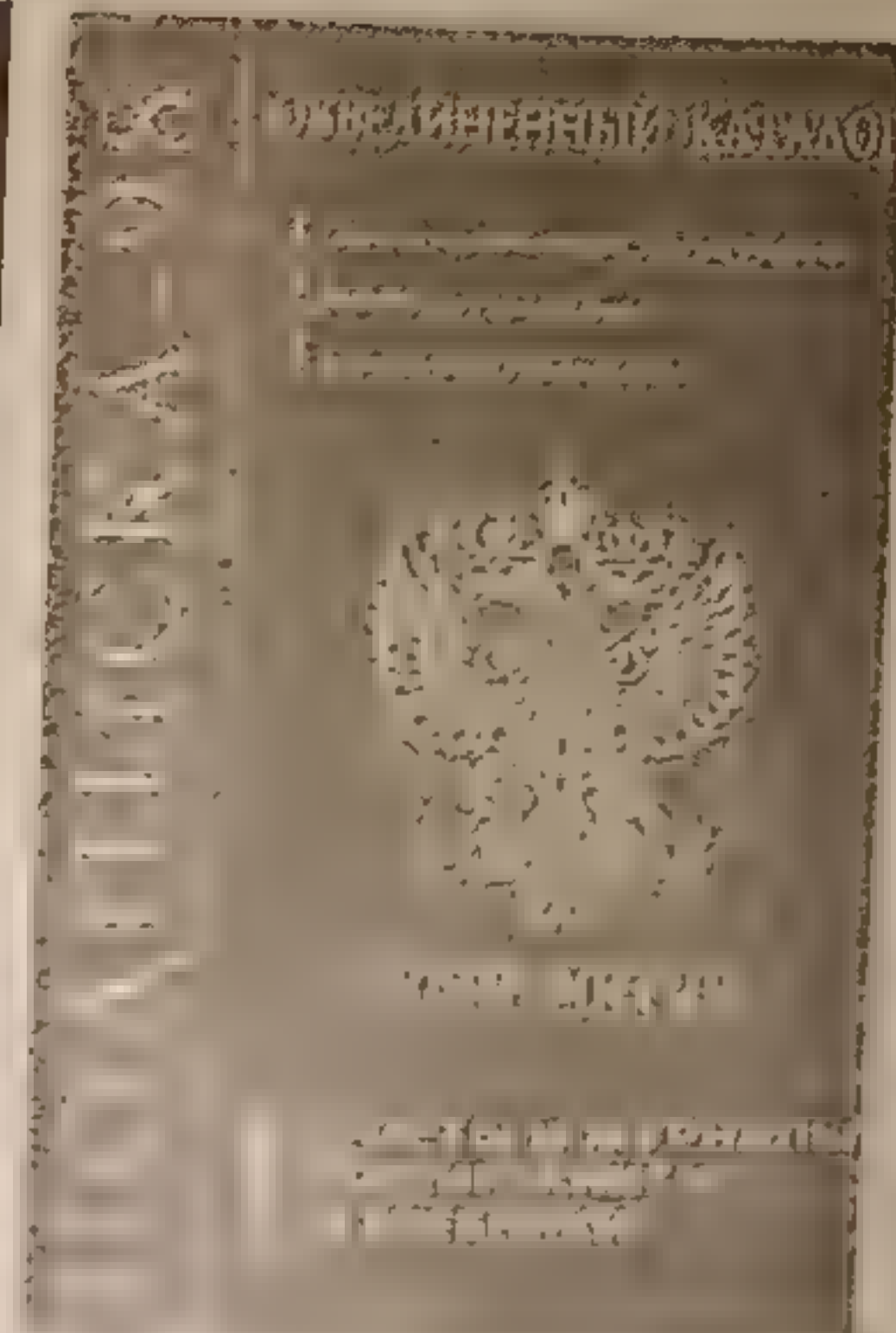
№ 23-24 (108)

1997 г.

декабрь

Сегодня в номере:

- Кандида албиканс: ходьба, аэробика, бег трусцой и другие упражнения — отличное средство борьбы со сверхразмножением грибка
- Рак можно победить: история выздоровления Джилл Энн Шнайдер
- Школа здоровья Надежды Семеновой: опыт исцеления от недугов
- Еще раз о декопе и многом-многом другом



Наш индекс
50153 в ката-
логе на 48-й
странице

МЫ — ВАША ГАЗЕТА

Давненько я уже выписываю газетку «ЗОЖ» и всюду пропагандирую ее. Для меня она главная помощница в сохранении здоровья. В публикациях часто упоминается любимая мною «Детка» Порфирия Корнеевича Иванова, да и сама газетка, наш «золотник», живет по 12-му пункту, где говорится: «Рассказывай и передавай опыт другим людям». А этим как раз и занимается «ЗОЖ».

Газетка хотя маленькая, но приятная. И жизненно дорога тем, кто ее познал. Я бы назвал ее читательским клубом по интересам, медицинским справочником — кому отдушиной в тяжелой атмосфере бытия, а кому и просто соломинкой, за которую единственную и ухватиться.

«ЗОЖ» мне дает оптимистический настрой, а 100-й и 104-й номера его вдохновили на сочинение. Боюсь только, что оно трудно для понимания.

Дмитрий БОРИСЕНКОВ.

Адрес: 692240, Приморский край, с. Черниговка, ул. Дзержинского, д. 27, кв. 2.
Дмитрию Тихоновичу.

«ЗОЖ»: «Сочинение», как и большинство публикуемых нами в вестнике, оказалось, конечно, не отточенным до блеска. Есть кое-какие шероховатости, некое подражание, но это сочинение нашего читателя. А каждый зожевец, сочинивший нечто, имеет право быть опубликован, ибо вестник — это народная газета и, стало быть, принадлежит его подписчикам.

Так вот, что касается сочинения, читайте его на 9-й странице.



098 - 19

ВСТУПАЯ В ЗАВТРА И В 2000-Й

Итак, друзья, мы вступаем в год 1998-й, еще на шаг приближаясь к пересечению черты, отделяющей XX век от XXI. Задумывались ли вы над тем, что нам с вами предстоит перешагнуть из века в век?

Конечно же, пессимист по этому поводу мрачно процедит: «Ну и что? Эка невидаль — перешагнем». Оптимист же восторженно воскликнет: «Фантастика. Какое событие!»

Вот уже год в Париже на бордюре одного из железных этажей высвечивается отсчет дней до знаменательной даты. Ровно в 12.00 ночи цифра уменьшается на единицу. Огромная толпа постоянно стоит на набережной Сены в ожидании этого события. Смену цифр она приветствует ревом восторга и оглушительной овацией. Мне нравится эта разношерстная толпа, где глаза каждого человека светятся надеждой. Надеждой на лучшее. Хотя многим в этой толпе хорошо и без того.

Давайте надеяться и мы. На лучшее. В следующем году. А уж в 2000-м — тем более. Надеяться и обязательно дожить — это отличная цель. И если наш скромненький вестник хоть в чем-то, в какой-то частичке поможет осуществить ее, мы все, кто делает газету, будем счастливы.

Кстати, в одном из выпусков я опрометчиво, из чувства преувеличенного самоуничижения назвал вестник «газеткой». Какая же поднялась читательская буча. «Да как вы могли?! Вы, наверное, оговорились», «Это не газетка — это газетища!» В душе моей впервые затрепетало что-то вроде гордости: читатель нас принял! Мы нужны!

Быть нужным... Знаете, это безумно важно — быть нужным. Не своей стране, нет. Стране мы, похоже, совсем не нужны. Не слышно лишь криков: «Дуستم их, дуستم!» А так вроде все сделано, чтобы до двухтысячного мы не дожили. Мы же нужны друг другу, своим родителям, детям, близким. Живите для них и для себя. Любите! Прощайте! И станьте добрее.

Двухтысячный... Что нас ждет там, за невидимой, неосознанной гранью? Может быть, поймут, что планета одна. И нет второй. Может быть, право каждого человека на жизнь станет неотъемлемым и обеспеченным. Наконец, может быть, научная мысль приведет к очередному витку прогресса настолько, что хватит всего всем... Но это в 2000-м...

А сегодня мы вступаем лишь в завтра. В 1998-й. Нас стало больше. Значительно больше. В конце 1997-го у нас было 138127 подписчиков. В начале нового года станет 177470. Это наш общий успех — редакции и читателей. Мы вступаем в завтра со своими болячками, стрессами, горестями... Попробуйте оставить их в 97-м. Посмотрите на жизнь оптимистичнее и проще. Она хороша, даже будучи жестокой и жесткой. Боритесь за нее. И больше читайте. Я с удовольствием раскрываю письма, когда нахожу в них строки о том, что человек читал Малахова, Брэга, Шелтона, Шаталову. Нас губит незнание. Нас губит врачебная тайна, которая всю жизнь окружала нас тонкой и липкой паутиной. Да, да, побольше оптимизма. Не закликивайтесь на своих болезнях. Не думайте о них, выбросьте из головы. И вы увидите, что жизнь станет сразу же легче. И ищите, ищите, ищите. Исцеление не может быть мгновенным. Это долгий и упорный труд. Вестник дает вам для этого огромную возможность. Мне бы не хотелось, чтобы вы видели в нем только сборник рецептов. Главное, что в нем есть, — это возможность общения друг с другом. Пишите письма. Обретайте новых друзей и знакомых. Делитесь опытом. Сделайте свою жизнь интересной и насыщенной, и пусть это станет вашей маленькой задачей на 1998 год.

А что касается Эйфелевой башни, то что ж, время ведет свой неумолимый отсчет. С каждым днем трехзначное число все уменьшается и уменьшается. И люди с надеждой ждут нулевой отметки. Будем и мы жить с великой надеждой.

С Новым годом, друзья! Счастья вам и здоровья!
Анатолий КОРШУНОВ.

ГДЕ ТА СКАМЕЙКА?

В 16-м (101) номере вестника была опубликована статья кандидата экономических наук Владимира Конева из Санкт-Петербурга «Вы то, что вы думаете, или Поздно не бывает никогда». Речь в этой статье шла о том, что человек сам сокращает срок своей жизни, не ставя перед собой стратегическую задачу прожить дольше. Сегодня мы публикуем один из откликов на эту статью.

Уважаемый Владимир Сергеевич, очень хорошо бодрит ваша статья. Непременно хочется поговорить. Мне 57. Была настолько энергична, что мне ставили это в единственный минус моей натуры. Но речь не обо мне. Хотелось бы, чтобы Конев порассуждал о проблемах современных «в возрасте» людей.

Отбросим нытье о безденежье, неустроенности и так далее. Поговорим об отсутствии сообществ людей в возрасте, о месте, где они всегда бы могли найти собеседника и высказать все, что думают о «времени и о себе».

По-моему, уйдя на пенсию, начинаешь деградировать со страшной силой от того, что не с кем и словом-то перебраться. Не слышишь и не видишь ничего и никого. Разве что с балкона да по «ящику». Замечаешь лишь, как безбрежная река уносит одних, заметно старит других, сводит и разводит юных, поселяет страх и страдание в душах давно живущих, кого-то увлекает с родины и, наоборот, возвращает давних скитальцев. Все это безжалостно, как-то бессмысленно... Где найти такого собеседника под старость, чтобы тайны немого разговора взглядом были бы понятны и передавались. Одни ушли, а те далече.

Да, рассудком можно понять тех, кто и впредь будет стремиться к долголетию. А если такого желания нет и настроение чаще на нуле? Всюду грубость, отрешенность, озлобленность. Где скамеечка, где можно встретить собеседника, посидеть с ним, обсудить нужную статью? Понять незнакомого

тебе, но вдруг открывшегося доброго человека? Нет! Боязно даже поставить скамейку — все «метут»! Страшно. Очень! Мы все это осознаем. И только. А нужно создавать условия для общения людей, для исцеления их праздником общения. Состояние человека — это когда он нужен и любим и его еще кто-то, возможно, ждет. Изучите, напишите об этом. И простите мне мою смелость.

Адрес: 394018, Воронеж, Никитская ул, д. 38-а, кв. 30. Ан. (да, да, ни имени, ни фамилии, только Ан. И спрашивается: в чем тогда смелость? — Прим. Адм.)

«ЗОЖ»: Действительно, где такая скамейка? И точно, не поставишь ее просто так, не прикованную цепями с замком — сметут. Но между прочим, в мире, в странах, где заботятся о людях, давным-давно образуются поощряемые государством в загородных симпатичных зонах сообщества пенсионеров. Еще писатель Джон Стейнбек в книжечке «Путешествие с Чарли по Америке» рассказывал об одном таком замечательном поселении.

Понятно, государству, которое и пенсию-то не всегда способно выплатить, не до поселений. И тем не менее подумать о времяпрепровождении пенсионеров, каким-то образом занять их, возможно, повсюду. Однажды я брела по аллее Останкинского парка, что примыкает к территории ВДНХ, и вдруг услышала музыку. Старые ритмы. Заглянула на огонек. То была танцплощадка с деревянным настилом наших парков первых послевоенных лет. На листке вроде афишки, но написанной от руки, значилось: «Тем, кому за тридцать». Правда, в основном двигались в ритме танго те, кому за 40, а то и за 50. Выглядело довольно убого. Но мне хотелось плакать. Что-то осмысленное, вдруг нахлынувшее из юности было на лица танцующих людей.

Кто будет думать, как и чем занять старость, чтобы она не осталась никому не нужной?

Ирина КОЧЕТКОВА.

НАДЕЮСЬ ЕЩЕ ПОТАНЦЕВАТЬ

С новым годом!
Пусть январь
серебрится порошею,
Заметая любую пургу,
Я желаю вам
только хорошего
В наступающем
Новом году.

Здоровья, здоровья, здо-
ровья, успеха во всех делах
и начинаниях, исполнения
всех желаний...

А теперь хочу рассказать
о группе здоровья, где я за-
нимаюсь уже много лет. В
группе женщины со всевоз-
можными болячками и
очень разного возраста —
от 55 и за 80. За год заня-
тий многие буквально пре-
образились, избавились от
недугов и выглядят значи-
тельно моложе своих лет.
Руководит нами тренер
Маргарита Николаевна Ов-
сянникова — педагог от
Бога, наделенная даром це-
лителя. Мы у нее почти как
в академии, проходим все
методы оздоровления. Пос-
ле занятий обязательно ре-
лаксация под музыку. В
комплекс входит и посеще-
ние сауны.

В группе нашей царит
удивительная атмосфера.
Мы нередко вместе отме-
чаем дни рождения, юбилеи.
В такие дни столы ломятся
от самостоятельно приго-
товленных овощных блюд,
соков, разной домашней
снеди. Все обязательно за-
канчивается чаем, настоян-
ным на травах. Одним сло-
вом, в радости и беде мы
вместе. После такого обще-
ния просто хочется жить и
творить добро окружаю-
щим.

Немного о себе. Мне 65.
Инвалид второй группы с
1952 года. Тогда меня уже
не принимала ни одна боль-
ница — сочли безнадежной.
Мне было в ту пору 45. Тра-
гически погиб наш 22-лет-
ний сын. И эта беда подко-
сила и меня, и мужа. У него
было три инфаркта, у меня
обострились все старые
болячки и «проклюнулись»
новые. Среди диагнозов —
стенокардия, параксизмаль-
ная тахикардия, хроничес-
кие гастрит, цистит, полиар-
трит, сахарный диабет, тире-
отоксикоз и так далее. Вра-
чи предлагали вшить стиму-
лятор, удалить щитовидную
железу. Муж был категори-
чески против этих мер, и я
благодарна ему. Из-за не-
померного потребления ле-
карств развилась страшная
аллергия. «Скорая» приез-
жала по шесть раз в день.

Казалось, я была обрече-
на, но сам Бог привел меня
в группу здоровья Маргари-
ты Николаевны. И потихо-
нечку, постепенно болезни
стали отступать. Научилась
приступы тахикардии сни-
мать специальным дыха-
нием. Диабет, тиреотоксикоз и
другие болячки почти не
подают своих признаков.
Обуздала их и чисткой орга-
низма, и голодом, и урино-
терапией. Словом, уже че-
рез год я жила.

И вот уже шесть с поло-
виной лет прошло, как тра-
гически погиб муж. Думала,
не выживу. Но друзья, груп-
па поддержали меня в этот
трудный час. Благодарна
судьбе, что окружают такие
прекрасные люди. Спасибо
всем. Да храни их Бог.

Веду активный образ
жизни, дружу с вестником,
занимаюсь общественной
работой в городском сове-
те ветеранов, убеждаю жен-
щин идти в нашу группу
здоровья. Люблю петь,
танцевать и надеюсь, что
потанцую еще.

Адрес: 660050, Крас-
ноярск, а/я 1015. Мала-
ховой Ирине Павловне.

«ЗОЖ»: В письме мы
обнаружили приписочку.
Ирина Павловна извиня-
ется за сумбур и еще раз
поздравляет читателей с
Новым годом. На обрат-
ной же стороне мы обна-
ружили что-то вроде сы-
тинского настроения, кото-
рый следует проговари-
вать, принимая душ:

Я смываю все злое, все
черное, все стекает, я чис-
тая. Сгинь, хворь моя, с
водой уйди в неведомый
мне путь, в болото, топи ух-
оди, назад тропу забудь.

Пусть камни боль мою
возьмут, даст веру в жизнь
заря.

Невзгоды ветры унесут за
горы, за моря.

Пусть солнце на меня по-
шлет целебные лучи, и пусть
в душе моей забьют вол-
шебные ключи.

И пусть луна в полночный
час мне освещает путь.

И вовремя Господний
глас укажет, где свернуть.

Пусть меня покинет
грусть и запоет свирель,
исчезнут все болезни пусть
за тридевять земель.

Как дня боясь, уходит ночь,
дав небу утро синь,

уйдите все болезни
прочь. Аминь, Аминь, Аминь.

На наш взгляд, очень

хороший настрой. Дей-
ствительно, «пусть меня
покинет грусть и запоет
свирель, исчезнут все

болезни пусть за триде-
вять земель». Так что
почаще, друзья, прини-
майте душ.

УБЕДИЛСЯ: В БОЛЬНИЦЕ Я НИКОМУ НЕ НУЖЕН

«ЗОЖ» читаю еще с по-
явления этой рубрики в «Со-
ветском спорте». Но пишу
впервые. Мне 46 лет, рабо-
тал программистом. Много
лет занимался бегом, атле-
тизмом, круглый год купал-
ся в реке. В июле 1997 года
в результате отравления от-
казали ноги — паралич. Два
месяца был прикован к по-
стели. Дважды лежал в
больнице и окончательно
убедился, что я со своей бо-
лячкой там никому не нужен.
Еще в постели стал выпол-
нять посильные физические
упражнения. Позже — с отя-
гощениями. В октябре впер-
вые поднялся на ноги, в но-
ябре начал потихоньку хо-
дить по квартире, но равно-
весье удерживать трудно.
Восстановление продвига-
ется медленно, особенно
ниже колен. А ступни и вов-
се пока не работают, хотя
чувствительность улучши-
лась. Духом не падаю. Про-

должаю заниматься, прини-
маю горячие и холодные
ванны, пью синий йод. Про-
смотрел все вестники
«ЗОЖ» с 1992 по 1997 годы,
но нигде не нашел случая
излечения заболевания пе-
риферической нервной си-
стемы. Может, кто-то из чи-
тателей вестника сталкивал-
ся с этой болезнью и знает,
как ее победить.

Адрес: 257030, Став-
ропольский край, Невин-
номысск, ул. Фрунзе, д.
17, кв. 52. Денисюку Фе-
дору Васильевичу.

«ЗОЖ»: Это прекрасно,
Федор Васильевич, что
вы не падаете духом. Мы
надеемся, что читатели
придут к вам на помощь.
Что же касается нас, то
мы попытаемся прокон-
сультироваться по пово-
ду вашего случая с Ва-
лентином Дикулем. Сле-
дите за нашими публика-
циями. Мы — с вами.

ПРО ШАВАСАНУ И ГАЙМОРИТ

Здравствуй, моя дорогая и
любимая газета. Я, наверное,
одна из самых молодых тво-
их поклонниц — мне 15 лет.
Однако я уже веду здоровый
образ жизни и обожаю вес-
тник.

В детстве я много болела,
часто простужалась и плохо
слышала.

В 1994 году, когда я учи-
лась в 7-м классе, у меня об-
наружился гайморит. Почти
всю осень и зиму я проси-
дела дома. В школу не хо-
дила. Боли были такие, что
ничего, кроме таблеток, не
помогало. Весной 1995 года
я стала промывать нос мо-
чай. Головные боли прошли
почти сразу же. Из носа
вышло слишком много сли-
зи, и очень скоро я вновь
пошла в школу, только те-
перь брала с собой не-
сколько платков. Нос я про-
мываю до сих пор, а о про-
студах почти не вспоминаю.

Мы с мамой большие по-
клонницы «Детки» Порфи-
рия Иванова. С лета этого
года обливаемся холодной
водой и испытываем такое
наслаждение, с которым
ничто на свете сравниться
не может. Я иногда думаю,
как это мы жили раньше, не
зная такого блаженства.

Теперь у нас с мамой
всегда отличное настроение,
мы стали сильнее, уверен-

нее в себе. Мы живем и ра-
дуемся жизни. Другим лю-
дям я тоже советую: живите
по «Детке» Порфирия Кор-
неевича Иванова.

И еще. В 100-м номере
вестника вы опубликовали
статью Бориса Михайлови-
ча Горячева «Шавасана оз-
начает отдых». Мы с мамой
попробовали. Действитель-
но, замечательная вещь.
Случалось, я за ночь не вы-
сыпалась и приходила в
школу усталая и разбитая,
ничего не хотелось. Но сто-
ило мне облиться холодной
водой и выполнить шаваса-
ну, как все приходило в нор-
му, и усталость снимало как
рукой. Спасибо тебе, доро-
гой вестник, что ты есть, за
то, что помогаешь нам жить.
Ведь это так прекрасно —
чувствовать себя здоровой.

М. Г.

Ульяновская обл.,
Барышский р-н.

«ЗОЖ»: Юный автор не
указала своего адреса, но
все же вопреки нашим
принципам мы опублико-
вали ее письмо по той про-
стой причине, что многим
кажется, будто вестник —
это газета исключительно
для пенсионеров. Наша та-
инственная М. Г. не совсем
права: среди читателей
вестника очень много мо-
лодых людей.

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ — ОЧИЩАЙСЯ!

В свое время мы довольно много места и внимания уделяли методике очищения, которую предлагает Надежда Семенова. Сегодня мы вновь возвращаемся к этой теме, ибо очищение в наше время едва ли не одно из самых действенных средств оздоровления. Разговор об этом ведет одна из наших читательниц, которая побывала в пансионате «Бургас», где проводит свои занятия в Школе здоровья Надежда Алексеевна.

Если бы несколько лет назад я знала, что есть способ без операции избавиться от желчных камней, то ни за что бы не согласилась на удаление желчного пузыря, переполненного камнями.

Теперь же я могу наблюдать, как это делают другие. Измученные болезнями люди приезжают для этого в Адлер к Надежде Алексеевне Семеновой в ее школу здоровья «Надежда». Уже несколько лет Семенова занимается очищением всех органов тела от всяческих загрязнений. И может быть, впервые в жизни те, кто знакомится с ее системой, узнают, что организм не переваривает те продукты, которые не совместимы в желудке. Нельзя есть вместе белки и углеводы — хлеб с мясом, рыбу, мясо с картошкой, кашей, макаронами и т.п. Если первые расщепляются реактивами кислотного состава, а вторые — щелочного, то при одновременном поступлении в желудок таких продуктов выделившиеся реактивы (желудочные соки) взаимоуничтожаются, а пища останется не переработанной и «застрянет» в толстой кишке. Многие килограммы этих завалов нарушают работу кишечника, а затем и всех других органов, напрямую связанных с ним секроторными контактами. Таким образом, если человек научится правильно есть и содержать в чистоте свои внутренности, он избавится от всех болезней.

Как иногда осмысленно выстраивает провидение события нашей жизни!

Пока, вернувшись из командировки, я долго осваивала на себе систему Семеновой, загоревшись идеей очистить печень и ее протоки от камней, а также очистить и другие органы, выверяла результаты этих процедур медицинскими анализами, неожиданные окказии как бы подтверждали: верной дорогой идешь.

Сначала в ТВ-«Теме» под названием «Герой нашего времени» зрителям показали одного из таких героев — Сергея Александровича Бородину, который отличился тем, что 25 лет назад сумел самостоятельно излечить себя от болезни Бехтерева. «Клистер и теплый сортир» — золотое правило земских докторов, — рассказывал в эфире невысокий сухощавый человек, одолевший свою смерть. — Чистый организм сам справляется со всеми болезнями».

Прямая аналогия — Семенова тоже одолела болезнь Бехтерева и букет других хворей, по которым она на пороге сорокалетия получила инвалидность.

А недавно мой младший сын в философской повести Вольтера «Уши графа Честерфилда и капеллан Гудман» вычитал следующий пассаж об опасности для человека грязного кишечника и, как следствие, запора. Не могу удержаться, чтоб не привести его здесь:

«...Трое философов обсуждали великую загадку: «Что прежде всего руководит всеми человеческими поступками?»

...Великий анатом Сидрак стал уверять, что стульчак. ...И вот как ученый Сидрак доказал это положение:

Я всегда замечал, что все дела на этом свете зависят от мнения и желания какого-нибудь главенствующего лица, будь то король, будь то премьер-министр, будь то старший приказчик. Так вот, это мнение и это желание являются прямым следствием того, как жизненные силы фильтруются в мозжечок и оттуда в продолговатый мозг: эти жизненные силы зависят от кровообращения; кровь зависит от образования млечного сока; млечный сок вырабатывается в складках брыжейки; брыжейка связана с кишками тончайшими протоками;

кишки, с вашего разрешения, заполнены дерьмом: так вот, несмотря на три плотные оболочки, которыми одета каждая кишка, она сквозит, как решето, ибо все в природе проницаемо... и нет такой ничтожной песчинки, в которой не было бы сотен пор... Так что же случается с человеком, страдающим запором? Самые тонкие, самые нежные частицы его дерьма примешиваются в сосудах Азелли к млечному соку, идут в воротную вену и в млечную цистерну Пеке; проходят в подключичную вену и проникают в сердце самого галантного мужчины, да и самой кокетливой дамы. Все тело орошается насыщенным раствором кала. Если этот раствор затопляет плотные ткани, сосуды и железы человека желчного, его раздражение оборачивается свирепостью; белки глаз воспаляются и темнеют, губы спекаются, все лицо идет пятнами, кажется, что он вот-вот кинется на вас... Запоры подчас являлись причиной самых кровавых событий. Мой дед был аптекарем у Кромвеля; он часто рассказывал мне, что когда Кромвель приказал обезглавить своего короля, он неделю кряду не ходил в нужник... Как часто предостерегали герцога де Гиза Исполосованного никогда не сердить Генриха III зимой, когда дует норд-вест. В такое время король справлял нужду лишь с превеликим трудом. Его дерьмо бросалось ему в голову, и тогда он был способен на любую жестокость. Герцог де Гиз не послушался мудрого совета: и что же получилось? И он, и его брат были убиты. Карл IX, предшественник Генриха III, страдал такими запорами, как никто в королевстве. Проходы его ободочной и прямой кишок были до того забиты, что в конце концов у него изо всех пор брызнула кровь. Каждому хорошо известно, что его бешеный нрав послужил одной из главных причин Варфоломеевской ночи...

Стульчак настолько всемогущ, что обыкновенный понос часто порождает в человеке слабодушие. А дизентерия превращает его в труса...

Превыше всего я ставлю правильный режим, кото-

рый поддерживал бы равновесие жидкостей у меня в организме и обеспечивал мне отличное пищеварение и крепкий сон...»

Эта длинная цитата из никем сегодня не читаемой философской повести необычайно ярко описывает то состояние загрязненного желудочно-кишечного тракта, о котором настойчиво рассказывает своим слушателям и читателям Надежда Семенова, энтузиаст очистительной терапии, автор многих книг, в которых она описывает систему своих воззрений на здоровье человека.

Еще в конце 80-х годов она впервые организовала в г. Шахты школу здоровья, знакомила энтузиастов, собиравшихся на утренние пробежки, со всеми своими находками. Они не один год вместе бегали, питались отдельно, чистили кишечник, а потом и другие органы, стали применять урино-терапию, познакомились с основами Аюрведы. Каждая новая публикация о методиках оздоровления — а тогда их было ох как мало! — становилась темой очередного доклада в школе здоровья, и все желающие опробовали их на себе. Чем дальше, тем более она понимала — и находила тому подтверждение у древних, — что оздоровление должно быть жизненным принципом человека с младенчества. Только тогда он не будет болеть, только тогда человеческий организм сможет сам одолеть любую хворь — от простуды до СПИДа — на это Природа дала ему способность вырабатывать множество различных лекарств, пригодных именно этому организму и никакому другому.

Сейчас в школе здоровья «Надежда», которая работает в адлерском пансионате «Бургас», в течение 21 дня каждый член группы, питаясь отдельно, активно (дважды в день) чистит кишечник и уже через две недели (!) очищает печень от билирубиновых камней.

Обычно обыватели (стараниями медиков) живут в предубеждении к клизмам, тем более таким частым: дескать, кишечник атрофируется, привыкнув к помощи клизмы. Это абсурдное утверждение, ничем никогда не подтвержденное, подчас отпугивает людей от клизм. Как ни странно, нередко предпочитают сделать операцию, а не клизму.

Но в то же время нельзя

забывать, что кишечнику при его энергичном очищении клизмами необходимо помочь вернуться к исходным формам — ведь он за многие годы растянулся, разбух, потерял форму, разучился работать. Так же резко худеющий человек, чтобы не получить при потере веса обвисшую, дряблую кожу, должен активно массировать ее — например, контрастным душем. Именно поэтому в школе «Надежда» весь период пребывания кормят преимущественно кашами, приготовленными с овощами и травами в посуде от Цептер. Каши активизируют стенки кишечника и мышцы, продвигающие по нему пищу. Питание в эти дни предлагается только вегетарианское.

Практически вся группа на третий день по приезде — а значит, и начала вегетарианского питания и очищения кишечника, — прослушав лекцию по уринотерапии, начинает принимать и стакан средней утренней урины натощак. Урина расширяет желчные протоки, размягчает и дробит камни, облегчая их выход из желчных протоков в печени и из желчного пузыря. Прием урины облегчает не только выход камней из печени, но и упрощает всю процедуру очистки, так как снимает необходимость сокового питания в течение трех дней до часа очистки печени.

Для активизации очищения кишечника, размягчения и выброса камней в школе «Надежда» используют и другие методы.

Ежедневный комплекс парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой выполняется всей группой по утрам на берегу моря. Это способствует увеличению воздушного резерва организма и восстанавливает газообмен на всех уровнях жизнеобеспечения. В зависимости от заболевания каждому подбирается схема лечения пиявками. Почти каждый день, предварительно очистив кишечник, все ходят в сауну, где не только прогреваются, но и делают медовый массаж, выправляют позвоночник.

Обязателен ежедневный комплекс нескольких лечебных асан, которые осваиваются под руководством инструктора школы «Надежда». Для освоения трансцендентальной медитации приезжает специалист из Москвы.

О способах сочетания

всех используемых методик в единую систему очищения человека Надежда Семенова написала в своей последней книге «Все болезни от... нервов».

Беседы с людьми, осваивавшими систему оздоровления в школе «Надежда», укрепляли мое представление о необычайной эффективности, универсальности и доступности для любого непрофессионала, что в общем характерно для народной лекарской практики.

Арслангореева Василина, г. Новокузнецк.

Здесь уже были и работники нашего завода, и директор. Я приехала не только подлечиться, но и освоить раздельное питание, чтоб организовать два-три стола в заводской столовой для всех желающих.

После очищения тело как будто легче стало, и память просветлела. Но самое главное — я обогатилась знаниями. Очень много узнала об анатомии человека, может быть, впервые поняла, как уберечься от болезней. К врачу за помощью теперь уже не пойду.

Кленкина Лариса Николаевна, г. Туапсе.

Я — директор пансионата «Туапсе», мои сотрудники уже оздоравливались у Семеновой. Теперь думаю, что и у нас в пансионате можно организовать такую школу. Что получила лично я? Вес явно убавился, килограммов на пять. Впервые за последнее время у меня, при моей гипертонической болезни, появилось желание танцевать. Нет шума в голове, чувства тяжести — будто сняли с тебя какой-то груз.

Прежде, если у меня болело сердце, пила валидол, если болел желудок — но-шпу. Но никогда не задумывалась, что у каждой болезни есть какие-то корни. Теперь мне понятно, что моя гипертония — от кишечника, от того, что забиты лимфоузлы, вены, кровеносные сосуды. Если все вычистить, то работать они будут нормально.

Состояние, которого я достигла, теперь смогу поддерживать самостоятельно. Процедуры просты и доступны. За две недели до чистки печени сесть на каши и два раза в день чистить кишечник,

а за неделю есть чеснок для уничтожения дисбактериоза.

Баграташвили Валерий Шотаевич, г. Сочи.

Я лежал в семи больницах, и нигде не могли установить диагноз. И везде лечили по-разному: от почек, от радикулита, не помню уж от чего. Только в госпитале МВД (я работаю в этой системе) установили: печеночка, поджелудочная, сахарный диабет. Когда один из наших сотрудников побывал у Семеновой и она его, очистив от камней, на ноги поставила, я тоже решил обратиться к ней. Побывал у нее на консультации и начал очистку кишечника за долго до лечения по общему курсу. Кстати, глину принимал в течение месяца, а не две недели, как все приехавшие по путевке. Очищение печени делал уже со всеми. В принципе это можно делать самостоятельно. Знаю одну женщину, которая чистится сама, не прибегая к наблюдению Семеновой. Прочла книжку, и все у нее получилось. Вышли и камешки, и песочек.

Восемь лет я кололся инсулином. По десять единиц в сутки. Это, правда, маленькая доза, но после очистки печени я уже неделю без инсулина.

Моя поджелудочная, видимо, смогла восстановиться. За других не могу сказать. Но попытка не пытка. Хуже не будет. Камешки из печени, почек, желчного пузыря вычистятся — уже хорошо.

Что бы отметил еще? Все, чему учит Семенова, взято из жизни.

Очистить кишечник, печень, почки, кровь достаточно легко и просто, если, разумеется, знаешь, как это делать. Лекарства пьешь, а как они действуют, зачем их пьешь. Пей, врачи говорят, и все. А здесь процедуры делаешь сам после соответствующей лекции. И результат есть, тот, который ожидался, логичный и положительный. Пусть не все болезни сразу исчезнут, но этого и не обещают. Лично я до 42 лет дожил и не знал, что хлеб с мясом есть не следует. И рыбу с хлебом, и картошку с мясом. Целая система

раздельного питания, а никто из врачей ни слова об этом своим пациентам. Думаю, они сами этого не знают. Или не хотят знать.

Плоскова Дарья, ученица 6-го класса.

После того, как я позанималась в школе здоровья, сама, без присмотра мамы, я могу очищать кишечник. Знаю, какие процедуры нужно делать, если вдруг заболела чем-то не очень серьезным. Ну и, конечно, какие продукты нельзя совмещать. Молочные продукты не ем, сливочное масло, шоколад тоже. Ем хлеб, картошку, овощи с растительным маслом. В школе не ем, беру с собой из дома батон, хлеб с маргарином. А могу и обойтись домашней пищей. На завтрак — тарелку каши.

Очень интересной была беседа с Михайловичем Ф.Ф. (г. Москва), который в те дни только приехал в школу здоровья. Он был знаком с системой по публикациям в печати (1989 г.), опробовал на себе ее рекомендации и даже пропагандировал среди знакомых и сотрудников. Вот что он говорит:

Начав осваивать систему Семеновой, я почувствовал определенный комфорт. Беспокоил меня прежде всего желудочно-кишечный тракт, были камни в почках. Болели суставы, что мешало заниматься теннисом, которым я давно увлекаюсь. Но главная проблема — утомляемость, снижение работоспособности мозга. Диагнозов не знаю — по врачам ходить недосуг. Я по профессии строитель, сейчас руковожу крупным предприятием. Работаю, как говорится, 25 часов в сутки. Так после очищения организма по всему комплексу, предлагаемому Семеновой, появилась определенная легкость во всем теле, гибкость в пояснице, в коленях. А главное — добавилось энергии.

... Путь к созданию школ здорового образа жизни — главный сегодня путь. Семенова должна учить учителей для таких школ, в этом ее предназначение.

Вернувшись из командировки, я уже на следующее утро стала осваивать систему Семеновой на себе.

Светлана Ярославцева.

СТАРИК, КОТОРЫЙ УПРЯМО ХОДИЛ

Очень может быть, что сегодняшний разговор о грибке кандида читателям покажется несколько странным. При чем здесь ходьба, бег трусцой и прочая физкультурная дребедень? Но вы-то ведь знаете, что сверхразмножение кандида сдерживается силой иммунитета. Физические упражнения лучшим образом работают на укрепление иммунитета и тем самым подвигают организм на борьбу с кандидом албикансом.

Специалисты по проблемам здоровья расходятся во мнениях относительно многих составляющих здорового образа жизни. Но только не в вопросе о физических упражнениях. Тут разногласий почти нет, ибо физические упражнения имеют важнейшее значение для здоровья. Польза от них больше, нежели просто крепкие мышцы, идеальный вес и увеличенное кровоснабжение тканей. Физиологи заявляют, а исследования это подтверждают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, испытывают меньше беспокойства в драме повседневной жизни.

Физические упражнения были понятием, в котором наши предки не нуждались: движение и мышечные усилия составляли их образ жизни. Рубка леса, строительство хижин, преследование зверей, сбор ягод, чистка одежды, взбивание масла, проветривание постельных подстилок — повсюду требовалась аэробная активность. Еще в совсем недавнем прошлом ручные пишущие машинки, телефоны с заводной ручкой, лестница без эскалатора предлагали нам намного больше движения, нежели наше современное автоматизированное существование. Сегодня же мы живем в обществе, которое не предлагает нам физические упражнения в качестве неотъемлемой части образа жизни. И если мы не возводим физические усилия в ранг сознательного приоритета, в таком случае они просто отсутствуют. То есть, чтобы физические тренировки стали одним из важных приоритетов в жизни, их надо тщательно планировать. Однако, если у вас усталость, которая часто сопровождается такой болезнью, как канди-

доз, то очень легко себя простить, освободив от физических упражнений. В конце концов вы очень устали! Даже если и знаете, что упражнения важны, они все равно отодвигаются на последний план.

Чтобы обязать себя к ежедневным занятиям, вам необходимо предварительное планирование дня. Каждое утро составляйте письменный план оздоровительных мероприятий на день. Будьте очень пунктуальны в его выполнении.

В течение дня держите список при себе. После выполнения каждого пункта поставьте против него «Выполнено» и вычеркните из списка. Это — способ одобрительно похлопать себя по плечу за то, что сдержали слово.

Однако, если вы пока и не соблюдаете до конца график активности, не следует бранить себя. Упреки не вдохновляют. Перед сном просмотрите список. Напротив невыполненных пунктов напишите «П» (перенесен) и обязательно добавьте их к списку завтрашнего дня.

Следующий ваш шаг — решить, какие для вас самые подходящие упражнения. Если вы очень устаете и не приучены к физическим упражнениям, почему не начать с прогулки? Стартом может быть ходьба от кресла к окну. В первые несколько дней достаточно будет ходьбы до почтового ящика и обратно. Вместо того, чтобы критиковать себя за неучастие в классе аэробики или ежедневном беге трусцой на две мили, похвалите себя за то, что проявили разумность, выбрали наиболее подходящую для вашего нынешнего состояния активность. Даже после полного восстановления своего здоровья вы мо-

жете продолжать предпочитать ходьбу как самый доступный и безопасный вид двигательной активности. «Ходьба — наилучшее физическое упражнение, какое только существует», — говорил доктор медицины, медицинский советник Олимпийского комитета США и Президентского Совета по физической готовности и спорту Р. М. Лоуренс, «в ней используется больше мышц, чем в любом другом виде физических упражнений. Она повышает эффективность сердечно-сосудистой системы и практически избавлена от травм».

Ходьба доступна каждому. Она всегда была более популярна, чем бег трусцой. И сегодня специалисты по физической культуре заявляют, что для вас она является наилучшим видом активности. Травмы, которые частенько получают бегуны, — «колени бегуна», разрывы связок голени, растяжения в паху — все это редко встречается у любителей ходьбы. С помощью ходьбы вы быстро войдете в хорошую физическую форму.

Хотите похудеть? Как и все упражнения, ходьба снижает аппетит, сжигает калории. Передняя и задняя поверхности ног разглаживаются, лодыжки и ягодичцы укрепляются, бедра становятся стройнее. А поскольку ходьба прекрасно воздействует и на верхнюю часть тела, то другие ее достоинства — это твердые живот и руки, плечи и спина правильной формы.

Хорошо известно, что ходьба помогает сердцу. Будучи непрерывной и ритмичной, она заставляет сердце прокачивать через весь организм более обогащенную кислородом кровь. По мере того, как ходьба тренирует мышцы ниже пояса, они расслабляются и сокращаются. Это заставляет мышцы функционировать как второе сердце. Они гонят кровь обратно вверх с нижней части тела, где она имеет тенденцию скапливаться, когда вы сидите или стоите.

А знаете ли вы, что ходьба также полезна и для го-

ловы? Она снижает напряжение. Увеличение притока кислорода в мозг возвышает дух. Ходьба увеличивает выработку нейротрансмиттеров химических веществ, обладающих эффектом повышения настроения. Для мозга важен и главный эффект ходьбы: при произвольном во время ходьбы движении рук, не обремененных сумками или пакетами, — ходьба является перекрестным для тела движением. При выдвигании вперед левой ноги выдвигается вперед правая рука. Координация этих противоположных частей тела приводит к координации противоположных полушарий головного мозга, что в свою очередь способствует гормональному равновесию.

Наконец, ходьба не требует дорогостоящего оборудования.

Что вам нужно, чтобы начать ходить? Удобная одежда и хорошая спортивная обувь.

Если же ходьба не привлекает вас, существует много других видов двигательной активности. Обычный бег или бег трусцой — отличные упражнения, быстро сжигающие лишние калории. Это также прекрасные средства укрепления ног, ягодич, бедер. Велосипед позволяет наслаждаться дуновением свежего воздуха и волнующими скоростями, укреплять ноги, сердце, легкие. Плавание дает наилучшее развитие телу, используя одновременно больше мышц, чем любое другое физическое упражнение. Поскольку в воде тело двигается почти без усилий, то такая тренировка еще и расслабляет. Считается, что плавание практически не причиняет никаких повреждений, и часто его прописывают для снятия разного рода болей и восстановления деформированной спины.

Несомненно, хороши занятия аэробикой и прочими упражнениями. Награда здесь и плоский живот, и крепкие ягодичцы, и стройная талия, и, как и в других упражнениях, освобождение от стрессов.

Йога часто ассоциируется с утонченностью души, со стремлением человека к духовному совершенствованию, которые проявляются в терпимости и непротивлении злу. Йога оказывает успокаивающее воздействие на разум. Известно, что йога снижает кровяное давление, улучшает пищеварение, облегчает головные боли, приносит исцеление или облегчение при многих хронических болезнях.

Танцуйте! Это лучшее выражение эмоций в движении. Возьмите на вооружение бодибилдинг — занятия с тяжестями. Кстати, силовые тренировки возможны и в самом преклонном возрасте.

Теннис, ракетбол и командные игры не только тренируют физически, но и создают дух товарищества. Все годится и все подходит. Только не сидите сложа руки, угнетаемые чувством обреченности. И вы победите.

Но как только вы выбрали подходящий для себя вид упражнений, продолжайте следовать старой установке на здравый смысл. Если у вас серьезные проблемы со здоровьем, появляются их симптомы или жалобы на низкий уровень физической активности, постепенность и последовательность — вот ваши союзники на этом пути. Что бы вы ни начинали делать, начинайте делать немедленно.

но. Забудьте изречение: «Нет боли — нет достижения!» Прислушивайтесь к тому, что говорит ваш организм. Боль обычно надо интерпретировать как «прекратить!» А что понимать, как «справился»? Это — более крепкие мышцы, возросшая выносливость, ощущение энергии и силы, удовлетворенность от удачного завершения упражнения, что прежде, вероятно, казалось невозможным. И скоро вы увидите, что ждете этой самой активности, которая когда-то пугала вас. Признайтесь, что вы совершили прорыв сквозь собственное сопротивление. И радуйтесь возможности видеть свою решимость, верность здоровью и силе в действии.

Подготовил
Лев ВЛАДИМИРСКИЙ.

«ЗОЖ»: Будучи в уходящем уже году летом в Америке на теннисном турнире Ю. С. Оупен (в газете «Советский спорт» я отвечаю за освещение ряда видов спорта, в том числе и тенниса), я получил приглашение своего друга и в прошлом коллеги Жени Рубина провести уик-энд у него на даче. Мы добрались до места в пятницу ночью, а утром в субботу поехали на рыбалку. Стояла еще предрассветная мгла, предстояло заехать в ночной магазин за наживкой, и по доро-

ге к нему Рубин указал на человека, который в шортах, обнаженный быстро шел по шоссе, производя какие-то манипуляции с палкой.

— Видишь этого человека? — спросил Рубин. — Он американец и живет в нашем поселке. Лет 10 назад, когда ему было 70, он прямо на дороге упал и не подавал признаков жизни. Приехал реанемобиль, старика увезли, и долго-долго его не было. Все думали, что он умер. Однако через пару месяцев он вновь объявился в поселке. Но это был уже совсем другой человек. Он где-то сбросил, наверное, пару десятков килограммов и беспрестанно ходил. Так, как ты только что его видел: почти обнаженным и с палкой. Она, кстати, железная.

Днем, уже после рыбалки, мы заехали в городок, что милях в трех от поселка, в магазин. И тут я вдруг вновь увидел человека, встреченного утром. Он тоже что-то покупал — похоже, продукты. На нем были лишь шорты и кроссовки, снесь он убрал в рюкзак, а палка стояла, прислоненная к стене. Я бы никогда не назвал его стариком.

Человек был высок, сух и весь исполосован жгутами мышц, словно анатомический муляж для студентов института физкультуры. Чем-то он мне напомнил, уву, покойного Михаила Михайловича Котлярова.

— Он что, — спросил я Рубина, — пришел сюда пешком?

— Конечно, — ответил Рубин. — С тех пор, как он вернулся в поселок, я ни разу не видел, чтобы он сел в машину, хотя у его дома их припарковано две.

— Но раз припаркованы...

— Понимаешь; поселок функционирует только с мая и до середины октября, — объяснил Рубин. — Зимой здесь никто не живет. Старик, наверное, уезжает в Нью-Йорк.

— Ты называешь его стариком?

— А как еще? Ему 80, а может, и больше. Он ни с кем не общается. Я даже не знаю, как его зовут. Ходит и ходит со своей палкой.

Увидев нас, старик, чуть приподняв руку и развернув ладонь, произнес: «Хай!»

— Хай! — ответили мы.

— Давай подвезем его, — сказал я Рубину.

— Он не сядет в машину...

Мы отъехали от магазина. Я обернулся. Старик шагал по дороге следом.

Вот такая история. Для человека, о котором рассказал мне Рубин и которого я видел, ходьба стала образом жизни. Благодаря этому он остался живым, здоровым, разумным и трудоспособным.

Анатолий КОРШУНОВ.

ДОВЕДИТЕ ДЕЛО ДО КОНЦА

С большим интересом читаю материалы о кандидате албиканс.

Сама болею кандидозом более 20 лет. После публикации материала о лечении нистатином хотела бы внести свои дополнения. В публикации не указана доза приема этого лекарства, что имеет огромное значение.

Меня все время мучил вопрос: откуда и почему у меня кандида, ведь я не употребляю антибиотики. Когда у меня обнаружили кандида, то первое, о чем спрашивали — это об антибиотиках. И только прочитав материалы в вест-

нике «ЗОЖ», я поняла, в чем дело. Я люблю сладкое, и именно это скорее всего и вызывает у меня обострение кандидоза.

После долгих мытарств я попала к очень хорошему специалисту. Это была древняя старушка, проработавшая всю жизнь в кожно-венерологическом диспансере лаборантом. Кандида — ее хобби. Вот она-то и дала мне рецепт, который, я думаю, пригодится читателям в случае обострений.

Принимать по-другому лекарство не советую. Старушка предупредила, что бессистемный прием

нистатина лишь на время приглушает инфекцию, а потом она возникает вновь с еще большей силой.

Курс лечения длится 5 дней. Лучше всего пройти как минимум три курса: 5 дней пить нистатин, 5 дней — отдыхать. И так поступить трижды.

Имеет значение и дозировка. Это нужно непременно учесть.

Если нистатин по 500 тыс. единиц, то прием составляет 7 таблеток три раза в день, можно два раза по 2 таблетки и один раз — 3.

Если нистатин по 250 тыс, то 15 таблеток 3 раза

в день. За один прием — 5 таблеток.

Только такой курс может помочь. Если после первого курса станет легче, все равно доведите лечение до конца. Буду рада, если совет старушки-лаборантки опубликуете в «ЗОЖ», и он поможет людям, страдающим кандидозом.

Рита СОБОЛЕВСКАЯ.
Самара.

«ЗОЖ»: Мы не получили от Маргариты Абрамовны «добро» на публикацию адреса, но в редакции он есть.

Я БЫЛА УВЕРЕНА: БОЛЕЗНЬ УХОДИТ

Мы настойчиво просим вас прочитать этот материал, опубликованный в октябрьском номере журнала «Натуральное здоровье» (США). Это исповедь американки Джилл Энн Шнайдер, которая с помощью различных методов натуральной гигиены спасла себя от жестокого рака. Конечно же, скептик может сказать: «Но это же в Америке! Россия — другая страна, тут другие условия, другая жизнь!». И все же мы настоятельно советуем прочитать материал. В нем содержится то, что никак не могут понять многие люди, попавшие в щупальцы спрута, имя которому рак. Энн изменила весь свой образ жизни. И мы тоже призываем вас к этому. Смешно и грустно читать письма, где больные люди спрашивают: а нельзя ли им хоть иногда съесть чуточку сладкого? Печально читать, когда в ответ на запрет молочных продуктов мечущиеся между смертью и жизнью спрашивают: а нельзя ли хоть немножко творога, мол, я так его люблю. Вопрос ведь стоит: жить или не жить? И исходя из того, что жизнь — прекрасная штука, может быть, стоит отказаться от толики сладкого или чего-то молочного и прочего другого, значащегося под запретом.

Два десятилетия назад врачи отказались от меня, когда я воспротивилась хирургическому вмешательству. Я нашла путь к исцелению сама.

В феврале 1975 года, когда мне было 29 лет, мне поставили диагноз: рак шейки матки. Я не испытывала ни боли, ни дискомфорта и даже не подозревала, что больна, однако результат ежегодного анализа показал злокачественную опухоль. Получив эту новость от участливого лаборанта в гинекологическом кабинете, я сдала анализ повторно. В ожидании результата я размышляла о том, предстоит ли мне скоро умереть и буду ли я когда-нибудь способна иметь детей. Результат второго анализа был таким же неутешительным, как и первый.

Ситуация выглядела абсурдной.

Я была молода и на вид совершенно здорова, но, по словам врача, что-то таилось в глубине моего тела, и это «что-то» могло убить меня или, по меньшей мере, сильно изменить. Врач объяснил, что мне необходимо удалить часть шейки матки, и тогда, возможно, раковая ткань будет удалена вместе с ней. «Но этого может оказаться недоста-

точно», — добавил он. Возможно, понадобится более решительное хирургическое вмешательство, то есть удаление всей шейки и самой матки, а, возможно, и яичников.

Размышляя над словами врача, я пришла к выводу, что этот метод лечения мне не подходит. Он был сложным, болезненным и к тому же в явном противоречии с природой.

У меня появилось чувство, что я — это не только тело, и что моя жизнь — в воле Бога. Часть меня говорила: «Благодарю тебя, Господь, за этот опыт. Мое тело — только канал, через который я способна познать жизнь». Но другая часть меня отчаянно хотела жить здоровой и полноценной жизнью. И я не желала, чтобы меня лишили способности к материнству.

Ежедневно около двух часов я занималась медитацией. Благодаря этому мне удалось развить у себя очень сильную уравновешенность, которую не могло поколебать почти ничто. Двумя годами раньше я провела несколько месяцев в Индии с моим духовным учителем. После этого я стала убежденной вегетарианкой, углубилась в йогу и проявляла интерес к восточной философии и ме-

Это первый тезис. Энн изменила свою жизнь. И вам следует ее изменить. Что же касается второго, то это тоже достаточно серьезно. Нам кажется, что западная медицина всесильна. Однако смеем вас заверить, что в Соединенных Штатах, Израиле, Германии традиционная медицина почти так же бессильна в борьбе с раком, как и где бы то ни было, в том числе и в России. Между тем нередко обращение к натуральной гигиене приносит гораздо больше пользы и продлевает жизнь больного на значительно больший срок, нежели традиционные химиотерапия, облучение и, наконец, операция. Смесь водки с маслом, то бишь метод Шевченко, — это, несомненно, приобретение натуральной гигиены. Из всех средств, которые нам предлагают в России, только смесь водки с маслом имеет стойкий положительный эффект, который постоянно находит подтверждение в письмах читателей.

Да, наверное, история Энн Шнайдер не может быть перенесена на русскую почву буквально. Однако она даст вам прекрасную и полезнейшую пищу для размышлений: как жить в том случае, если вы стали жертвой рака?

дицине. Я пришла к выводу, что при любом заболевании устранение симптома не является подлинным исцелением. Дисбаланс, породивший этот симптом, просто отыщет новую территорию в организме. Таким образом, результат анализа говорил мне о следующем: в моей репродуктивной системе есть момент застоя и подавленности. Эту систему нужно очистить и обновить методами, близкими к природе. Прежде чем согласиться на хирургическое вмешательство, необходимо было дать телу возможность естественного излечения.

С тех пор прошло 22 года, но я абсолютно отчетливо помню, что я испытывала, пытаясь объяснить это врачу. Мое сердце учащенно билось, когда я спросила, нельзя ли мне попробовать месяц полечиться естественными методами, а затем снова сдать анализ. Он лишь взглянул на меня и произнес: «Джилл, я не думаю, что мы сможем работать с вами после этого. Вам необходимо лечь в больницу на этой неделе».

Я вышла из кабинета гинеколога в шоковом состоянии. Что-то подобное испытывает ученик, надерзавший директору, когда его исключают из школы. Я никогда прежде не вступала в

пререкания с властями, всегда была мирной и законопослушной. Мне стало не по себе, но отступать я была не вправе.

В это время я слушала курс по восточной медицине известного специалиста по акупунктуре Ральфа Алана Дейла. Ему я и рассказала о своем диагнозе и по его совету связалась по телефону с Митио Куси, знаменитым основателем института в Массачусетсе, светилом в области макробиотики.

Макробиотика представляет собой определенную систему питания и стиль жизни, основанный на восточных принципах инь и ян и их присутствии в здоровой, природной пище. Теория направлена на восстановление энергетического баланса и естественного здоровья при помощи диеты и изменения образа жизни. (Материалы о макробиотике мы в большом объеме публиковали в 1993-1995 годах. — Прим. Адм.)

Спустя годы тысячи людей воспользовались методом макробиотов, чтобы излечиться от рака и других болезней; диета приспособляется к конкретным нуждам и ситуации каждого пациента. Куси предложил мне немедленно приступить к жесткой диете,

которая требовала не есть ничего, кроме вареного коричневого риса в течение десяти дней. Я подолгу жевала рис в состоянии релаксации и медитации, стараясь представить себе, что это жидкость, несущая любовь, жизнь и исцеление моему телу и уму. Через десять дней я постепенно добавила в меню другие злаки, овощи, морскую капусту, семечки, бобы и небольшое количество фруктов. Овощи я тушила, добавляя небольшое количество растительного масла. Съедая пищу, я думала о том, что она специально создана, чтобы вылечить меня, и готовила с любовью. Я научилась относиться к еде как к лекарству.

Доктор Дейл также познакомил меня с местным специалистом по акупунктуре и лекарственным растениям, к которому я должна была приходить дважды в неделю. После сеанса акупунктуры он приглашал меня на свою маленькую кухню, готовил мне сладкий картофель и травяной чай, затем протягивал мне маленький шарик, изготовленный из трав — всего полдюйма в диаметре — и я его жевала. Я никогда не спрашивала о составе этого шарика (он плохо говорил по-английски), но впоследствии узнала, в арсенале китайской медицины есть очень много растительных средств против рака шейки матки.

Когда я оглядываюсь назад, мне кажется странным, что я ни разу не спросила этого медика о том, что он мне давал. Приходится вспомнить, что в конце 70-х годов было не принято ни о чем спрашивать врачей — даже представителей нетрадиционной медицины! Тогда сам визит к специалисту по акупунктуре представлялся достаточно смелым поступком.

Чтобы поддержать и усилить действие макробиотики и китайской медицины, я накладывала разогретую упаковку с касторовым маслом на область живота и держала ее около 20 минут. Я читала, что целитель Эдгар Кейс использовал

этот метод при лечении рака шейки матки. Кейс встречался с раковыми больными и вводил их в состояние, подобное трансу, во время которого он мог определить специфическое лечение для каждого пациента. Его рецепты позже пересмотрели и объединили в сборник, чтобы люди в таком положении, как я, могли ими пользоваться.

Через месяц я пришла на прием к гинекологу своей матери (к своему собственному врачу я решила больше не ходить). Он тоже отнесся скептически к моему решению пренебречь средствами традиционной медицины и предложил мне криохирургию, то есть, другими словами, заморозку шейки матки с целью замедления процесса роста раковых клеток. Я отказалась. Наконец он согласился направить меня на анализ. На этот раз результаты были лучше. Анализ показал предраковое состояние шейки матки. «Пока далеко от нормы, — сказал он, — но улучшение значительное». Для меня этого было достаточно: я убедилась, что мое заболевание находится в состоянии ремиссии и что я на правильном пути.

Меня всегда удивляло, как большинство людей, узнав о каких-то серьезных неполадках в своем организме, продолжало жить прежней жизнью, полагая, что прием лекарств (или растительного средства, или процедуры) решит все их проблемы. Я верила тогда — и продолжаю верить сегодня, что необходимо также изменить окружающую среду и образ жизни, которые и вызвали болезнь. Что касается меня, то я почувствовала непреодолимую тягу к путешествиям. Итак, я отправилась в путь.

Вместе со своими добрыми друзьями я посетила Перу и Венесуэлу. У нас не было точного маршрута: мы только знали, что хотели путешествовать в Андах и встретиться с потомками инков. Я чувствовала, что сам факт отъезда из городов Северной Америки может стать существенной ча-

стью процесса моего оздоровления. Во время поездки я продолжала придерживаться своей макробиологической диеты. Я взяла с собой свои кухонные принадлежности и коричневый рис и дополняла меню свежими овощами, выращенными в индейских деревнях.

Путешествуя среди древних развалин и ночуя в палатке, я приобрела исключительно ясный взгляд на жизнь. Вдали от своей обычной среды и городского пейзажа я находилась в гармонии с собой и с миром. Я думаю, что едва ли не главным компонентом в моем излечении был уход от обычного образа жизни и нездоровой энергии городской среды обитания.

Я чувствовала такое улучшение в своем состоянии, когда вернулась домой в июне, что была почти уверена: рак уходит из моего организма. Я отправилась к своему новому врачу и сдала еще один анализ. На этот раз результат был нормальный. Доктор предупредил меня, что это еще не гарантия того, что рак прошел; возможно, это лишь временное улучшение, сказал он. Но я знала, что выздоравливаю. С тех пор я сдаю анализ ежегодно, и снова и снова результат нормальный.

Через два с половиной года после своего возвращения из Южной Америки я родила сына Аарона, которому сейчас двадцать лет. Он учится в университете на полном государственном обеспечении. К счастью, рак шейки матки никогда больше не давал рецидивов. После излечения я переехала в Техас, где продолжаю оставаться вегетарианкой и прибегаю только к средствам нетрадиционной медицины в тех редких случаях, когда болею. Рак заставил меня почувствовать, насколько временна и драгоценна хрупкая оболочка человеческого тела. В моей жизни это был один из сигнальных звонков.

Подготовила к печати
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Посмотрите! В 100-м «ЗОЖе»,
Неудобств не замечая,
В снег уселись норильчане,
Свежий снег, на пух похожий.
Вот они, поверить можно,
Уж давно живут по «Детке».
Хоть квартиры их высоко
И асфальт, поди ж, в округе,
Не лентясы утром рано
Поискать клочок земельки,
Чтоб босыми хоть минутку
Постоять на ней свободно,
Пожелав себе при этом
И, конечно, всем на свете
Людам доброго здоровья,
Глубоко «эфир» вдыхая.
Обобщив народный опыт,
Что в борьбе с бедой получен,
Можно высказать, наверно,
Проще формулу здоровья:
Чтобы быть всегда здоровым,
Делай «Детку» Иванова,
Все его 12 пунктов,
Повторяя вновь и снова.

Дмитрий БОРИСЕНКОВ.

ПЫТАЮСЬ ПОДНЯТЬСЯ

С огромным нетерпением жду каждый номер вестника. Постоянно ищу в нем что-то, что поможет мне встать на ноги. Вот уже 9 лет я на инвалидности — 1-я группа. У меня частично парализованы ноги, задеты и руки. Есть и другие болячки.

С 1992 года я пытаюсь подняться. Я одна на белом свете, ухаживать за мной некому. Вот и поставила перед собой задачу — ходить хотя бы с палочкой и сама себя обслуживать. Добилась уже многого и обязана этим в большой степени вестнику.

Все бы ничего, состояние намного улучшилось, да вот беда — увеличился вес. Недавно узнала, что от ожирения хорошо помогает трава и цветы желтушника серого. У кого есть, прошу выслать. Не сомневайтесь, расходы оплачу.

Адрес: 454080, Челябинск, а/я 8272. Куприяновой Людмиле Максимовне.

«ЗОЖ»: Людмила Максимовна пытается подняться сама. И с помощью вестника. И у нее, хотя и трудно, но получается. И это ответ тем, кто мечется в поисках экстрасенсов, «хороших» врачей, каких-то суперспособностей. Так что беритесь за себя сами. Помните: услышали — хорошо. Но лучше — делайте. Порфирий Корнеевич говорил... А вот читательская поддержка Людмиле Максимовне — добрым словом, разумеется, была бы не лишней.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

18 советов, как с этим справиться

Недержание мочи — это симптом, а не болезнь, но последствия непроизвольного мочеиспускания могут быть разрушительными для самоуважения человека, его социальной жизни и работы.

«Я называю недержание мочи социальной болезнью, — говорит д-р Роберт Шлезингер, доцент хирургии в Гарвардской медицинской школе и содиректор Центра лечения недержания мочи в больнице Фолкнера в Бостоне, Массачусетс. — Люди готовы идти на крайность, чтобы приспособиться к этому свою жизнь. У нас была одна женщина, которая не выходила из дома в течение 3 лет, потому что ей было ужасно стыдно».

Обратите внимание, д-р Шлезингер сказал, что люди «приспосабливают к этому свою жизнь». Но так не должно быть. Он и другие специалисты ясно дают понять, что люди не должны быть заклеены болезнью. Катерина Джетер, основавшая Фонд помощи людям, страдающим недержанием мочи, и являющаяся ассистентом в урологической клинике Медицинского колледжа Южно-Каролинского университета, уверяет: «Почти каждого можно вылечить или улучшить его состояние». Это уже кое-что, если принять во внимание, что 10 миллионов взрослых американцев страдают недержанием мочи.

«Неправильно считать, что недержание мочи — это нормальное явление при старении, — говорит д-р Нил Резник, руководитель гериатрической службы и директор Центра в Брайхаме и женской клиники в Бостоне, Массачусетс, а также доцент медицины в Гарвардской медицинской школе. — Это не является неизбежным и необратимым».

Иногда уменьшить или предупредить проблему могут лишь минимальные усилия. Вы можете приспособить свое состояние к жизни, а не наоборот. Вот несколько способов, которые могут вам помочь.

Ведите дневник. «В течение недели записывайте, что ели, что пили, когда ходили в туалет и как часто мочились», — предлагает д-р Джетер. Дневник поможет вам и вашему врачу установить причину.

Будьте умеренны в потреблении жидкостей. «Ваш дневник поможет выявить, что вы за день поглощаете литры воды, — говорит д-р Джетер. — Обычно это происходит из-за того, что человек питается продуктами, требующими увеличенного приема жидкости. Если бы вы пили поменьше, ваши проблемы с недержанием можно было бы смягчить». Лучше всего уменьшить потребление жидкости перед сном.

Не слишком усердствуйте. Сокращение потребления жидкости до уровня ниже нормы без ре-

комендации вашего врача может привести к обезвоживанию, ухудшить проблемы с почками и вызвать серьезное заболевание.

Избегайте алкоголя. Спиртные напитки — хороший стимул для пробежек в туалет.

Избегайте кофеина. Кофеин — это другой хорошо известный диуретик (мочегонное). Подобно алкоголю, он содержится не только в напитках, но и в лекарствах. Ваш дневник поможет вам определить, провоцируют ли напитки, которые вы пьете, недержание мочи.

Избегайте сока грейпфрута. Сок грейпфрута — также известный диуретик, именно поэтому он составляет основу когда-то популярной диеты.

Замените клюквенным соком. Сок клюквы содер-

жит небольшое количество углеводов и широко известен как полезный для мочевого пузыря.

Не допускайте запоров. Запоры могут способствовать недержанию, поэтому придерживайтесь диеты с высоким содержанием волокнистой пищи и пейте достаточное количество жидкости. Одно из предписаний при недержании — ежедневная порция кукурузных хлопьев.

Не курите. Никотин действует возбуждающе на внутреннюю поверхность мочевого пузыря, а если у вас недержание на почве стресса, кашель может вызвать подтекание мочи.

Избавляйтесь от лишнего веса. Президент Фонда Симона для страдающих недержанием в Вилмегге, Иллинойс, Черил Гартли говорит, что письма, которые поступают в фонд, показывают, что даже небольшое похудение способствует уменьшению недержания мочи.

Попробуйте «двойное опорожнение». Когда вы опорожняете мочевой пузырь, сидите на унитазе до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваш пузырь пуст. Затем встаньте и снова сядьте, наклонитесь слегка вперед к коленям и попробуйте снова.

Идите в туалет, когда есть желание. «Это очень разумная идея — регулярно опорожнять свой мочевой пузырь, — считает д-р Джетер. — Например, не надо стесняться и терпеть, сидя за столом, пока не кончится обед. Слишком долгое терпение может привести к инфекции мочевого пузыря и его перерастяжению. Если у вас переполненный пузырь и слабая мускулатура сфинктера, то, когда вам захочется просто кашлять, сморкаться или смеяться, скорее всего у вас потечет моча. Лучше всего опорожняйте мочевой пузырь до и после еды и перед сном».

Выработайте привычку. Во-первых, опорожняйтесь через регулярные короткие интервалы; хорошо начать с часовых промежутков и постепенно увеличивать интервал. При определенных видах недержания этот метод может быть высокоэффективным, но никто не знает, почему. «Мы не знаем, действительно ли это способствует нормальному функционированию мочевого пузыря или это тренирует мозг справляться со стойкой дисфункцией пузыря», — признает д-р Резник.

Нацеливайтесь на 3 — 6-часовой интервал. «Средний интервал между посещениями туалета — от 3 до 6 часов, — говорит д-р Джетер. — Попробуйте соблюдать эти интервалы в течение нескольких недель».

Делайте скидку на возраст. «Норма — это то, что вы всегда делали, плюс дополнительное время для того, чтобы компенсировать слабость, которая у вас развилась с возрастом, — объясняет д-р Джетер. — Из-за того, что вы стареете, увеличивается время от момента, когда пузырь вам подскажет, что нужно идти в туалет, и до момента, когда вы туда придете». Другими словами, попытайтесь спать и проводить свое время ближе к туалету, чем в те времена, когда вы еще могли бегать спринт.

Будьте готовы к крайностям. Держите ночной горшок под кроватью.

Делайте специальные упражнения. В конце 40-х годов д-ром Арнольдом Кегелем были разработаны упражнения для того, чтобы помочь женщинам с недержанием мочи, развившимся на почве стресса во время и после беременности. Эксперты говорят, что они могут уменьшить и, возможно, предупредить некоторые формы недержания у лиц обоего пола и всех возрастов. Ниже дано их описание.

...напрячь мышцы ног, ...жирота, вообра-
зает, что вы пытаетесь сдер-
жать движения кишечника,
сжимая кольцо мышц
(сфинктер) вокруг ануса.
Это упражнение укрепляет
заднюю группу мышц таза.

Следующее: во время мо-
чеиспускания попробуйте
задержать струю, а затем
снова начните. Это укреп-
ляет переднюю группу мус-
кулатуры таза (для женщин
— вообразите, что вы пыта-
етесь зажать выскальзыва-
ющий тампон).

Теперь вы готовы для
сложного упражнения. Сжи-
майте мышцы таза, начиная
с задних групп по направ-
лению к передним, медлен-
но считая до 4, затем рас-
слабьтесь. Делайте так в
течение 2 минут по мень-
шей мере 3 раза в день —
это примерно 100 повторе-
ний. Предупреждайте слу-
чайности. Если вы знаете,
что сейчас чихнете, кашля-
нете или сделаете резкое
движение вверх-вниз, заб-
лаговременно сожмите
сфинктер и предупредите
инцидент.

**Не паникуйте, если слу-
чилось неожиданное.** Если
вы чувствуете, что сейчас
произойдет неожиданное
недержание и у вас нет вре-
мени добежать до туалета, не
паникуйте. Вместо этого при
первых же признаках рас-
слабьтесь. Затем напрягите
сфинктер. Затем расслабь-
те мышцы живота. Когда ост-
рый позыв пройдет, медлен-
но, без паники идите к бли-
жайшему туалету.

**Покупайте специаль-
ные подкладки.** Имеется
несколько видов абсорби-
рующих средств, таких, как
специальные трусы, мягкие
подкладки, защитные на-
кладки. Новые средства
поглощают воды в 50-500
раз больше, чем их вес, ней-
трализуют запах и впитыва-
ют жидкость. Вид подклад-
ки, который вам нужен, что-
бы предупредить подтека-
ние, зависит от ваших ана-
томических особенностей,
характера и степени недерж-
жания. Понятно, что, покупая
их, испытываешь нелов-
кость. Найдите понимаю-
щего фармацевта и попро-

сите его, чтобы ваша покуп-
ка уже ждала, когда вы при-
дете.

«ЗОЖ»: Ну, а теперь
еще несколько рецептов,
которые предлагают Пи-
тер Дедман, Рудольф
Бройс и П. Куреннов.

Питер Дедман:

Выпейте на ночь стакан
отвара зверобоя или тыся-
челистника, съешьте ложку
меда.

Измельчите в порошок
голову жуки, залейте ее ки-
пятком и выпейте отвар
максимально горячим.

Рудольф Бройс:

Следует выпивать глотка-
ми одну чашку настоя ты-
сячелистника в день. Одна
щепотка тысячелистника
настаивается 10 минут в ста-
кане горячей воды. При
ночном недержании мочи
теряет чувствительность
мускульный клапан. Настой
тысячелистника возвраща-
ет чувствительность мышце.

Хорошо также повязывать
вокруг живота тряпку, делая
на спине большой узел, что-
бы можно было спать толь-
ко на боку или на животе,
поскольку лишь в положе-
нии на спине происходит не
ощущаемое больным отде-
ление мочи.

П. Куреннов:

При раздражении моче-
вого пузыря и частых позы-
вах к мочеиспусканию вы-
пить (лучше натошак) чаш-
ку чая из кукурузного воло-
са или стебельков череш-
ни или вишни. Можно при-
бавить меда по вкусу. По
мере надобности можно по-
вторить несколько раз
ежедневно. И кукурузный
волос, и стебельки можно
сохранять сушеными.

Самым надежным сред-
ством от недержания мочи
русские лекари испокон ве-
ков считали смесь двух
трав: зверобоя и тысячели-
стника. Их надо брать в оди-
наковом количестве (поло-
вина на половину) и зава-
ривать как чай.

При частых позывах к мо-
чеиспусканию следует ис-
ключить из диеты сельде-
рей, арбузы, очень спелый
виноград и спаржу до тех
пор, пока осложнение с мо-
чевым пузырем не пройдет
совершенно.

ЧУДЕСНАЯ ТРАВА ДЕКОП

Мне 73 года. Болят сус-
тавы. Лечусь по методу По-
лины Климовской. Ее пись-
мо «Еще раз о ревматоид-
ном полиартрите» было
опубликовано в вестнике №
2 за 1997 год. Растираюсь
смесью водки с анальги-
ном. Пила 40 дней декоп,
настоянный на водке. Тра-
ва просто чудесная. При-
слал ее Виктор Александров-
ич Тулакин из Кировской
области. Спасибо ему. Хоть
как-то подлечилась. Теперь
хожу и обслуживаю себя
сама. Проделываю дыха-
тельную гимнастику, зани-
маюсь, хотя и с болью, физ-
культурой, самомассажем.
Но вот еще беда. У меня
трясутся голова и руки. Ни-
чего не помогает. Вот и
прошу помочь читателей.
Если кто вылечился от тря-
сучки, то как и чем.

**Адрес: 398042, Ли-
пецк, 9-й микрорайон, д.
22, кв. 22. Билькевич На-
талья Петровне.**

«ЗОЖ»: Увы, ревмато-
идный полиартрит «дос-
тает» многих наших чита-
телей. Письмо Климовс-
кой, к сожалению, без
обратного адреса, было
действительно опублико-
вано во 2-м номере вес-
тника. С той поры полку
нашего читателя прибы-
ло, пожалуй, вдвое. По-
этому нам кажется целе-
сообразным повторить
кое-что из того, что пи-
сала Полина.

«Я кассир. На работу и с
работы ездила с мужем на
машине. Дома — кухня. Трое
детей, заботы, связанные с
ними, телевизор. В резуль-
тате лишний вес и целый
«букет болезней», из которых
самая мучительная — рев-
матоидный полиартрит.

Образец декопа я полу-
чила от Марии Степановны
Смирновой из Ржева Твер-
ской области, которая, соб-
ственно, и вселила в меня
веру и надежду на выздо-
вление. Пошли, Господи,
доброго здоровья ей и всей
ее семье. Так вот, муж съез-
дил к другу, который живет
у болота, привез декоп, а я
между тем начала задумы-
вать, как изменить свой об-
раз жизни. Начала вставать
на час раньше и разраба-
тывать суставы. У меня уже

не гнулось правое колено и
не сгибались пальцы на ле-
вой руке и два на правой.
На работу стала ходить
пешком и мимо лифта.

Прошла неделя. Суставы
болели страшно. Но я не
жалела себя. Натиралась
водкой с анальгином (50 г
водки + 10-12 таблеток
анальгина), сделала 10 сеан-
сов массажа позвоночника
— от шеи до поясницы и на-
чала пить настойку декопа
по 1 столовой ложке утром
и вечером за 20-30 минут до
еды. Готовила настойку, как
советовала Мария Степа-
новна. В пол-литровую бу-
тылку наполовину засыпала
измельченный декоп и зали-
вала доверху водкой. 10 дней
настаивала в темном месте
при комнатной температуре.
Продолжала ходить, при
этом все увеличивая и уве-
личивая расстояние от дома
до работы за счет лишних
кварталов. Но шла не так, как
прежде, вразвалку, а в хоро-
шем темпе. Возвращалась
домой тоже пешком. И под-
нималась на несколько эта-
жей выше, нежели живу, вы-
соко поднимая колени и
разрабатывая ступни ног.
Ограничила себя в питании.
Стала есть в меру и только
тогда, когда захочу. Раз в
неделю, иногда два голода-
ла. Похудела на 9 кг.

Хотела бы сказать всем
больным этой страшной бо-
лезнью: не жалеете себя, не
ленитесь. Я — живой при-
мер. Если раньше стара-
лась больше сидеть, была не
прочь полежать, чем и до-
вела себя до того, что в 42
года предлагали инвалид-
ность, то теперь хожу широ-
ким шагом и с высоко под-
нятой головой.

А врачи между тем гово-
рили, что физкультурой мне
заниматься нельзя, закали-
ваться — тоже. Все это и
довело меня до того, что я
чуть не стала настоящим
инвалидом. Словом, ревма-
тоидный полиартрит — бо-
лезнь, конечно, страшная, не
знаю, можно ли ее победить
вообще, но облегчить стра-
дания в значительной мере
можно, безусловно».

Вот такое было у нас
опубликовано письмо, и
страдающим полиартритом
есть над чем задуматься.

ПРОСТО, ПОЛЕЗНО, ВКУСНО

Мы из Житомира, что на Украине, из оздоровительного клуба «Оптимист», которым руководит Людмила Ивановна Калмыкова. С большим интересом читаем ваш вестник. Выписываем 10 экземпляров. В этом помогает нам москвичка Зоя Васильевна Ступакова. Она получает его в Москве и передает через тех, кто едет от нас в Москву или поездом Москва — Житомир.

Один экземпляр вестника выделяется как клубный. Им пользуются все по очереди из тех, кто не смог подписаться. Многие из рекомендаций «ЗОЖ» мы берем на «вооружение», проверяем, делимся друг с другом опытом.

В свою очередь предлагаю несколько рецептов от нашего руководителя Людмилы Ивановны. Все они из практики нашего клуба. Правда, противораковый рецепт использования проросших ростков картофеля осуществить можно только весной, когда картофель начнет прорастать.

Мой адрес: 262009, Житомир, Украина, пл. Полевая, д. 18, кв. 101, Скорикову Валерию Павловичу.

ПРОТИВОРАКОВЫЙ РЕЦЕПТ ВАЛЕРИЯ ТИЩЕНКО

Проросшие ростки картофеля высушить в темном месте столько, чтобы набралось 200 г сухих ростков. Измельчить их, но не в кофемолке. Засыпать в стеклянную банку, уплотнить и залить 200 г 70-процентного спирта. Плотнo закрыть и поставить в темное место на 8 дней. Затем процедить, отжать оставшиеся ростки. Настойку хранить в темном месте. Оставшиеся ростки можно залить еще раз.

Принимать: 3 раза в день за 30 мин. до еды, по такой схеме:

1-й день — по 1 капле 3 раза в день на полстакана теплой воды;

2-й день — по 2 капли —

3-й день — по 3 капли —

25-й день — по 25 капель —

Затем, постепенно снижая прием, возвратиться к одной капле. После 13-й капли воды брать при приеме 150 мл. В состав проросших ростков картофеля и позеленевших клубней картофеля входит весьма ядовитое вещество — СОЛАНИН. Принимать необходимо, ориентируясь на самочувствие, при повышении дозы следить за своим состоянием, если появится тошнота, позывы на рвоту, головокружение, слабость в ногах и так далее — необходимо прекратить повышение

дозы, сразу же начинать снижение до одной капли.

Передозировки недопустимы.

А теперь несколько случаев из практики применения рецепта Тищенко в нашей группе.

Первый случай. Женщина, 73 года, рак желудка 2-й степени, после приема одного курса исчезла рвота, наладилось нормальное питание, полное излечение.

Второй случай. Полип мочевого пузыря. После приема одного курса — полное исчезновение полипа и всех бородавок.

Третий случай. После оперирования вен возникла сильная отеочность ног. Наружное применение 2 — 3 капли на руку и легкое втирание рядом с венами. Быстро спала отеочность, зажили раны и рассосались рядом находящиеся узлы на венах.

Четвертый случай. Перелом ноги, сильная отеочность. Наружное применение: 2 — 3 капли на ладонь и легко втирать 2 раза в день. Отеочность быстро спадает, уходит боль, кости срастаются значительно быстрее.

Самое главное в рецепте Тищенко: регулярность приема!

Пропуски приема недопустимы, если начали — требуется довести до конца.

Этот рецепт можно применять как профилактический против раковых заболеваний.

КАША В ЧАШКЕ

Хочу поделиться приготовлением каши из овсяных хлопьев «Геркулеса».

В фарфоровую чашку (приблизительно 0,5 литра) насыпаем 5 столовых ложек овсяных хлопьев, добавляем 0,5 чайной ложки соли, молотый кориандр, сухой сельдерей, укроп, петрушку или другие пряности, какие у вас есть, затем заливаем все это крутым кипятком, размешиваем ложкой, накрываем крышкой. Через 5 минут завтрак готов.

В эту кашу из овсяных хлопьев можете добавить чуть сливочного масла или полстоловой ложки смальца (из внутреннего сала). А можно добавить вместо соли и масла 0,5 кубика куриного бульона. Каша в чашке получается очень вкусной. Если на работе у вас есть обыкновенный кипятильник, то и обед получится горячим, питательным, дешевым и за 5 минут, из тех же овсяных хлопьев.

При длительном употреблении таких каш нормализуется кислотность желудка, зарубцовываются язвы в желудке, нормализуется стул. Если имеется язва желудка и 12-перстной кишки — употреблять кубики с куриным бульоном не рекомендуется — в их состав входит лимонная кислота.

Лучше овсяные хлопья готовить только на воде с приправами. Если фарфоровую чашку обернуть шерстяной или байковой тряпочкой, сложенной в несколько слоев, и накрыть чашку крышкой, то такая каша остается горячей в течение часа.

Питайтесь и лечитесь почаще овсяной кашей из чашки и будете всегда здоровы!

ГОМАССИО (рецепт)

на 0,5-литровую банку)

Семя льна — 2 аптечные пачки по 100 г.

Семя укропа — 1 столовая ложка.

Семя кориандра — 1 стол. ложка.

Семя тмина — 1 стол. ложка.

Лавровый лист — 3 листика.

Душистая гвоздика — 3 штучки.

Просеянная через сито каменная (или морская) соль — 1 — 2 чайных ложки (брать по вкусу).

Все составляющие, кроме соли, размолоть на кофемолке небольшими порциями, ссыпать в глубокую тарелку или эмалированную кастрюльку, добавить соль, хорошо перемешать и высыпать в 0,5-литровую банку, закрыв ее.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

Очищает желудок, печень, кровь, нейтрализует кислотность крови. Компонентов в гомассии должно быть семь (7)!

Можно подбирать другие приправы, которые вам по вкусу: сухую петрушку, укроп, сельдерей, фенхель и так далее... Главными обязательно остаются: семя льна и соль. Эффект чистки создают капельки масел, оседающих на кристалликах соли (поэтому соль в кофемолке не растирать, а просеять через сито). Эти маленькие масляные шарики, попав в организм, как липучки набирают на себя все лишние шлаки и выносят их наружу. Можно использовать гомассию как приправу к первым и вторым блюдам, учитывая при этом, что в гомассию мы добавляем и соль. Очень вкусно, намазав хлеб маслом, или сметаной, или смальцем (из внутреннего сала), или смочив хлеб постным маслом, сверху посыпать гомассию. Это может быть прекрасным завтраком. Еще очень вкусно зимой запечь в духовке картошку в мундире. При еде — посыпать гомассию вместо соли.

Приятного аппетита с гомассией!

Семя льна продается в аптеках в пачке по 100 г. Если в аптеке нет, то на базаре у травников семя льна есть всегда, берите то, что посвежее, не более годичной давности. Проверить легко: возьмите в рот щепотку семян, хорошо разжуйте. Если чувствуете горечь — не берите, это семя не подходит для гомассии.

Семя укропа, тмина, кориандра тоже есть в аптеках в пачках по 50 г.

Все можно купить в аптеках, а лекарство — ваше!

ЛУКОВЫЙ СУП

Еще в газете «Советский спорт» от 25. 11. 94 г. был опубликован материал «Извлечения из Бройса» о приготовлении лукового супа и его целебных свойствах. Очень нужная и полезная статья для многих, особенно малоимущих читателей. Если возможно, повторите ее. Влияет ли сорт лука на приготовление супа?

Адрес: 443008, Самара, ул. Нововокзальная, д. 39, кв. 4. Комлевой Нине Михайловне.

«ЗОЖ»: Мы решили повторить рецепт лукового супа австрийского целителя Рудольфа Бройса, ибо, во-первых, он хорош сам по себе, а во-вторых, это прекрасное питание в рационе раковых больных.

Итак, Рудольф Бройс.

Я могу обнадежить людей, болеющих раком!

Рак является самостоятельным образованием, питанием которому, по моему убеждению, служит лишь твердая пища, употребляемая человеком! Развитию опухоли способствует также находящийся поблизости источник земного излучения.

Во время лечения это новообразование, так сказать, погибает от истощения, в то время как в моей смеси содержатся все необходимые организму минеральные вещества, микроэлементы и витамины, которые и позволяют больному, дополнительно принимая соответствующие настои, хорошо себя чувствовать.

Согласно последним наблюдениям, можно, а иногда даже должно съедать одну-две тарелки в день лукового супа (внимание: именно супа, а не просто лука!) Я советовал это тем,

кто не мог выдержать моего соколечения из-за слабости. Если же в этом супе нет потребности, тогда можно или совсем без него обойтись, или только в середине дня съедать одну тарелку супа (в этом случае есть вечером суп не надо).

Так как этот суп идет только на пользу здоровью, я и рекомендую его всем больным раком. Таким образом, во время моего курса голодания (ПК) больной не будет страдать ни от голода, ни от жажды.

Для поддержания сердечной деятельности следует принимать с утра от 20 до 40 капель боярышника в зависимости от веса.

Больные раком, у которых к тому же и диабет, должны продолжать получать инсулин; впрочем, лекарства плохо совместимы с моим соколечением и, по всей видимости, недействительны в это время.

Внимание! При раке пе-

чени и раке желчного пузыря нельзя съедать тарелку лукового супа за один раз! Лучше всего выпивать каждый час примерно по 10 столовых ложек похлебки. В этом случае можно дополнительно выпивать приблизительно по чашке настоя полыни в день. (Приготовление: первые 5 — 6 дней настаивать в горячей воде маленькую щепотку полыни в течение 10 сек, впоследствии же настаивать ее никак не больше трех секунд!)

Приготовление лукового супа: луковицу размером с лимон вместе с наружной коричневой кожурой мелко порезать, поджарить на растительном жире или масле (пока лук не станет золотисто-коричневым), затем добавить 1/2 л холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварится. Потом добавить какой-нибудь растительный бульон, и все вместе энергично перемешать. После этого процедить: употреблять лишь прозрачный суп — без лука!

Вы увидите, что этот суп очень вкусный!

Поскольку мои достижения в лечении рака и лейкемии отрицаются врачами, и особенно так называемой наукой и учеными, я позволю себе высказать свою точку зрения.

ЕЩЕ ОБ УДИВИТЕЛЬНЫХ СВОЙСТВАХ ЛУКОВОГО СУПА

Когда осенью 1988 г. я

проводил мой «Полный курс лечения от рака», питаясь одновременно луковым супом, моя жена также ела вместе со мной эту похлебку, причем, естественно, съедала и лук вместе с добавками, чего я, конечно, в течение курса делать не мог. Она страдала остеопорозом (уменьшение содержания извести в костях), позвоночного столба; ее болезнь считали неизлечимой и наш домашний врач, и я. И каково же было удивление, когда она излечилась, после того как в течение 17 дней ела луковый суп. Она и сейчас в свои восемьдесят шесть лет еще работает (1991 г.).

Мы теперь часто едим луковый суп и, кроме того, суп из кожуры бобов и сделали открытие, что, оказывается, эта сухая кожура является полноценной пищей.

После варки сухая кожура снова становится свежей и может также употребляться как салат. Эта кожура до сих пор, насколько я знаю, применялась лишь в виде настоя в качестве средства от диабета. Как правило, эти пустые стручки выбрасывались или сжигались! Отныне голодная смерть, кажется, не грозит никому (речь идет, конечно, прежде всего о сортах бобов без волокон; сорта с волокнами можно использовать лишь для настоев или для похлебки из кожуры бобов!)

ГОЛОДАНИЕ СПАСЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ

ПО РЕЦЕПТУ СТАРОГО ДОКТОРА

В вестнике очень много пишут о голодании. Интересная и нужная тема. Я бы хотела внести в нее некоторые дополнения. Однажды очень давно я прочитала книгу — не помню уже ее названия, — где идет рассказ о человеке, которого лечит старый-старый врач. Ему было уже за 80. Когда-то он учился в Германии. Если пациент не поддавался лечению, он назначал ему 40—45-дневные голодания с обертыванием сырыми простынями на 2-3 часа. Сверху накрывали одеялом. Процедуру проводили через день или два. Простыни всякий раз при этом становились грязными. Лечение длилось до тех пор, пока пос-

ледние простыни не оставались чистыми. После курса голодания тот врач строго советовал первые две недели питаться только соком овощей, последующие две недели — фруктами и овощами. Запрещалось есть уху и рыбу, суп и мясо. Он считал эти продукты источниками слизи. Но главным источником слизи старый врач считал молоко. Он всем объяснял, что молоко годится только в первые годы жизни человека, когда оно еще усваивается организмом. Далее же молоко становится основным источником слизи.

Никак не могу вспомнить название той книги. Может быть, кто-то из читателей

подскажет. И еще. Если есть рецепт от катаракты, хотелось бы его получить.

Адрес: 610021, Киров, ул. Воровского, д. 157, кв. 57. Бадьиной Фаине Константиновне.

«ЗОЖ»: Увы, катаракта — очень распространенный недуг. Народные целители давних времен искали способы борьбы с ней. Скажем, очень известен рецепт лечения болгарского целителя Димова специально приготовленным настоем из дождевых червей. Он применяется в сочетании с настояками двух трав, и мы занимаемся поисками этого рецепта, а пока совет профессора, доктора медицинских наук Валерия Андреевича Иванченко.

Если катаракта не созре-

ла, то хорошо помогает при борьбе с ней настой травы звездчатки средней, или мокрицы. 1 столовая ложка сушеной травы заваривается стаканом кипятка, настаивается час. Очень важно при этом хорошо профильтровать жидкость через плотное льняное полотно. Закапывают в пораженный глаз, начиная с одной капли и постепенно увеличивая до трех капель.

Рецепт работает очень неплохо. А главное — совершенно безвреден. Если кто-то из наших читателей располагает хорошими рецептами лечения катаракты народными способами, то в нем нуждается и Галина Валериановна Шелдякова.

(Адрес: 420101, Казань, ул. Мавмотова, д. 9, кв. 91).

ЧИТАЮ ПИСЬМА И КРИЧУ: ГДЕ ВЫ БЫЛИ РАНЬШЕ?

В 16-м (101) номере вестника была опубликована моя статья «Великий помощник — интуиция». Получила кучу писем. Не ожидала такого резонанса. Пишут со всей России. Из глухой деревни, где осталось 15 дворов, прислала письмо 70-летняя женщина — оказывается, получает вестник. Откликнулись редакторы многих газет, ведущих рубрику «ЗОЖ». Я поняла: это ваша победа, люди вас любят и верят вам — это в их письмах.

Что касается милых читателей, то всем до единого, кто вложил конверт, я ответила. Из писем поняла, что многие обращаются за советом слишком поздно. Так и хочется крикнуть: «Где вы были раньше?!» С ужасом вижу: люди парализованы своей неграмотностью в культуре здоровья. И это в наше-то время, когда кругом масса книг и богатая информация в этой области.

Пишут больше женщины. В основном в возрасте свыше 50. Мужчины обращаются реже. Очень частый и общий вопрос: как побороть свою лень, как подняться с кровати? Милые, если вы сами этого не можете сделать, то как же за вас? Будьте смелее и увереннее в первых шагах по тропе здоровья. Организм разумен — он поправит ваши ошибки, поможет найти верный путь. Главное — работа над собой. Лично я только своим ежедневным трудом

поборола болезни и сейчас занимаюсь очищением и омоложением организма в основном по системе Малахова. Это требует времени — зато какой результат!

С помощью вестника познакомилась с очень интересными людьми города. Это добрый врач Нонна Владимировна, ведущая клуб «ЗОЖ». Поделилась своим опытом семья Андреевых: мужу и жене за 70, занимаются травами более 30 лет и прожили без единой таблетки. Жаль, что их почти никто не знает. И сама я благодаря вашей маленькой газетке, как вы ее называете, приобрела много знаний и нашла единомышленников.

Теперь знаю: прочитав ожидания вестник, люди не расстаются с ним многие годы и постоянно ждут встречи с вами.

Адрес: 308023, Белгород, ул. Некрасова, д. 26, кв. 85. Тел: 26-80-19, Поповой Эмме Константиновне.

«ЗОЖ»: Уважаемая Эмма Константиновна! Спасибо, что вы делаете доброе дело и помогаете, как вы можете, страждущим. Надеемся, эта помощь принесет свои плоды. Что же касается доброго врача Нонны Владимировны и семьи Андреевых, то очень хотелось бы, чтобы знакомство с ними послужило поводом для рассказа об этих людях в нашем вестнике.

ШИРКО ОТКЛИКНУЛАСЬ

В 18-м (103) номере вестника «ЗОЖ» мы опубликовали письмо Зинаиды Широко «Хочу заступиться за экстрасенсов». Из письма получалось, что Зинаида Семеновна — народная целительница. В момент написания она вела прием в подмосковном городе Ивантеевка, в поликлинике имени Дзержинского, в кабинете 24. Кстати, в постскрипте под «ЗОЖ» мы просили тех, кто обращался к ней за помощью, рассказать нам о своих успехах, но пока что не получили ни одного письма. Между тем на нас обрушился буквально поток писем и звонков — читатели пытались связаться с Зинаидой Семеновной.

И вот совершенно неожиданное письмо из Кременчуга, Полтавской области:

«От человека, который приехал лечиться, я узнала, что вы напечатали мое письмо в газете. Дома, по приезде, я спрашивала за газету, но мне отвечали, что такой не получают и не получали никогда (тем не менее подписка на Украину у нас есть и довольно большая. — Прим. «ЗОЖ»). А жаль, конечно, потому как ваша газета чрезвычайно полезна и нужна людям.

Поздравляю вас и всех читателей с Новым годом. Всем счастья, а самое главное — крепкого здоровья. Письмо же решила написать по той причине, чтобы вы не думали, будто я сбежала, не оставив адреса.

Мой домашний адрес: 315322, Полтавская обл., г. Кременчуг, ул. Интернационалистов, д. 6, кв. 28. тел.: 4-70-49.

И ВЫ ЗАБУДЕТЕ ПРО СВОЙ ГРИБОК

Хочу через вестник поблагодарить Валерия Петровича Завьялова, проживающего в городе Сатка Челябинской области. В 4-м (89) номере вестника за 1997 год был помещен его совет-рецепт, как избавиться от ногтевого грибка. Моя очень хорошая знакомая давно пыталась это сделать, обращаясь к традиционной медицине, но ничего у нее не получалось. А совет Валерия Петровича и его непосредственная помощь — он выслал лекарство — совершили поистине чудо.

Хорошо, что вы есть и помогаете людям. Все выпуски вестника тщательно берегу, даю читать знакомым, многих сагитировала подписаться. Поздравляю всех с наступающим Новым годом и дарю читателям свое новогоднее пожелание:

*Все, что было
лишь сказкой манящей,*

*Все, что было
лишь только мечтой,
Что с собой не принес
год вчерашний,
Новый год принесет
пусть с собой.*

Адрес: 428018, Чувашия, Чебоксары, Московский проспект, д. 5, кв. 81. Самолодиной Ф. А.

«ЗОЖ»: Что, друзья, вероятно, новогоднее пожелание Самолодиной принимается. Действительно, пусть ваши мечты, не осуществившиеся в минувшем году, сбудутся в новом. Но это, так сказать, в глобальном масштабе. А в частности, возьмем на вооружение строфу Маяковского, суть которой состоит в том, что «я знаю: гвоздь у меня в сапоге страшнее, чем фантазии у Гете». Прокля-

тый ногтевой грибок и есть тот самый гвоздь, и потому мы еще раз приводим чудесный рецепт Валерия Петровича.

«В таз или в ванну налейте горячую мыльную воду и подержите в ней ноги минут 15-20, чтобы как следует их распарить.

Мыльную воду готовьте так: возьмите хозяйственное мыло и трите его мочалкой в воде. Кстати, вода чем горячее, тем лучше. Когда ноги распарятся, почистите подошвы, пятки пемзой, ножницами. Обязательно подстригите ногти. Вытрите ноги насухо. Особенно между пальцами. И когда они высохнут, смажьте кремом. Любым — для рук, для лица.

Эту процедуру вы проделываете вечером, а утром вымойте ноги холодной водой, насухо вытрите и высушите.

Теперь можно приступить к лечению. Берете аптечный березовый деготь. Ваткой, намотанной на спичку, смазываете дегтем между пальцами, ногти, трещины на пятках. Потом поставьте ноги на газету и посидите так часа полтора — почитайте что-нибудь, посмотрите телевизор. Затем вытрите ноги ватой или бинтом, наденьте хлопчатобумажные носки или чулки и так ходите. Через два дня помойте ноги холодной водой с хозяйственным мылом.

Через неделю еще раз помойте ноги в теплой воде с хозяйственным мылом. Вытрите насухо и смажьте березовым дегтем. Желательно и в обувь положить кусочек ватки с дегтем, чтобы убить все микробы. Через 10 дней вы забудете про свой грибок.

Где взять деготь. Его, повторяю, можно купить в аптеке, но если возникают проблемы, я могу выслать.

Адрес: 456910, Челябинская обл., г. Сатка, ул. Солнечная, д. 31, кв. 9. Завьялову В. П.»

Хотела бы через вестник познакомиться с мужчиной 45-57 лет, добрым, нежным, порядочным. Мне 45. Среднего роста. Работы не боюсь, люблю землю. Жильем и материально обеспечена. Дочери 9 лет. По гороскопу Телец.

Адрес: 623754, Свердловская обл., Артемовский р-н, пос. Буланаш, а/я 36-а.

Подписалась на вестник сама, выполнила программу 1+1. Думаю и дальше пропагандировать "ЗОЖ". Пишу же для того, чтобы на мое письмо откликнулся единомышленник, приверженец здорового образа жизни, трудолюбивый, надежный мужчина до 50 лет, с добрым сердцем. Мы с дочуркой страдаем от одиночества. Мне 46. Тигр, Бесы. Вегетарианка. Люблю природу и домашний уют. Живу в поселке.

Адрес: 310085, Харьков, а/я 2845. О. Д.

Мне 42. Одинокaя, русская, детей нет. Хотела бы встретить хозяйственного, работающего мужчину, можно с детьми.

Адрес: 450024, Уфа, п/п № 627284.

Мне 50. Рост 170. Выгляжу моложе своего возраста. Приверженка ЗОЖ с 1986 года. Люблю бегать, ездить на велосипеде, закаляюсь, работаю на огороде. В своих увлечениях одинока.

Адрес: 602206, Муром, Владимирской обл., п. Вербовский, п/п 699029.

Увидев колонку "Клуб знакомств" в вестнике, который попал ко мне случайно, воспряла духом: хватит горевать, лучше вам написать.

Так вот: молодая симпатичная русская женщина 43/152/52 желает познакомиться с мужчиной для создания семьи. Если дети уже есть — это не помеха. О себе. Материально обеспечена. По гороскопу Рак.

Адрес: 462429 Орск, Оренбургская обл., п/п VIII-РЖ № 698607.

Хочу познакомиться с женщиной, лучше — из сельской местности. Лет 25-30, можно с детьми, не страшно, если с физическими недостатками, но чтобы только была доброй и хозяйственной. Мне 26. Рост 170. Не пью. Живу и работаю в селе. Телец.

Адрес: 452320, Башкортостан, ул. Мира, д. 132-а, кв. 18. Гаврилову М. А.

Мечтаю иметь рядом друга-единомышленника. О себе. Вдова, 50/170/70. Добра, трудолюбива, образованна.

Адрес: 357310, Мин. Воды. Главпочтамт. До востребования, п/п 534291.

Пишу о своей сестре. Ей 57 лет. Недавно она овдовела. Прожили с мужем 30 лет. Детей нет. И вообще у нее никого, кроме меня и матери, не осталось. Но я — больной человек, мама уже старая — ей 83 года. Мне очень хочется, чтобы моей сестре не было одиноко. Она 40 лет проработала в детском саду и очень любит малышей. Жилье у нее есть — трехкомнатная квартира. Но если надо, согласится и на переезд.

Адрес: 623929, Свердловская обл., Слободо-Туринский р-н, с. Ницинское. Кабанцевой Александре Федоровне.

Мне 45 лет. Я простая, трудолюбивая женщина. Пенсионерка. Хотела бы познакомиться с мужчиной до 50 лет без вредных привычек. Согласна на переезд, и даже в сельскую местность.

Адрес: 394014, Воронеж, пер. Цимлянский, д. 4-а, кв. 22. Тарасовой Людмиле Федоровне.

Я страстный поклонник ЗОЖ. Мне 57 лет. Рост 178, вес 72. Приглашаю к знакомству жительницу Новокузнецка, придерживающуюся таких принципов:

Самый большой грех — страх, Самый лучший отдых — работа,

Самая большая ошибка — потеря надежды,

Самая большая слабость — ненависть,

Самый опасный человек — лжец

Самое большое богатство — здоровье

Твои враги — зависть, жадность, потакание своим слабостям, жалость к себе.

Если эти принципы вам не чужды, пишите мне:

Адрес: 654038, Новокузнецк. До востребования, п/д № А-116546.

Я постоянная читательница вестника. Очень ценю и люблю его. У меня есть сын. Ему 3 годика. Как только пошел в садик, начались болезни: диатез, простуды. Лечу его по вашим советам.

Сама работаю почтальоном, веду подписку на газеты. Агитирую читателей за вестник. Ну, а теперь просьба.

Мне 24 года. Водолей. Надеюсь познакомиться с добрым, порядочным мужчиной старше себя. Я люблю природу, музыку, домашний уют. В людях ценю честность, оптимизм.

Адрес: 347340, Волгодонск, п/о 11, п/п 748641.

Стрелец, 48/168/60. Русский. Живу в селе вместе с 72-летней мамой. Работаю. Не пью, правда, курю. Может, откликнется одинокая женщина без детей, без вредных привычек, которая сможет жить и работать в селе.

Адрес: 332407, Украина, Запорожская обл., Приморский

р-н, с. Юрьевка, Брусенцову Александру Петровичу.

Мне 33 года. По гороскопу Близнец. Рост 164, вес 60. В принципе я не одинока. Есть родные, близкие люди. Все мое время занято ребенком, работой, домашними хлопотами, а с весны до осени — огородом. Наверное, поэтому и нет времени на личную жизнь. А так хочется встретить любимого человека. Может, тот, кто мне нужен, тоже ищет меня?

Я месяца два или три переписывалась с Н. Т. Балыковым из Саранска, чье письмо было опубликовано в Клубе знакомств в вестнике № 1 за 1997 год. Написали друг другу по 6 писем, а в последнем своем письме Н. Т. вдруг просит больше не писать ему и сообщает о том, что его объявление в вестнике было просто проявлением слабости и что он уже три года живет с любимой женщиной. И "любимая женщина" тоже сделала приписку для меня: "Нам твои письма не нужны, дура".

Мне было очень больно.

Адрес: 453730, Башкортостан, г. Учалы, ул. Ленина, д. 28, кв. 38. Владимировой М. Н.

Хочу познакомиться с одиноким, добрым, спокойным мужчиной до 55 лет, ростом от 170 и выше для создания семьи. Я по натуре домоседка. Люблю животных и природу. Работаю. Согласна на переезд.

Адрес: 446350, Самарская обл., г. Жигулевск, Главпочтамт. п/п 609253.

Хочется познакомиться с интеллигентным, неординарным мужчиной, ведущим здоровый образ жизни, любящим природу, искусство, людей.

О себе. 42/168/60. Врач по профессии, привлекательна. Интересы разносторонние.

Адрес: 144012, Электросталь, М. О., а/я 53.

Надеюсь через вестник познакомиться с доброй, любящей детей женщиной до 36 лет, согласной жить в сельской местности. Живу с 8-летней дочерью. Вдовец.

Адрес: 157760, Костромская обл., п. Вохма. До востребования. п/п 573428.

Хотела бы через вестник познакомиться с любящим человеком, который устал от одиночества, хочет иметь семью и может стать отцом для моей 5-летней дочери.

Мне 44 года. Козерог. Буду рада, если найдется человек не старше 50 лет. Пьющих, судимых прошу не писать.

Адрес: 346100, Ростовская обл., г. Миллерово, Главпочтамт. До востребования. п/п XIX-АН № 630012.

Может, кто-то знает народные средства от стенокардии. Буду признательна всем за советы.

Адрес: 692800, Приморский край, г. Артем, ул. Фрунзе, д. 62, кв. 83. Шмыревой Светлане Анатольевне.

Я давняя подписчица вестника. К сожалению, условия жизни таковы, что собой заниматься некогда. Конечно, мешает и собственная лень. Зато мой старший сын — ему 14 лет — с успехом выполняет пять упражнений Питера Келдера, и занятия идут ему явно на пользу.

Просьба же у меня такая. Мне нужна трава «золототысячник» для лечения дочери. Эта трава у нас не растет. Мы раньше ею пользовались, и она помогала. Нужно примерно 10 пучков (как на базаре). Расходы оплачу. Кстати, я сейчас безработная, но на вестник все равно подписалась.

Адрес: 442900 Тамала, Пензенская обл., ул. Коммунистическая, д. 21, кв. 1. Одриной А. А.

Друзья дали мне несколько семян растения скорцонер — так оно называется. Сказали, что помогает при диабете. Но нигде в литературе я ничего не нашла об этом растении. Может, у него есть другое название? Буду признательна, если кто-то из читателей, знающих о скорцонере, сообщит мне о нем.

Адрес: 623000 Свердловская обл., г. Красноуфимск, ул. Пролетарская, д. 90, кв. 6. Ведерниковой Валентине Ивановне.

Увлекаюсь выращиванием лекарственных трав. Желающим могу выслать семена душицы, мяты, чабера, базилика, цикория, ромашки лекарственной, валерианы, шалфея и других. Присылайте чистый конверт.

Адрес: 423550, Нижнекамск, пр. Химиков, д. 76-д, кв. 55. Колесниковой Г. В.

От всей души поздравляю сотрудников и читателей вестника с наступающим Новым годом. Есть у меня к вам одна просьба: люди добрые, вышлите, кто может, траву очанку для лечения катаракты. Расходы оплачу.

Адрес: 403300, Волгоградская обл., г. Михайловка, 2-я Краснознаменная, д. 24, кв. 28. Березовой Антонине Федоровне

С удовольствием читаю вестник и советую это делать своим друзьям. Мне очень нужны для лечения плоды софоры японской. Не беспокойтесь, все расходы оплачу. Кто может, вышлите, пожалуйста.

Адрес: 186200, Карелия, Кондопога, ул. Советская, д. 2, кв. 20. Дмитриевой Т. Н.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ИЗБЕЖАТЬ ПОХМЕЛЬЯ — ВООООЩЕ НЕ ПИТЬ

В этой статье описан второй, менее известный способ борьбы с этим распространенным и весьма неприятным недугом.

В помощь страдающим от похмелья

Если вы вообще не употребляете спиртное, то, вероятно, сразу перевернете страницу. Однако, если вы намерены принимать участие в праздничных застольях, не исключено, что вы падете жертвой общего врага: похмелья.

Алкоголь дает два основных побочных эффекта. Прежде всего он расширяет кровяные сосуды, заставляя их давить на соседнюю ткань. Это вызывает болевые ощущения, особенно головную боль. Во-вторых, алкоголь является диуретиком. Он стимулирует почки к отдаче большего количества воды, чем было поглощено организмом.

Поэтому во время принятия алкоголя ваши ткани постепенно обезвоживаются, заставляя головной мозг

как бы съеживаться, уменьшаясь в объеме. Хотя это состояние непродолжительно, оно способно вызывать сильнейшую головную боль.

За расщепление алкоголя ответственна главным образом печень. Если вы начинаете испытывать дурноту, это верный признак того, что ваша печень не справляется с принятым вами спиртным.

В ваших силах принять ряд мер, чтобы смягчить воздействие алкоголя на организм.

Как бороться с алкоголем

1. Чтобы подготовить печень и повысить толерантность организма к спиртному, примите 120 мг экстракта татарника перед застольем. Его активные компоненты помогут вашей печени лучше справиться со своей работой по расщеплению спирта.

2. Вернувшись домой, постарайтесь выпить как можно больше воды (не менее двух стаканов перед сном). Это поможет насытить жидкостью ткани вашего организма и, как следствие, избежать тяжелой головной боли. Продолжайте пить воду также и на следующее утро.

3. В зависимости от симптомов приготовьте утром желудочный чай или чай от головной боли. Хорошо помогает против тошноты и головокружения следующий рецепт:

Смесь из одуванчика и лопуха залить кипятком, настоять в течение 10 минут, добавить чайную ложку измельченного имбиря и две чайные ложки меда.

4. Привлеките воображение, чтобы уменьшить неприятные ощущения. Американские психиатры рекомендуют внушить себе, что вы находитесь на борту судна в сильный шторм. Перед вашим внутренним взором должны появиться волны, с силой подбрасывающие ко-

рабль, на котором вы находитесь. Затем постарайтесь представить себе, что шторм идет на убыль. Волны становятся меньше, ваш корабль лишь слегка покачивается из стороны в сторону. Теперь вообразите, что судно благополучно входит в порт.

5. И, наконец, поклянитесь себе самым торжественным образом, что никогда больше подобного не допустите.

«ЗОЖ»: Мы всегда с некоторым предубеждением относимся к американцам, чей изнеженный комфортом мозг ленив. Там, где можно решить проблему быстро и просто, они идут окольными путями, изощряясь при этом, как юные модницы. Между тем существует испытанный способ борьбы с похмельем, суть которого сводится, «как это сказать по-русски», клин клином. То есть опохмелиться. А потом поклясться «завязать» навечно.

Лосьон-тоник из еловых иголок

Ох уж эти иголки! Непременное добавление к приятной встрече с новогодней елкой. Все в доме усыпано опадающей хвоей: стол, ковер, пол в вашей гостиной... На редкость назойливый мусор!

А что, если взглянуть на этот новогодний сор с неожиданной стороны и попытаться извлечь из него пользу? Какую же? — спросите вы. Вот что рекомендуют американские косметологи.

Из сосновых или еловых иголок можно приготовить великолепный тонирующий лосьон для лица. Он будет способствовать очищению и свежести вашей

кожи, улучшению кровообращения и к тому же обладать великолепным естественным ароматом. К тому же этот лосьон домашнего приготовления не содержит ни спирта, ни вредных консервантов — никаких искусственных добавок, которые могут вызвать аллергию и в любом случае грозят оказаться небезразличными для ваших кожных покровов.

Как же его приготовить? — спросите вы. Очень просто — вам понадобится всего-навсего:

1 стакан свежей хвои (еловой или сосновой),

1 стакан дистиллированной или просто кипяченой воды,

1/4 стакана оливкового масла (лучше орехового).

Соедините иголки с во-

дой в небольшой кастрюле. Доведите до кипения, затем уберите с огня. Полностью охладите, затем добавьте орехового масла и хорошенько перемешайте. Храните в чистой стеклянной бутылке в прохладном сухом месте.

Приятной вам встречи Нового года и Рождества! И пусть осыпающаяся хвоя вашей елки вызывает у вас не раздражение, а приятные чувства.

Врач выписал... «платформу»

Некоторым людям, страдающим от боли в спине, «платформа» может принести заметное облегчение. По наблюдениям амери-

канских медиков, многие пациенты жалуются на боль в пояснице, которая возникает в результате неправильной осанки или «стоячей» профессии: продавцы, официанты, парикмахеры, медики и др. Эта категория людей, несомненно, выигрывает, отдавая предпочтение обуви на «платформе».

«Платформа» способствует более правильному и равномерному распределению веса тела вдоль основных точек ступни, — таково мнение американских хирургов и ортопедов. Они утверждают, что поддержка, которую «платформа» дает ноге, позволяет снять излишнюю тяжесть с нижней части туловища и переместить ее на центр таза, где она и должна находиться.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Тираж 165500 экз. Заказ № 5921. Подписано в печать 26.12.97 г.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Цена свободная. Телефоны редакции: 923-88-23, 924-56-32. Рег. № 1189

Редактор А. М. КОРШУНОВ

1 2 3 4 5 6 7 8 10 11 12

как и в молодости, так быстро стареет и так рано умирает. Да потому, что роют себе ноздрю и вилкой моги-
лу.

А здоровье наше и целительные силы держатся на трех китах: голодание, чистка конкретных органов и... уринотерапия.

Последняя у вас диагноза не спрашивает, да она и не лечит конкретную болезнь. Просто несет в себе информацию о всех болячках вашего организма. А потому подобное лечит подобное, или, говоря по-русски: клин клином вышибает.

А под занавес моего письма стишок:

На свой скромный
пенсион
Приобрел я «Витафон»!
Не осталось средств
на проживание,
Ухожу в голодание.

Адрес: 660113, Красноярск-113, ул. Юшкова, д. 8-Б, кв. 9, Николаю Трушлякову.

Ура овсяному киселю

Огромное спасибо Владимиру Кирилловичу Изотову за овсяный кисель. И пусть он не беспокоится по поводу критических высказываний в его адрес на тот предмет, кто и когда этот кисель придумал. Во время войны мы все его ели. Тогда считалось, что это пища для лошадей и голодных. Теперь же благодаря Изотову мы знаем, что это не просто пища, а оздоровительная система для всего организма.

Хочу добавить от себя, что концентрат киселя можно сушить так же, как и картофельный крахмал, только тщательнее. Хранить можно таким образом долго и брать с собой куда угодно. В сухом виде это ведь удобно.

Второе. Крахмал можно делать из цельного овса, только надо смолоть его, предварительно вымыв и просушив. Кто держит живность, у того есть маленькие мельницы. На рынке осенью одно ведро овса стоит 6-8 тысяч рублей. Ведра хватает на двоих на

три месяца. Варить густой кисель, чтобы стояла ложка. Стоимость такого завтрака — отнюдь не последний аргумент в пользу киселя. И еще я пришел к выводу, что промывную воду надо использовать в пищу, а отходы геркулеса пускать в тесто.

Адрес: 356900, Новошахтинск, Ростовская обл., ул. Харьковская, д. 24, кв. 7. Долголенко А. Н.

Благодарим

Благодарим, что напечатали в рубрике «Отзовитесь» нашу просьбу в связи с заболеванием гепатитом. Пришло много писем. У нас появились вера, надежда на то, что есть выход, что мы не одни. Нам помогают люди советами, рецептами. Невольно вспоминаю слова из песни Булата Окуджавы «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке».

Просим «ЗОЖ» передать через вестник слова благодарности всем, кто написал в Барнаул для парня, больного гепатитом. Многим ответили, но всем не можем.

Поздравляем редакцию и всех единомышленников с Новым годом.

Мира, здоровья и исполнения желаний всем.

Нина ИВОЙЛОВА,
Барнаул.

«ЗОЖ»: Друзья, Нина Ивановна просила нас изыскать возможность передать слова благодарности. Мы изыскали — случай там был действительно очень сложный. Однако мы не можем изыскать возможность опубликовать другие, подобные этому, письма с благодарностью и длинным перечнем фамилий и адресов. Поймите нас правильно. Помощь, которую оказывают друг другу люди, бескорыстна, и каждый знает, что оказав помощь, он оставил благодарность в душе человека, которому помог. Мы не можем наполнить вестник подобными письмами — их приходят буквально пачки — ибо он предназначен совершенно для других целей.

Увы, лейкоз не берет

Мы только что получили письмо от Швецовой Елены Павловны из Воронежа. Она сообщает, что ее близких знакомых — медиков родственник болен лейкозом крови. Кто-то убеждает их прибегнуть к методу Николая Шевченко, то есть пить смесь водки с маслом.

Мы связались с Николаем Викторовичем. Увы, он ответил, что масло с водкой здесь ни при чем. Да и в нашей практике, к сожалению, нет случая, чтобы кто-то успешно лечил лейкоз таким способом. Попробуйте срочно позвонить по московскому телефону Белле Яковлевне Качугиной (8095) 261-08-72.

Еще раз просьба к читателям. В экстренных неотложных случаях сообщайте свой номер телефона. Нам легче и быстрее дозвониться к вам, чем сообщить письмом.

Дышите по Фролову

И где теперь моя аритмия?

Пишет вам читатель «ЗОЖ» и почитатель метода Владимира Федоровича из Хабаровска. Коротко о себе. 70 лет. Из богатства нажил ИБС, стенокардию, а с 1995 года и аритмию сердца.

Весной 97-го года, когда лежал в нашем медицинском центре, местные медицинские авторитеты «заверили», что аритмия останется у меня на всю оставшуюся жизнь. В июне я случайно наткнулся на вестник «ЗОЖ» со статьей о дыхании по методу Фролова. Почему-то сразу в это поверил. В июле отправил деньги и всего через 12 дней получил прибор ТДИ-01. В тот же день, прочитав инструкцию, приступил к дыхательным упражнениям. К моему величайшему удивлению, через 8 дней у меня восстановился ритм сердца. Можете представить себе мою радость?! Я сразу же перестал пить все таблетки, а принимал их по шесть штук в день, и начал

проводить дыхание на приборе по 20 минут 3 раза в день. Правда, ритм срывался за это время у меня трижды. Два раза знаю причину — чрезмерная физическая нагрузка, которую я себе на радостях позволял, а один раз — очевидно, что-то с активностью солнца или еще с чем-то. В общем, все более или менее нормально. Беда одна. Никак не могу перейти на эндогенное дыхание. Цикл дыхания у меня получается 45-50 секунд, и дальше — никуда. Дышу утром 30 минут, вечером перед сном еще 20. Объем на три кольца с двумя ложками воды. Вот уже ноябрь и декабрь, а цикл никак не могу увеличить. Не идет у меня ЭД, и все тут.

Адрес: 680000, Хабаровск, ул. Киш-Ю-Чена, д. 45-а, кв. 46. Сухарь Евгению Максимовичу.

«ЗОЖ»: Мы, разумеется, передадим письмо Евгения Максимовича Фролову.

Но надеемся также и на то, что кто-то из читателей, уже освоивших эндогенное дыхание — письма об этом у нас имеются, — поможет Евгению Максимовичу разобраться с его ошибками.

Что касается инструкции, то она действительно весьма туманно говорит о переходе на эндогенное дыхание, именно поэтому Фролов в настоящее время разработал новую инструкцию, и мы непременно опубликуем ее в той части, где она касается эндогенного дыхания.

Желающим приобрести тренажер Фролова. Москвичи могут сделать это по адресу: Москва (метро «Китай-город», выход на Маросейку), Армянский пер, 13, телефон для справок: 924-56-32. Цена 60 тысяч рублей.

Для иногородних — 75 тысяч рублей. Переводы высылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер, д. 8, «ЗОЖ», Фролову Владимиру Федоровичу. Фамилию и инициалы получателя указывайте обязательно.

Для проживающих в странах СНГ цена 85 тысяч рублей.

Взвешивая «за» и «против»

Нам прислала письмо семья из Кирова. И смеяться хочется, и плакать. Люди ведут здоровый образ жизни. В таком же духе воспитывают своего ребенка. Разумеется, слышали дискуссионные разговоры о целесообразности прививок, даже об их опасности и, уповав на иммунитет сына, решили прививки не делать. Мальчик абсолютно здоров. Однако в школу его не берут, ибо существует положение то ли Минздрава, то ли еще какого учреждения об обязательной (читайте — принудительной) необходимости целого перечня прививок. Дескать, непривитый ребенок опасен для окружающих. Спрашивается, чем, если окружающие привиты? В принципе абсурд, но броня российской демократии противостоит любым орудийным снарядам логики. Мы не в силах пробить в ней брешь, но публикуем сегодня любопытную для всех полемику между двумя видными американскими специалистами натуральной гигиены.

Семье же из Кирова можем пожелать только одного — борьбы и победы.

Спор о целесообразности детских прививок вспыхивал неоднократно, затем угасал и разгорался с новой силой с момента введения массовой вакцинации детей в США (1950 г.). Несмотря на видимый успех вакцинации в Америке и во всем мире — в частности, против оспы, полиомиелита и кори, — критики программы прививок продолжают утверждать, что втайне мы расплачиваемся за кажущееся торжество над этими острыми инфекциями. Наш журнал проинтервьюировал двух выдающихся медиков, находящихся, что называется, «по разные стороны баррикад» в этой дискуссии.



Эндрю ВЕЙЛ широко известен как сторонник природных средств в охране здоровья, зачастую подвергающийся критике методы традиционной медицины. Он является автором нескольких популярных изданий по самоисцелению и лечению средствами природы. Доктор Вейл — директор программы по интеграционной медицине в Аризонском университете. Программа направлена на введение методов альтернативной медицины в практику врачей.

«Природное здоровье». Доктор Вейл, какова ваша основная позиция в вопросе о прививках?»

Вейл. В целом я придерживаюсь мнения, что преимущества метода перевешивают факторы риска. Собственно говоря, процесс вакцинации повторяет естественный процесс встречи бактерий с иммунной системой человека. Риск вакцинации сравнительно невелик, а преимущества огромны, обеспечивая устойчивость к данному заболеванию на всю жизнь.

Я склонен согласиться, что вакцины, которыми мы

располагаем, несовершенны, причем некоторые особенно плохи. Но мы постоянно работаем над их улучшением и, вероятно, скоро сможем давать иммунной системе именно те антигенные частицы, на которые стремимся вызвать реакцию.

Я также полагаю, что дискуссию о прививках может позволить себе лишь страна, в которой большая часть населения подверглась вакцинации. Уверен, что если бы люди в этой стране жили с теми болезнями, которые до сих пор являются бичом нецивилизованного мира, число принимающих учас-



Ричард МОСКОВИТЦ с 1967 г. занимается семейной медициной. В своей практической деятельности в Массачусетсе он разрабатывает альтернативу привычным медикаментам и хирургическому вмешательству. С 1974 г. он специализируется на практической гомеопатии. Доктор Московитц написал несколько статей по вопросу о вакцинации.

тие в дискуссиях и диспутах сильно поуменилось бы. Я знаю, что это очень тяжелые болезни, особенно, если вы переносите их в пожилом возрасте, что вполне может случиться, если прививки прекратят вовсе или будут делать их не повсеместно.

«Природное здоровье». «А каков ваш взгляд на проблему вакцинации, доктор Московитц?»

Московитц. Я согласен с необходимостью еще раз пересмотреть все «за» и «против» вакцинации. Однако проблема состоит в том, что фактор риска при вакцинации обычно запрятан вглубь, и такой анализ скорее всего окажется в пользу прививок. Цель прививок — уменьшение числа случаев острых заболеваний, таких, как свинка, корь или столбняк. Действительно, согласно статистическим данным, частота заболеваний снизилась в 400 раз.

Мы умываем руки и говорим: «Великолепно. Они действуют». Но в действительности мы не знаем, как именно работает вакцина внутри человеческого тела. Меня огорчает тот факт, что мы и не пытаемся это узнать. Собственно говоря, статус вакцины как величайшего достижения медицины настолько высок, чтобы не сказать священен, что мы не считаем себя вправе задавать подобные вопросы. Ответы на них мне пока неизвестны, но имеется достаточно опыта, чтобы предположить, что они могут оказаться гораздо сложнее, чем на первый взгляд.

«Природное здоровье». «Что заставляет вас заподозрить, что применение вакцины способно вызвать вредные для

организма последствия?»

Московитц. Прежде всего следует отметить разницу между естественным иммунитетом, который возникает после заболевания и выздоровления от него, и иммунитетом, полученным в результате прививки. Например, я переболел корью в возрасте шести лет, поправился, и теперь волны эпидемии могут бушевать вокруг меня сколько угодно, не причиняя мне никакого вреда. Вирус прошел через мою кровь, и антитела, которые остались в клетках иммунной системы, являются памятью об этом событии.

Механизмы, которые защищают меня от инфекции, являются неспецифическими. Теперь они мобилизованы навсегда и готовы дать отпор инфекции в любой момент.

Я полагаю, что способность совладать с болезнью, такой, как корь, и оправиться от нее является частью нормального, здорового развития и созревания иммунной системы человека.

Вейл. Я согласен с тем, что иммунная система формируется в борьбе. Однако некоторые гомеопаты доводят это положение до абсурда, советуя своим пациентам не принимать никаких иммуностимуляторов, не говоря уже о вакцинации. Они считают, что организм должен пройти через все эти детские болезни, что это обязательный компонент здоровья в будущем.

Я не думаю, что Дик полностью согласен с ними. Следовало бы выяснить, являются ли простуда и грипп, которыми неизбежно боле-

...данными достаточными для... иммунной системы. Хотелось бы также точно установить, является ли антигенный вызов вакцины эквивалентным вызову самого заболевания для иммунной системы человека. В некоторых случаях, в частности, с оспой, похоже, что дело обстоит именно таким образом. Оспе удалось победить с помощью вакцины. Следует отметить также огромный успех в борьбе с полиомиелитом. Я думаю, Дик помнит время, когда мы были детьми...

В ту пору летние вспышки полиомиелита отнюдь не были редкостью. Теперь его удалось изгнать. То же самое относится к столбняку, практически не поддающемуся лечению.

Московитц. Я согласен с необходимостью рассмотреть каждую вакцину в отдельности.

Вейл. Наиболее сильные возражения вызывает прививка от ветрянки. Из всех типичных детских болезней она выглядит наиболее безобидной. Что касается кори и свинки, то они дают большой процент осложнений. Когда речь идет о спасении жизни и здоровья, применение вакцины оправдано. В случае с ветряной оспой этого сказать нельзя.

Московитц. Я хочу высказать другую мысль против прививок. Когда я был студентом и работал в кабинете неотложной помощи в больнице Беллевью, немало хлопот нам доставлял отит. Это очень неприятное, острое заболевание с высокой температурой, при котором ребенок кричит во весь голос. Потом нарыв в ухе лопался, гной выходил наружу, и все. Разумеется, мы давали пенициллин, потому что больше ничего сделать не могли. Но наблюдения убедили меня, что болезнь переходит из острой формы в хроническую — частично из-за антибиотиков, когда ребенок и не болен по-настоящему, но и никогда не бывает по-настоящему здоровым.

Я думаю, что вакцина порождает хроническое состояние вместо острого заболевания. Болезнь затухает, не проходит полностью, а тлеет где-то в глубине. И, возможно, в этом главная причина хронических забо-

леваний взрослых.

Поэтому я считаю, вернее, опасаюсь, что, воюя с острыми заболеваниями, мы создаем предпосылки для развития хронических недугов.

«Природное здоровье». «На чем основаны эти опасения?»

Московитц. Я снова обращаюсь к своему практическому опыту. Скажем, я лечу ребенка от хронического заболевания уха, с которым мне, к сожалению, чаще всего приходилось сталкиваться как педиатру. Я даю ему гомеопатические средства, принимаю другие меры, и ребенку становится гораздо лучше: нет никаких признаков болезни, он хорошо себя чувствует, он просто расцвел. И тогда наступает время делать ему прививку. Неважно, какую именно комбинированную вакцину ему вводят, но через две-четыре недели ребенок возвращается к прежнему состоянию. Причем эта история повторяется снова и снова, будь то хронический отит, хроническая астма, хронический дерматит или экзема, проблемы поведения, рассеянное внимание — все, что угодно.

Я наблюдал десятки таких случаев, и поэтому, когда я лечу ребенка от какого-нибудь хронического заболевания, я прошу — я просто умоляю родителей — не делать ребенку прививок, пока он проходит курс лечения.

Вейл. Я понимаю беспокойство Дика. У меня нет такого опыта, как у него, однако я думаю, что использование антибиотиков, особенно в детской медицине, таит в себе гораздо больше опасностей, чем вакцинация.

Московитц. Да, они сильно влияют. Я думаю, что оба фактора действуют в одном направлении. Но что касается прививок, они принудительны.

Мы не ставим под сомнение их пользу. Более того, полагаем, что можно громоздить прививку одну на другую, потому что они являются благословением человечества. Между тем я в этом сомневаюсь. Я не отрицаю того, чего удалось добиться с их помощью. Но говорю, что мы должны рассмотреть их более система-

тически, менее предвзято и задать себе вопрос: «Каково их влияние в целом?»

Однако никто не задается этим вопросом. Тем не менее при таком подходе к проблеме факторы «за» и «против» будут выглядеть несколько иначе, если подсчитать миллионы, в которые влетает лечение хронических ушных инфекций. Тогда все подсчеты президента Клинтона в пользу вакцинации будут выглядеть как судорожная попытка ограбить Питера, чтобы заплатить Полю.

Сделав прививки обязательными, мы потеряли возможность изучения явления в целом. Прививки должны быть добровольными с тем, чтобы изучать и тех, кто делает их, и тех, кто их не делает.

«Природное здоровье». «Как вы полагаете, доктор Вейл, рискованно ли сделать некоторые из прививок добровольными?»

Вейл. Несомненно, заболеваемость в этом случае возрастет. Кроме того, я полагаю, быть невакцинированным среди людей, подвергшихся вакцинации, весьма рискованно. С одной стороны, увеличивается риск заразиться болезнью в зрелом или даже преклонном возрасте, когда, как в случае с корью, свинкой, ветрянкой, это особенно опасно.

Кроме того, в случае с оспой, которую всеобщая вакцинация загнала в глубокое подполье, приходится признать, что добровольность прививок снова выведет ее на поверхность, и, возможно, в изрядном количестве.

Московитц. Могу сказать по этому поводу, что в Германии и некоторых других странах фактически сделали прививки добровольными, но никаких эпидемий это за собой не повлекло. Кроме того, многие прививки, которые мы делаем, не являются обязательными с точки зрения здоровья нации. Речь идет не только о ветряной оспе, но и о менингите и некоторых других инфекциях.

Биотехнические фирмы выбрасывают на рынок все новые и новые вакцины, руководствуясь лишь нашими техническими возможнос-

тями и собственной выгодой, но рациональность их введения стоит поставить под сомнение.

«Природное здоровье». «А что вы можете сказать о кори? Она ежегодно уносит в мире миллионы человек».

Вейл. Это действительно опасное заболевание.

Московитц. Но я думаю, тот факт, что корь является убийцей, не свидетельствует в пользу всеобщей вакцинации, особенно в наше время, когда медицина научилась справляться с ней. Зато я хорошо знаком с другой стороной медали. Если организм справится с корью сам, то его здоровье укрепит и в конечном счете улучшится здоровье нации; в случае же с вакцинацией дело обстоит как раз наоборот. Я уверен, что наши действия увеличивают число хронических заболеваний.

Вейл. Но люди, которые умрут от кори, вряд ли оправдают ваш выбор.

Московитц. Повторяю, мы располагаем достаточными средствами, чтобы не допустить этих смертей или, по крайней мере, свести их к минимуму. Для этого и существует медицина.

«Природное здоровье». «А что вы скажете о противогриппозной вакцине?»

Вейл. Прежде всего скажу, что грипп тоже опасен; это не простуда. Это особый вирус, атакующий определенные части респираторной системы. И хотя большая часть гриппозных заболеваний, которые мы наблюдали в последние годы, не особенно серьезна, этот вирус способен мутировать, переходя в крайне агрессивные формы, способные убивать молодых, здоровых людей, причем лечение окажется не слишком эффективным.

К сожалению, ежегодная вакцинация против гриппа — выстрел из пушки по воробьям. Но если я услышу предсказание о гриппе, сходном с инфлюэнцей 1918 г., то немедленно сделаю себе прививку. В принципе, я считаю, что неплохо прививать от гриппа пожилых людей и страдающих хроническими респиратор-

(Окончание на 6-й стр.)

Взвешивая «за» и «против»

(Окончание.)

Начало на 4—5-й стр.)

ными заболеваниями. Но вряд ли стоит делать это всем.

«Природное здоровье».
«В качестве аргументов противники вакцинации приводят записи, которые показывают, что эпидемии многих серьезных инфекционных заболеваний пошли на убыль еще до введения прививок. Являются ли эти данные точными?»

Московитц. Следует говорить о каждой болезни в отдельности. Что касается коклюша, этим данным вполне можно доверять. Однако в случае с корью дело обстоит совершенно иначе. Нет сомнений в том, что именно вакцинация сыграла основную роль в снижении заболеваемости корью в острой форме.

«Природное здоровье».
«Вы сказали, доктор Вейл, что одной из причин, по которым вы одобряете вакцинацию даже против сравнительно легких заболеваний, является то, что человек, не прошедший вакцинацию, находящийся в обществе привитых, подвергается значительному риску. Поясните эту мысль».

Вейл. Если большие группы населения получили вакцину, то не получившие ее рискуют заразиться от тех, кому дали живую вакцину, или заболеть в зрелом возрасте, когда заболевание протекает значительно тяжелее.

Московитц. Допустим, но мне часто приходится слышать, что люди, отказавшиеся от прививок, рискуют не только собой, но подвергают риску население в целом, создавая резервуар для инфекции. Эта точка зрения не выдерживает критики, если вакцина достаточно качественная. В результате к этим людям относятся как к париям. Школа старается избавиться от таких детей, и при каждом случае кори или свинки винят их, потому что они имели смелость уклониться от общепринятой нормы.

«Природное здоровье».
«В настоящее время создаются все новые и новые вакцины. Они вне-

дряются в практику иногда с чрезвычайно коротким сроком проверки».

Московитц. Это действительно напоминает авантюру. Кто имеет полномочия решать, насколько данная болезнь представляет угрозу для нации, и нужна ли всеобщая и обязательная вакцинация против нее?

«Природное здоровье».
«А как вы относитесь к вакцинации против СПИДа?»

Московитц. Эта идея представляется мне чудовищной даже в принципе. Ведь если вакцина действительно подавляет возможность живого отклика на возбудитель болезни со стороны иммунной системы, то в таком случае, делая прививки населению в целом, мы ускоряем печальный конец людей из групп риска и тех, кто уже инфицирован. Эта мысль меня совершенно деморализует.

«Природное здоровье».
«Считаете ли вы, доктор Московитц, что прививки ослабляют генофонд?»

Московитц. Да, именно это я говорю и подчеркиваю.

Вейл. Но я вновь напоминаю, что антибиотики представляют в этом отношении большую угрозу, чем вакцины, ослабляя иммунный ответ, особенно когда они используются при первых признаках инфекции.

Московитц. С этим я не спорю.

Вейл. Ну, а прививки?.. Если бы создали вакцину против зубного кариеса?! Разговор о ней идет годы, и люди работают над подобной вакциной. Появись она, я бы немедленно сделал себе такую прививку.

Московитц. Милости просим. Если взрослый, отвечающий за себя человек хочет вакцинироваться, это его право. Никаких проблем.

Вейл. А в отношении ребенка?

Московитц. В отношении ребенка? Не знаю. Я не хотел бы лишиться раз приводить в движение механизмы, действие которых мы понимаем слабо. Подозреваю, что мы манипулируем с чем-то очень серьезным — не исключено, что мы шаг за шагом изменяем микроэкологию человеческого генофона.

«Природное здоровье».

«Когда вы говорите о том, что это беспокоит вас, каким в худшем случае вы видите будущее?»

Московитц. Мы создаем новые болезни. Верно, мы победили оспу, но что заняло ее место? Можем ли мы ясно представить себе, что придет взамен тех недугов, которые мы подавляем вакцинацией? Над этим стоит задуматься, пока не поздно.

По моему убеждению, обстреливать новорожденного ребенка полным арсеналом вакцин, имеющихся в распоряжении современной медицины, безрассудно. Более того, это граничит с преступлением.

«Природное здоровье».
«И все-таки, доктор Московитц, что бы вы сказали родителям, которые опасаются оставить ребенка без защиты прививок и хотят, чтобы он прошел вакцинацию?»

Московитц. Я бы не стал спорить с ними и отговаривать. Это их святое право. И никто не должен навязывать им другое мнение.

«Природное здоровье».
«Доктор Вейл, что сказали бы вы родителям, которые настроены решительно против прививок?»

Вейл. Я постарался бы им объяснить, что риск тяжелого инфекционного заболевания превышает риск вакцинации. Я бы особенно постарался убедить их сделать прививки против полиомиелита и столбняка. Возможно, мне удалось бы уговорить их также привить ребенка от дифтерита. Я бы сделал все возможное, чтобы прийти к соглашению о возрасте ребенка — может быть, стоит подождать, пока он станет старше. Я уважаю точку зрения своего оппонента и его опыт, однако опасности, о которых он говорит, чисто гипотетические и пока весьма туманны. А преимущества вакцинации ясны и очевидны.

До тех пор, пока я не получу четких доказательств вреда прививок, их причастности к увеличению числа хронических недугов или изменению человеческого генофона, я останусь их сторонником и буду убеждать родителей в их необходимости.

Подготовила к печати
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

ТРАВНИЦА ПОМОГЛА

Обращается к вам обычный человек, который хотел бы поделиться своими переживаниями, мыслями и опытом.

В ноябре прошлого года я был назначен на руководящую должность. Вроде жизнь улыбнулась. А через несколько месяцев во время флюорографического обследования у меня обнаружили туберкулез правого легкого. Честно признаться — стало страшно. Врачи предложили сделать операцию. Не спал ночами, переживал, думал — делать или не делать, что после операции? Мне 45. Решил, что прооперироваться всегда успею.

Два месяца жил на таблетках, назначенных врачом. В то же время стал лечиться у травницы. Уверен, что именно она мне и помогла. Улучшение наступило уже к концу первого месяца. Я даже не ожидал. А принимал вот что: травы хвощ, мать-и-мачеху, горец птичий. Брал все по 1 стакану, заливал двумя стаканами кипятка, настаивал час, пил по 1/3 стакана три раза в день. В качестве витаминного средства заваривал и пил настой плодов шиповника, чередуя через каждый месяц с отваром листа крапивы. Как общеукрепляющее средство сделал такую смесь: изюм, курага, грецкие орехи — все по 1 стакану. Пропустил через мясорубку и смешал с 1 стаканом меда. Хранил в стеклянной банке в холодильнике, принимал по 1 столовой ложке 2 раза в день. Одновременно ел сырой лук и чеснок. Так же употреблял рыбий жир — по 1 столовой ложке три раза в день.

Сейчас мое состояние намного лучше. Я сплю, у меня хороший аппетит, нет болей за грудиной. Пишу же в «ЗОЖ» только потому, что читаю вестник уже целый год, он помогает не только мне, но и членам моей семьи. Надеюсь, кому-то пригодится мой опыт.

Адрес: 440047, Пенза, ул. Ульяновская, д. 10, кв. 18. Карпушкину Олегу.

ВОЙНА БЕЛКОВ С УГЛЕВОДАМИ, ИЛИ КОЕ-ЧТО О РАЗДЕЛЬНОМ ПИТАНИИ

В 108-м вестнике за 1997 год мы опубликовали материал о школе здоровья Надежды Семеновой в пансионате «Бургас». Нас стали одолевать телефонные звонки с одним вопросом: как попасть в эту школу? Сегодня мы продолжаем рассказ Светланы Ярославцевой и в заключение сообщаем телефон пансионата, по которому можно навести справки относительно школы.

Вернувшись из командировки, я уже на следующее утро стала осваивать систему Семеновой на себе. Я поставила перед собой цель не просто переписать рекомендации из ее лекций по методикам очистки, а увериться в том — и говорить об этом — что положительный результат действительно будет.

И вот в течение года я без лекарств или пищевых добавок нормализовала свой вес (заметно похудев при этом), избавилась от болей, вызываемых остеохондрозом (от головы до поясницы). У меня исчезли боли в правом подреберье (при удаленном желчном пузыре), запоры, затвердения на локтях и пятках, перестала трескаться кожа на подошвах. И главное — улучшилась память и повысилась работоспособность. Я стала иначе, значительно проще (и, кстати, дешевле) питаться. У меня теперь принципиально иной взгляд на то, что я ем, и, как ни странно может кому-то показаться, меня это не утомляет, а значительно облегчает жизнь.

Что я делала? Питалась раздельно, чистила кишечник, суставы, сосуды, лимфу. Печень чистила трижды. Вторую чистку провела только через полгода после первой, увидев по анализу, что показатель холестерина снизился. Третью — через три месяца, сделав специально накануне анализ, чтобы проверить, каков холестерин без всяких чисток к концу квартала. Обнаружила, что ухудшился, и сделала очередную чистку. Поняла, что советы знатоков о необходимости чистки печени в первый год раз в квартал не лишены основания.

Мне удалось договориться с районной поликлиникой относительно анализов крови после каждой очередной очистки.

Полного истолкования всех полученных за год данных не имею до сих пор. Но когда участковый терапевт

увидела после одной из чисток показатель холестерина — 4,3, она восхитилась подобным достижением (при моем-то диагнозе и возрасте!). «Считайте, что 400 тысяч рублей сэкономили на лекарствах, да и то неизвестно, был бы после таблеток такой идеальный результат или нет», — сказала она.

Всегда надо помнить: система — это не способ лечения, который можно прекратить, как только от болезней избавишься, а иной способ существования. Начните с простого — перейдите на раздельное питание. Затем приступайте к очистительной терапии, которую Семенова рекомендует проводить постепенно, в определенной последовательности. **Семь шагов очищения** — так она называла сложившуюся систему в самом начале своего пути в поисках здоровья. Ведь и ей в 39 лет медики объявили: безнадежна. А вот жива и до сих пор. И других учит, как сохранять здоровье.

Каждый из этих шагов самодостаточен. Но проводить их обязательно именно в предлагаемой последовательности. По собственному опыту могу сказать, что, перейдя на раздельное питание и очистив кишечник, чистить печень доступно каждому. Иначе — не рекомендуется.

А после очистки печени, когда чистая кровь омывает весь организм, значительно эффективнее будут чистка суставов, сосудов, лимфы.

Значительно эффективнее и проще пройдут все процедуры очистки, если вы после двух-трех дней в режиме раздельного питания и очистки кишечника начнете применять уринотерапию (в ее простейшем варианте: утренний прием). Урина — непревзойденный дворник и лекарь, созданный природой, и издревле используемый всеми народами как тайное средство сохранения жизни.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Продукты белкового характера (мясо, рыба, бульоны, яйца, грибы, бобовые и т.п.) вызывают в желудочно-кишечном тракте выделение ферментов кислой реакции, а продукты, содержащие преимущественно углеводы (крупы, хлеб, макаронные изделия, картофель, сахар, варенье и т.п.), — ферментов щелочной реакции.

При совместном употреблении этих продуктов кислоты нейтрализуются щелочами. И хоть железы выделяют в несколько раз большую порцию и того и другого, углеводы и белки остаются недопереваренными. Фесталом (или чем-то подобным) человек пропихивает их такими дальше. В итоге часть пищи пленкой «накипи» оседает на стенках кишок и замуровывает каналы пищеварительных желез, по которым должны поступать необходимые для пищеварения ферменты. А основная часть недопереваренной пищи в виде обезвоженных законсервированных каловых камней, способных храниться долгие годы, скапливается в складках-карманах толстой кишки. Всасывающая поверхность кишечника, у взрослого человека превышающая 300 кв.м, становится источником засорения; токсикации крови.

При совмещенном приеме пищи во много раз повышается и расход пищеварительных соков по сравнению с тем, который понадобился бы в соответствии с химическим составом пищи. Это хроническое превышение нагрузок на железы ведет к их неспособности обеспечивать пищеварение. Так, например, возникает сахарный диабет.

Как этого избежать? Выход один — раздельное питание. Углеводный стол должен быть отделен от белкового и наоборот минимум на два-три часа. За это время желудок, работающий в оптимальном режиме, производит первичную кислотную обработку белков или пропускает углеводные продукты со щелочными ферментами слюны, и пищевой комок эвакуируется в двенадцатиперстную кишку и дальше.

В отдельную группу выделяются живые продукты, т.е.

растительные продукты, не подвергнутые тепловой обработке и поэтому сохранившие в себе не только питательные вещества, но и ферменты для их расщепления. Это зелень, фрукты, сухофрукты, ягоды, свежие соки, арбузы и т.п. Эти продукты помогают нам усваивать и белки, и углеводы, и поэтому совместимы и с теми, и с другими.

Особое место занимает дыня, которая не терпит никакого совмещения. Дыня — продукт-санитар, способствующий очистке желудочного тракта, и при неправильном использовании может вызвать рвоту или понос.

Несовместимы с другими продуктами и молоко и его производные (за исключением масла, относящегося к жирам).

Они непереносимы для большинства людей, так как органы, способствующие их усвоению, функционируют только в младенчестве, как и у всех млекопитающих. Молоко нужно только для младенцев. С возрастом расщеплять основные его составляющие — казеин и лактозу — просто нечем. И они служат только дополнительным захламлению кишечника. Согласно «Теории адекватного питания» академика А. М. Уголева, в этом — причины большинства энтерологических заболеваний и нарушений обмена веществ.

Кроме того, в условиях атомного века, по свидетельствам исследователей, молоко несет стронций-90, получаемый коровами вместе с травой даже на чистейших, казалось бы, альпийских лугах. Стронций, попадая в организм, вытесняет из костей кальций (как более активный химический элемент) — отсюда начинаются болезни костей. Кальций соответственно вытесняет кремний из всех слизистых оболочек сосудов, что ведет к обызвествлению сосудов, а следовательно, и к инсульту, инфаркту, тромбозу, флебиту и так далее. Поэтому многие диетологи не советуют своим пациентам употреблять молоко и молочные продукты. Я тоже последовала этому совету.

(Окончание
на 13-й стр.)

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ. И НАШИ ЧИТАТЕЛИ ТОЖЕ

Пришел новый год. И принес с собой новые радости и новые огорчения. И мы знаем, что так оно будет и впредь. Радостей будет становиться все больше, но и огорчений тоже прибавится. Происходит это по той простой причине, что рак упрямо стремится выйти в мире на первое место, а в России особенно, ибо в жестоких политических схватках и разборках, хватании друг друга за лацканы пиджаков и выяснении вопроса: а ты кто такой? — в стране никто не думает о спасении среды обитания, о чистоте продуктов и безопасности жизни. Нет, говорят, разумеется, об этом и с трибун, и с экранов телевизоров, но 100-процентно никто и ничего не делает. Так есть и так, увы, пока будет. Что мы пьем, чем мы дышим, какие продукты, полученные из-за границы, напичканные консервантами и в вакуумной упаковке, поглощаем? В каких бытовых условиях обитаем, сколько стрессов выносим на своих плечах — об этом просто страшно думать. Разумеется, рак вольготно разгуливает в такой ситуации среди нас. И конечно же, косит и косит людей. Богатые уповают на толстые

кошельки. Клиники, отдельные палаты, заботливый уход, ультрасовременные лекарства — это на одних весах. А на других — полное безденежье и единственное снадобье — смесь 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Ну, а результат, между прочим, один. На обеих чашах может быть и победа, может быть и поражение.

Мы с вами располагаем водкой с маслом. И потому не будем думать о препаратах, стоимость которых зашкаливает в долларах, о клиниках в Израиле, Германии, США. У нас с вами водочка и маслице, вера в Бога и в свои собственные силы, кое-какие познания и приемы из системы Ниши, перенесенные на русскую почву с помощью Майи Гоголан, народные методики очищения, и вот, собственно, все.

Будем говорить об этом лечении. Удача? Мы почти в каждом номере публикуем письма людей, которые пережили ее.

Но есть и неудачи. Письмо нам прислала женщина из Каменска-Шахтинского. Но тут уж мы точно не будем называть ни имя, ни адреса. Вот ее рассказ:

«2 октября 1996 года моего мужа оперировали, вырезали яичники, предстательную железу и выписали с инвалидностью 1-й группы и массой метастазов. Обнаружили в общей сложности 13. Я взяла отпуск без сохранения содержания, а 1 февраля вообще рассчиталась. Когда мужа выписали, он ходил с костылем. Это очень плохо. В принципе, он не знал, что у него рак. Думал — простатит. Я за ним понаблюдала, а затем решила рассказать всю правду. За это время я изучила ваш метод (письмо адресовано Николаю Шевченко. — Прим. ред.) и предложила ему лечиться смесью водки с маслом. Муж дал согласие. После первой же декады стали исчезать потихоньку метастазы. В январе он стал ходить без костыля. Уже помогал по дому, убирался в комнатах, ходил в магазин. Чувство-

вал себя хорошо, беспокоила его только какая-то боль в груди, и она не проходила. Питался он по методике. Исключили все молочное, дрожжевое, сладкое. У нас дача, так что проблем с овощами, фруктами не было.

Наступил май. Мы пролечились почти семь месяцев. Самочувствие хорошее. Живем мы недалеко от Донца, и муж уже ходил на берег босиком. Не знаю, какой сработал винтик в его мозгах, но 25 мая он решил, что у него нет никакого рака, и мы просто его обманываем. Я занималась посадкой на даче и, уезжая, всякий раз напоминала ему, чтобы он не нарушал режим. Однако 25-го я приехала с дачи в 10 вечера и обнаружила, что муж сидит с другом и допивает очередную бутылку водки. Был он бледен, как смерть, а меня охватила та-

кая обида, такая боль, что я ушла в спальню и плакала, как волчица. Так мне было горько, обидно и больно. Это была пятница, а в понедельник его парализовало полностью. Отнялась поясница, ноги, руки, шевелилась только правая и немного левая...».

Нет смысла продолжать эту грустную историю. Нет, нет, человек этот пока жив, женщина эта пока борется. Но вот заключительные слова из ее письма:

«Сколько страданий, лишений, мучений. Не знаю, кому хуже: кого лечат или кто лечит. У меня уже нет сил. Самой не хочется жить. Обидно, что все пройдет впустую. Не жалко его, а жалко человеческий труд умных, терпеливых людей, дающих облегчение многим. А некоторые, между прочим, этого и не

стоят. Но пусть Господь все рассудит, а время вылечит».

Разумеется, пусть. Но действительно жаль эту женщину, которая добилась, победила, выиграла и вдруг такое обидное, еще, правда, не поражение, но что-то близкое к тому.

Мы не однажды подчеркивали, что рак — это невероятно тяжелая болезнь, но в глаза ей нужно смотреть без страха. Чем меньше страха, тем больше надежды. И очень важно, кстати, чтобы больной принял решение о лечении смесью сам. Только окружающие должны понимать и знать, что это вовсе не 100-процентный метод — такового нет вообще.

Итак, наши горькие этюды оптимизма сквозь слезы. В основном речь пойдет о письмах, полученных Николаем Шевченко. Но это примерно одно и то же, что и почта «ЗОЖ». Позволим себе начать с письма москвички Галины Степановны Левицкой. Это своеобразное поздравление с Новым годом. Галина Степановна ведет ту же борьбу, что и многие наши читатели. И дай Бог ей победы или продления жизни.

С БЛАГОГОВЕНИЕМ И БЕЗ СЛЕЗ

Больных, уже неизлечимых,
Вы поднимаете с постели.
Забывших нашей медициной
И жизнь влачащих еле-еле.
Не забывая слово Божье,
Вы предложили метод свой.

Даря второе им рождение,
Отраду, счастье и покой!

И смело главный грех России
— сорокаградусную водку
Из приносящего вред змия
Вы превращаете в находку.
Дары подсолнуха родного
К ней добавляя в половину,
Вы исцеляете больного,

Надежду дав ему и силу.

Пока лечусь я только месяц,
Но чувствую себя бодрей.
Надежда мне всё ярче светит,
И жизнь все краше и милей.
Режим усердно соблюдаю,
Зарядку делаю всерьез
И вас пред Богом вспоминаю
С благоговеньем и без слез.

Пред Рождеством и Новым годом
Желаю счастья за ваш труд,
Чтоб миновали вас невзгоды!
Пусть радость, счастье к вам придут.
А мы, все ваши пациенты,
Ваш метод будем применять
И во счастливые моменты
Вас добрым словом вспоминать.

«ЗОЖ»: Эти хорошие стихи, написанные Галиной Степановной в качестве поздравления к Новому году Николаю Шевченко, надеемся, и в адрес вестника, все мы вправе считать эпиграфом к жизни тех, кто ведет борьбу со страшной, жестокой болезнью. Так будем же руководствоваться им. Будем сохранять оптимизм и веру в успех.

У НАС ПОЯВИЛАСЬ НАДЕЖДА

Пишет вам благодарная больная, которой помог ваш метод.

Заболела я в мае 1995 года. У меня обнаружили лимфогранулематоз второй стадии. Я тогда ничего не знала о вашем методе и использовала другие нетрадиционные способы лечения, главным образом уринотерапию. К марту 96-го я довела себя до такого состояния, что не могла самостоятельно передвигаться. СОЭ — 68-70, гемоглобин — 55. Пришлось все-таки обратиться в онкодиспансер. Там меня быстро поставили на ноги химиотерапией (я прошла 6 курсов), а затем в течение нескольких месяцев — лучевая терапия. В общей сложности все лечение заняло 11 месяцев.

Затем почти в течение полугода все было нормально. И я было уверовала в достаточно благополучный исход моего заболевания, как вдруг обнаружила на шее увеличенные лимфоузлы, а вскоре и такие же увеличения лимфоузлов под мышкой. Тут мне стало по-настоящему страшно.

Благодаря Богу, незадолго до этого мне попался на глаза вестник «ЗОЖ» с материалами о вашем методе, и с сентября 1997 года я стала его применять. Были, разумеется, сомнения в успехе. Но результат, хотя и медленно, все же пришел — узлы стали понемногу уменьшаться уже после первых же двух десятидневков.

Очень надеюсь на выздоровление, так как повторять снова «химию» и облучение выше моих сил. Благодарю Бога за то, что есть альтернативное лечение, которое действительно помогает людям. Одна моя знакомая, с которой мы вместе облучались, тоже успешно применяет ваш метод. У нее ремиссия после «химии» продолжалась еще меньше, чем у меня, — всего 2 месяца. Теперь у нас появилась хоть какая-то надежда.

Единственное, что меня удручает, так это то, что никто из родственников всерьез не принимает мое лечение и не верит в выздоровление. Муж же вообще считает, что пить водку с маслом — для меня это слишком большое удовольствие.

И. Б.

Воронеж.

СЫН ГОВОРIT: «ДЕРЖИСЬ, МАМА»

Мне 41 год. Работала инспектором в районном отделе образования. Жизнерадостная, энергичная, веселая, получала большое удовлетворение, делая добро людям, и вдруг в июле 1996 года, как удар исподтишка, диагноз: рак молочной железы.

В июне 1996-го после сильнейшего стресса внезапно покраснела и увеличилась в размере правая молочная железа. Врач-онколог порекомендовала

срочно выехать в онкоцентр в Казань. Там и поставили диагноз. Назначили курс облучения (21 день), 10 сентября удалили грудь. Затем прошла 6 курсов химиотерапии, которую закончила в марте 1997 года. Апрель, май, июнь я чувствовала себя отлично, а в июле стали беспокоить боли в пояснице. В больнице поставили диагноз: остеонхондроз, но боли обострялись, стали адскими в области почек, позвоночника, шеи, ребер. В конце концов пришлось вновь выехать в Казань на обследование. Нашли метастазы в позвоночнике. Повторно назначили облучение и химиотерапию, от чего я категорически отказалась, зная, что всего этого не вынесу.

К этому времени я уже самостоятельно не могла ни встать, ни сесть, ни тем более ходить. В октябре начала лечение смесью по методике, опубликованной в 58-м номере «ЗОЖ». 11 декабря начала второй курс. Врачам, которые меня обследовали, говорю, что лечусь по вашему методу. Ни один из них в подробности не вдавался, но все в один голос твердили: «Верите — это очень хорошо!»

Хочу сказать, что все симптомы, которые могут появляться при лечении, у меня были. Блуждающие боли в костях, в печени, в почках. Принимала обезболивающие. С начала второго курса лечения обхожусь без них, хотя боли еще сохранились, но уже не острые. Иногда могу потихонечку без посторонней помощи встать с постели, но самостоятельно ходить пока трудно. Однако верю, что в скором времени придет и это.

У меня трое детей. Сыну — 7 лет, дочерям — 9 и 15. Хороший, понимающий муж, добрые мама, сестра, родные. Очень отзывчивые коллеги, знакомые. Никто меня не оставил в беде одну. Постоянно ощущала поддержку и в моральном, и в материальном отношении от всех. На стене у меня висит картинка: пеликан наполовину проглотил лягушку, а та, в свою очередь, перехватила горло пеликану. Подпись: «Никогда не сдавайся!» В трудные для меня минуты сын-первоклассник указывает на нее: «Держись, мама». 9-летняя дочь, поглаживая мои болячки, читает молитвы и просит у Аллаха здоровья и жизни маме. Дай Бог всем моим домашним и близким здоровья и долгих лет жизни.

Я не против публикации моего адреса: пусть люди лишней раз убедятся, что драгоценная смесь помогает.

Адрес: 423250, Татарстан, Утазинский р-н, пос. Уруссул, ул. Гладилова, д. 2 «В». Хасановой Альфии Мусиновне.

«ЗОЖ»: Признаться, мы не хотели публиковать это письмо. Ведь идет отчаянная борьба за жизнь. Но оптимизм и мужество Альфии дос-

тойны внимания. Однако главная все же причина, по которой мы предлагаем письмо читателям, это отношение к болезни Альфии ее семьи, знакомых, близких, сотрудников по работе. Это чудовищно важно при болезни — иметь такую поддержку, и, черт возьми, страшно хочется верить, хотя случай безумно сложный, что Альфия Мусиновна еще нам напишет.

ВПЕРЕД, ДО ПОБЕДЫ

Уважаемый Николай Викторович! Пишу вам в третий раз и хочу поблагодарить за то, что нашли возможность ответить на мои вопросы. Со своей стороны сообщаю вам о некоторых улучшениях в состоянии здоровья. У меня рак 2-й стадии правой молочной железы. После операции выписали без химиотерапии, поскольку кровь была очень плохая. К тому времени я уже знала о вашем методе и с первого сентября стала применять смесь, стараясь не отступать от методики. 15 декабря исполнилось 4 месяца после операции. Кровь моя за это время изменилась таким образом.

	НВ	Эритроциты	РОЭ
28.08.97	82	2,7х10	48
09.12.97	157	4,7х10	4

«ЗОЖ»: Надо сказать, что по сравнению с тем, что было четыре месяца назад, анализы просто блестящие. Но почитаем письмо дальше.

Сейчас заканчивается второй цикл, затем большой отдых, и я приступаю к третьему циклу. Стараюсь час-два бывать на воздухе в любую погоду, в дни перерыва пользуюсь «Люстрой Чижевского». Сначала включала на 30 минут, а в последнюю неделю, после рекомендации в «ЗОЖ» — на 15 минут.

Конечно, у меня еще не все замечательно. Бывает, и суставы ломит, особенно по ночам, и печень с поджелудочной дают о себе знать. Тогда я стараюсь лечь, и боли стихают. Не принимаю никаких лекарств, кроме снотворного.

Надо сказать, смесь не из самых приятных, но пить можно. Я жду этих дней, и в эти периоды вся моя жизнь подчинена графику. По возможности хожу в церковь, исповедуюсь, причащаюсь и молюсь. Каждый день дома молюсь об очищении души и исцелении тела, о близких и вообще о нас, грешных. Намечена пройти 5 циклов (по три декады).

Сплю я на жесткой постели. Знакома с системой Ниши, но сейчас выполнять все «шесть правил» мне весьма затруднительно.

У нас в Нижнем о вашем методе знают и врачи-онкологи. Мой врач Володин А. Н., онколог, когда мы с ним встретились, удивился моим анализам и поинтересовался, чем же я «поднялась». Я ему все рассказала. Он ответил, что у них нет сил и времени отслеживать таких больных, как я, то есть безнадёг. А об этом методе он знает и уверен, что дело стоящее. И еще пошутил при этом: только что, мол, тогда делать хирургам-онкологам? А меня попросил через год показаться.

Так что дай Бог всем начинающим лечиться этим методом двигаться только в одну сторону — вперед, до победы.

Адрес: 603044, Нижний Новгород, ул. Березовская, д. 68, кв. 18. Хлопеновой Людмиле Николаевне.

«ЗОЖ»: А еще Людмила Николаевна в конце своего письма поместила сочиненные ею стихи, и хотя стихи в нашей сегодняшней подборке уже есть, мы все же процитируем и те — менее совершенные, что Людмила Николаевна приложила к письму. Коли человек сочиняет стихи, это говорит о душевном здоровье и его оптимистичном подходе к своему, мягко скажем, нелегкому положению. Итак, вот что пишет она Николаю Викторовичу Шевченко:

Вас не зря нарекли Николаем, Наделили пытливым умом, Разгадали вы давнюю тайну, Как бороться со «страшным врагом».

Неужели возможно легко так Этой смесью жизнь нашу продлить.

И не просто продлить, А как будто человека заново родить.

Потому что все те, побывав кто

У смертельной черты роковой, Должны помнить и знать: Той голгофой искупаем Частично грех свой.

Вот, собственно, сегодня и все. Мы ничего не придумываем. А наши читатели — тем более.

И дай Бог всем болящим счастливо выкарабкаться из своих бед.

Администрация «ЗОЖ».

РАСПЛАТА И ОБРЕТЕНИЕ

В одном из номеров «Огонька» за 1995 год была опубликована статья Николая Михайловича Амосова — всемирно известного хирурга, ученого и лауреата многих премий, под названием «Эксперимент».

В ней Амосов, которому в ту пору исполнился 81 год, рассказывал о некоем опыте над собой: он намеревался на практике подтвердить свою концепцию о возможности омоложения организма путем постоянных интенсивных физических нагрузок. Собственно, публикация на эту тему нашла место и в вестнике «ЗОЖ» — № 6 (91) за 1997 год. Материал с редакционными комментариями назывался «Эксперимент длиной в жизнь».

У простого смертного, приобщенного к здоровому образу жизни, даже дух захватывало от тренировочного режима 80-летнего человека:

— утренний оздоровительный бег — 6 км за 50-60 минут;

— гимнастика с 5-килограммовыми гантелями — 1500 движений;

— гимнастика без гантелей (1000 движений по Амосову) в быстром темпе 20-25 минут;

— ходьба в быстром темпе 30-40 минут;

Общее время занятия 3-3,5 часа.

«Однако», — говорила я себе, наспех заканчивая получасовую ежедневную утреннюю зарядку. И все это при жестком ограничении в питании: сырые овощи и фрукты 300-500 г (корни, плоды, листья), в основном капуста, свекла, морковь, огурцы, яблоки, сухофрукты; хлеб (главным образом черный — 300 г); молоко — пол-литра; мясо (колбаса) — 200-100 г; жиры — ложка растительного масла в кашу или в салат; кусочек сыра. Третий пункт — дыхание: тренировка задержки дыхания до контрольной паузы в 40 сек. И, наконец, закаливание — ежедневная холодная ванна.

Через год после начала эксперимента Николай Михайлович приходит к выводу: «При подобном режиме омоложение организма возможно!.. Хожу, бегаю, как десять лет назад».

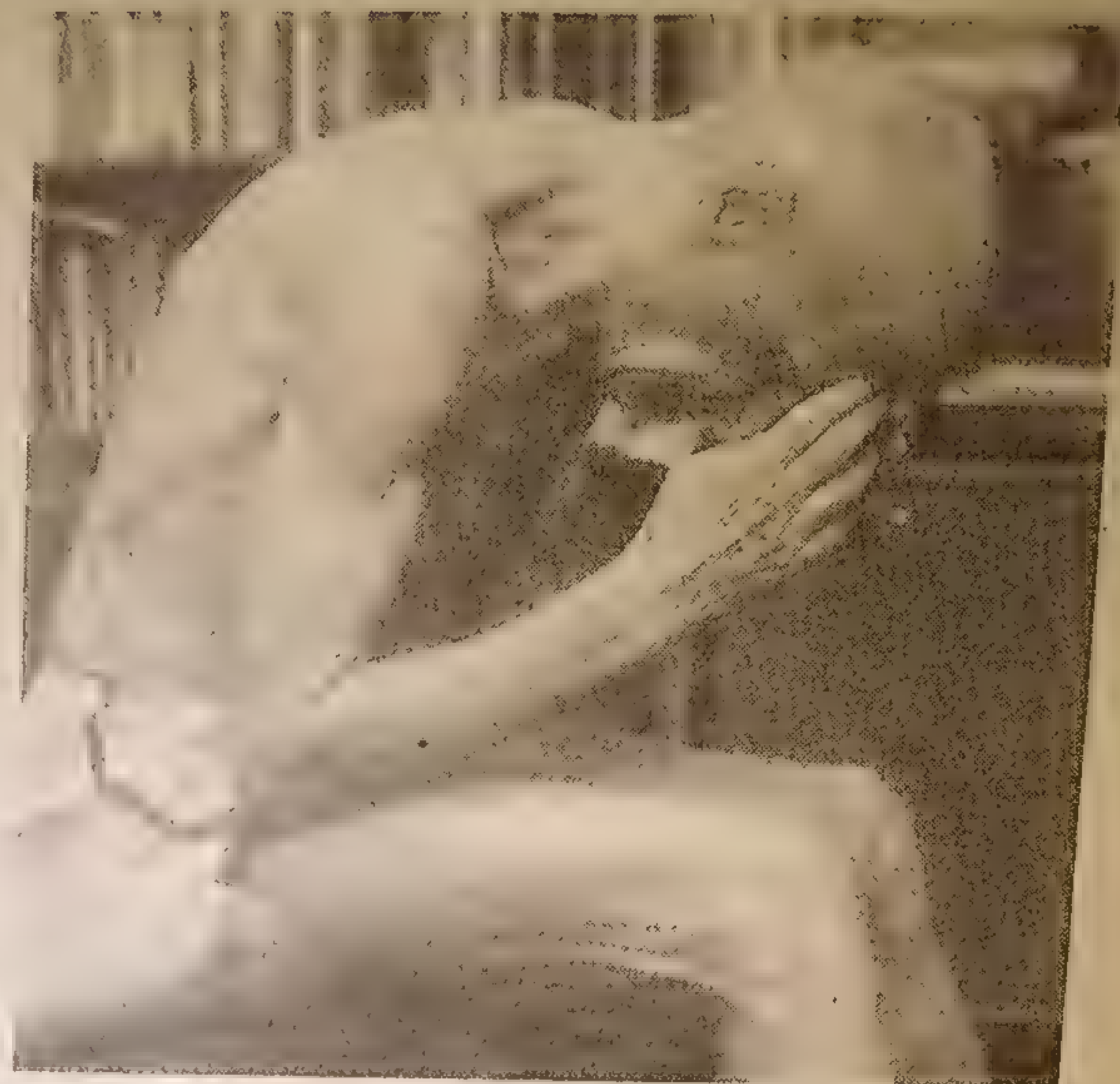
Еще через год нагрузки вновь увеличены: вместо пяти- 10-килограммовые гантели, число повторений упражнений с ними увеличено до 2000. К 1000 движений без гантелей прибавилось еще по 200 подскоков на каждой ноге. Повы-

шен и темп бега на прежней дистанции. И практическая рекомендация: «При первых же признаках старения надо увеличивать нагрузки».

Думаю, многие согласятся со мной в том, что Амосов был флагманом для целого поколения людей, поверивших в свои колоссальные возможности, данные от природы. Будучи членом Всесоюзного общества «Знание», я много лет ездила по просторам необъятной Родины с различными естественно-научными темами. Среди них, наиболее полюбившиеся мне как автору и моей многочисленной аудитории, были две: «Можем ли мы не стареть?» и «Твои возможности, человек». В них я всегда обращалась к примеру Николая Михайловича, к его социальным исследованиям и жажде познания возможностей собственного организма. Аудитории были разные. Вплоть до сельских клубов далекой глубинки, где могли часами ожидать с трудом добирающегося по бездорожью лектора — «дети все иссоплились» — студенты, врачи, райкомовские работники, солдаты, рецидивисты и пэтеушники после 6-го урока.

Истинный лектор меня поймет: хорошая лекция — это как самосожжение — надо публично сгореть, чтобы зажечь огоньки в глазах у публики.

Мне довелось наблюдать, какой колоссальный резонанс вызывал личный пример Амосова: его теория «работы на пределах своих возможностей», призыв «Познай самого себя», нетленный тезис «Дорогу осилит идущий», утверждение о том, что только пре-



грады и стремления их преодолеть пробуждают в организме неведомые силы, мобилизующие людей на самую трудную из побед — победу над собой. Ко мне подходили молодые пограничники, учащиеся ПТУ, охранники и заключенные колоний, люди такие непохожие, но объединенные желанием победить себя, и спрашивали, спрашивали, спрашивали...

Я тогда моложе (лет на 20) и «лучше, кажется, была». Не только рассказывала, но и демонстрировала различные системы оздоровления. Что касается системы оздоровления Амосова, то я принимала ее как отдаленную стратегию. Однако у меня ни разу не возникло желание следовать его методам работы на пределах своих возможностей. Ни тогда, ни 20 лет спустя. Вероятно, потому, что я в принципе никогда не принимала насилия над собой, даже со своей собственной стороны. Мне больше нравилось убедить себя, уговорить, относиться к себе с любовью. И такой подход давал результаты. Тогда я думала: ну что же, кто к себе с кнутом, а кто — с пряником.

И вот в декабрьском номере журнала «Огонек» за 1997 год я случайно увидела сгорбленную в отчаянии фигуру пожилого человека. Не сразу поняла, кто это.

Читаю: «Эксперимент-2. Омоложение не получилось. Поиск продолжается». Катастрофа. Я была больше чем потрясена. Неужели это Амосов?! Что же произошло?!

Далее я позволю себе привести выдержки из статьи, которая является как бы самоанализом. Катастрофа... — «за полгода, что прошли после 3-х лет эксперимента, рухнула вера во всемогущество физкультуры. Теперь нужно думать заново, как сохранить остатки, добытые таким трудом?.. Новое увеличение сердца и снижение функции. Вернулись приступы стенокардии. 1997 несчастный год начался с напасти: образовалась двухсторонняя грыжа. Болело. Хотел оперироваться. Хирурги говорили — от гирь. Простата увеличилась. Одышка при ходьбе в гору. Вы видели, как ходят старики? Малыми шажками, с усилием, лицо напряжено, спина согнута, голову повернуть боится — шатает. Вот и я становлюсь таким же. Самому противно. С весны 1997-го трудности нарастали. Ощущение — как после большого похода: в тазу и в бедрах — тяжесть, ноги не идут. Прямо хоть садись на дороге. Отдохнешь немного — лучше, но легкости, что была прежде, все равно нет. Теперь

самодовольности поубави-
лась — омоложение через
физкультуру не состоя-
лось! Тем не менее в зак-
лючение Николай Михайло-
вич добавляет:

«Не могу обойти реко-
мендации, что давал два
года назад. Взгляды не из-
менились, несмотря на по-
ражение. Пока человек
здоров и работает, ему хва-
тит 1000 движений гимна-
стики и 30 минут бега или 5
км быстрой ходьбы. Вышел
на пенсию, нет работы по
дому — тогда нужно повы-
шать нагрузку: удвоить уп-
ражнения, добавить легкие
гантели, а бег или ходьбу
оставить в прежнем виде.
В диете главное — поддер-
жание малого веса, фрукты
и овощи. На омоложение
рассчитывать не стоит, но
от многих болезней можно
спастись. Впрочем, ни в
коем случае не стоит поки-
дать работу, если она ин-
тересна. Это важнее физ-
культуры».

Ну а теперь настало вре-
мя разобраться. Виновата
ли физкультура и что же
все-таки произошло? Пусть
каждый, кто захочет, выска-
жется на страницах вестни-
ка «ЗОЖ». Не заметить это-

го нельзя, отмолчаться —
тоже.

Мне все же кажется, что
дело не в физкультуре и
даже не в завышенных фи-
зических нагрузках. Просто,
увлекшись ими, Амосов не-
доучел важный момент:
кроме показателя калорий-
ности потребляемая пища
еще должна отвечать очень
важному требованию —
быть сбалансированной по
всем составляющим: вита-
минам, минералам, амино-
кислотам, белкам, жирам,
углеводам. Нарушение это-
го принципа парализует
работу обменных процес-
сов (процессов жизнедея-
тельности) клетки — основ-
ного строительного компо-
нента нашего организма,
приводит к зашлаковыва-
нию и как следствие — к
болезням. Причем болез-
ням системного характера,
когда поражается множе-
ство жизненно важных ор-
ганов. Этот принцип на-
глядно иллюстрируется ча-
сто наблюдаемой ситуаци-
ей на стройке: сидят мужи-
ки, курят. Спрашивают: «По-
чему не работаете?» — от-
вечают: «Цемент привезли,
а кирпича нет». Через час
ситуация та же: привезли

«кирпич» — застыл цемент.
Так и в организме. Все
должно быть в комплексе и
в свое время.

Говоря о питании, мы
привыкли оценивать его ка-
чество сытостью, то есть тя-
жестью в желудке. На са-
мом же деле надо правиль-
но накормить каждую кле-
точку нашего организма. В
последнее время появи-
лось понятие, точнее, кон-
цепция клеточного питания
как основы жизнедеятель-
ности.

Разработаны различные
приемы и подходы для его
обеспечения. Появились
различные пищевые добав-
ки, системные продукты
здоровья, призванные по-
мочь сбалансировать по-
вседневную пищу. Именно
клеточное сбалансирован-
ное питание рассматрива-
ется в настоящее время как
основа нормальной жизне-
деятельности человеческо-
го организма.

С моей точки зрения, есть
еще одна причина неудачи
эксперимента Амосова —
это насилие над собой.
При случае взгляните в
фотографии Амосова в пе-
риод окрыленности успехом.
В них не чувствуется

гармонии души и тела —
непременного критерия
здоровья. Зато есть ско-
ванность, напряженность,
как в сжатой пружине.
Борьба, постоянная борьба
с собой. От его фотогра-
фий веет холодом, с ними
неуютно. Впрочем, это уже
субъективные ощущения...

Наш организм — саморе-
гулирующаяся система.
Когда увеличиваются непо-
мерно нагрузки при недо-
статочном питании, сраба-
тывает ситуация «SOS».
Болезнь, как ситуация
«SOS», при которой выклю-
чаются отдельные функции
органов. Тем самым созда-
ются условия, чтобы оста-
новиться, сосредоточиться,
все переоценить, разоб-
раться, что было не так, как
это требовалось. То есть
болезнь как предостереже-
ние, как самозащита тогда,
когда нагрузки, подобно
данному случаю, приближа-
ются к красной критичес-
кой черте, разделяющей
жизнь и смерть.

Мargarита МОНАХОВА,
кандидат
биологических
наук,
доцент МГУ.

Время от времени кто-то
из посетителей редакции
или читателей по телефо-
ну, придав голосу скорбные
нотки, спрашивает меня:

— А что, Анатолий Михай-
лович, действительно Ми-
хал Михалыч Котляров
умер?

— Да, — отвечаю я, также
внося в интонации скорб-
ные нотки, — умер. Уже по-
чти, как три года назад.

— Как же так? — с еще
большей скорбью напирал
вопрошающий, — ведь такой
был поборник физкультуры,
здорового образа жизни, и
вот на тебе, умер.

И вот тут я начинаю за-
водиться:

— Но ведь умер-то, не до-
жив пару месяцев до 90, и
это после того, как в 50 уми-
рал, не выходил из дома без
нитроглицерина и адреса в
кармане. Он не умер. Он
победил.

— Да, да, — сразу же со-
глашается скорбящий. —
Это конечно...

И уходит, все же, возмож-
но, унося с собой мысль о

том, что на кой черт вся эта
физкультура и здоровый
образ жизни, если конец
известен, и он, вопрошав-
ший, знает человека, кото-
рый никакой физкультурой
не занимается, никакого
здорового образа жизни не
придерживается, а живет
себе и живет.

Прежде всего я не верю
в то, что есть долгожители,
которые, как, кстати, говорит
Амосов, ели бы все подряд
в «три горла», пили стака-
нами водку и выкуривали
по пачке сигарет в день.
Просто есть люди с очень
хорошей генетикой, кото-
рых в наше экологически
беспросветное время ста-
новится все меньше и
меньше. Это во-первых.
Во-вторых, неплохо бы
твердо знать, чего же мы
все-таки хотим от занятий
физической культурой?
Точнее, от регулярных тре-
нировок. Омоложения?

В свое время — много-
много лет назад я опубли-
ковал в «Советском спорте»,
затем отдельной книжечкой

довольно большой матери-
ал, который назывался «Сек-
реты долгой жизни профес-
сора Никитина». Собствен-
но, профессором Никитиным
руководила та же идея, что
и Амосовым, — омоложение
организма с помощью фи-
зических упражнений.

Я наблюдал за профес-
сором, бывал у него в гост-
ях в разные годы, и даже
в 85-летнем возрасте про-
фессор еще бегал, как мо-
лодой, лихо поднимал пудо-
вую гирю, мог и двухпудо-
вую, проделывал массу гим-
настических упражнений,
которые не мог бы выпол-
нить и иной молодой. Не
помню сейчас, сколько лет
точно прожил Константин
Филиппович, но за 90. Од-
нако он никогда не был
столь ярким максималистом,
как Амосов. Он все же от-
давал больше предпочте-
ний радостям жизни, неже-
ли суровому режиму.

Очень важно, конечно —
подчеркиваю это еще раз
— приступая к оздорови-
тельным тренировкам, чет-

ко придерживаться цели: а
чего же мы хотим достичь
в результате? В этом пла-
не я в большей мере сто-
ронник Дипака Чопры. В
настоящее время он один
из самых известных специ-
алистов США по пробле-
мам здоровья и долголе-
тия. Год назад в вестнике
мы опубликовали его ста-
тью под заголовком «Сто
лет молодости. Чему нас
могут научить старейшие».
Вот что писал Чопра отно-
сительно долголетия и фи-
зической активности.

«Крепкое пожатие руки и
хороший мышечный тонус
обследованных доктором
Джуэтт людей указывают на
их физическую активность.
Однако у них заметно от-
сутствие постоянных заня-
тий физическими упражне-
ниями, хотя и известно, что те
задерживают старение.
Чтобы понять эту аномалию,
нам надо глубже разобраться
в том, какая фактически тре-
буется физическая актив-

(Окончание на 12-й стр.)

РАСПЛАТА И ОБРЕТЕНИЕ

(Окончание.
Начало на 10—11-й стр.)

ность для значительного увеличения продолжительности жизни. Доктор Стивен Блэр и его коллеги из Института по исследованию аэробики провели механическое тестирование более десяти тысяч мужчин и трех тысяч женщин, в течение последующих восьми лет определяя, что дали им в плане самозащиты предлагаемые физические тренировки различного уровня. Неудивительно, что у наименее активных физически лиц смертность была наибольшей — у ведущих самый сидячий образ жизни мужчин она была в три раза выше, чем у физически наиболее тренированных, а у женщин этот разрыв был пятикратным. Поражало то, что самое заметное улучшение было при сравнительно скромных уровнях физической активности. У тех, кто ходил пешком тридцать минут ежедневно, шесть дней в неделю, уровень смертности был столь же низким, как и у тех, кто каждую неделю пробегал от тридцати до сорока миль (48—60 км). И Блэр сделал вывод, что физические упражнения и физическая активность ради тренировок — не то же самое, что упражнения для здоровья. Пока вы осуществляете регулярно минимальную активность, эквивалентную ежедневной получасовой ходьбе, вы получаете наивысшую для своего долголетия пользу, приносимую физическими усилиями. Другой вывод из этого: производить любое физическое усилие гораздо лучше, нежели оставаться физически пассивным. Согласно исследованиям Блэра, смертность среди ведущих сидячий образ жизни как мужчин, так и женщин в два раза выше, чем среди тех, кто совершает ежедневную прогулку. При ходьбе, в зависимости от ее интенсивности, потребляется от 290 до 430 калорий в час. Потребление за полчаса снижается до 180 калорий — количество, необходимое просто для поддержания здоровья. Вы сможете достичь примерно такое же

количество калорий за:
— 30 минут танца,
— 20 минут игры в теннис,
— 17 минут восхождения в гору,
— 15 минут плавания.

Если же вы хотите увеличить число этих калорий в домашних условиях, то время соответственно выглядит так:
— 40 минут домашней уборки,
— 30 минут прополки в огороде,
— 25 минут стрижки газона,
— 15 минут уборки лопатой снега.

Я не предлагаю вам считать калории при каждом физическом усилии. Выше приведены цифры, чтобы просто показать, как легко вы можете поддерживать свое здоровье, не чувствуя за собой вины, что не пробегаете ежедневно утром по пять миль или не проплываете определенную дистанцию в бассейне.

Каждый раз, поднимаясь по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом или эскалатором, ваш организм расходует всего 4,5 калории на каждый пролет лестницы. Но эта небольшая по своей величине цифра обманчива. Подъем по лестнице — это отличное аэробное упражнение. Одно из исследований в Финляндии показало, что те, кто за день поднимается по крайней мере на двадцать лестничных пролетов, достигают значительного объема физической тренировки. Разумеется, речь не идет об одноразовом подъеме — подобная нагрузка на ваше сердце может оказаться опасной. Но любой, живущий в двухэтажном доме, может легко сделать это за дюжину подъемов на протяжении дня. Добавьте к этому возможность подняться по лестнице на работе или в магазине. Таким образом, в целом 20—25 лестничных пролетов за день вы одолеете удивительно легко. Это, кстати, и есть решение проблемы нахождения времени и возможностей. Небольшое, но ежедневное физическое движение гораздо лучше компенсации гиподинамией во время уик-энда в конце недели. При этом фи-

зическая активность с перерывами оказывает стрессовое воздействие на организм, которому предпочтительны короткие, но каждодневные сеансы такой активности.

Называть ли эту активность «упражнениями» — решать вам.

Являются ли таковыми уборка постели, подъем по лестнице, прогулка к магазину... В любом случае перечисленные выше действия тонизируют сердечно-сосудистую систему, несколько усиливая кровообращение и давая легким небольшую тренировку.

Спору нет: регулярные аэробные упражнения сделают вас здоровее. Однако они не обязательно принесут вам значительные дивиденды в виде дополнительных лет жизни. Детальные обследования выпускников Гарварда за три десятилетия показывают, что интенсивные физические упражнения (с расходом двух тысяч калорий в неделю или эквивалента — пробежки восемнадцати миль) удлиняли жизнь на один—два года. Кардиолог Дин Орнш подсчитал, что для сжигания двух тысяч калорий требуется ежедневный 30-минутный бег шесть раз в неделю. К этому надо добавить полчаса на переодевания и ходьбу до беговой дорожки плюс еще полчаса на возвращение домой, душ и вновь переодевание. Если человек начал бегать в 30 лет, то общая сумма часов, затраченных на физическую тренировку до 75-летнего возраста, составит от одного до двух лет. Поскольку эта цифра равна величине ожидаемой дополнительной жизни, то чистый выигрыш — нулевой. Таким образом, интенсивные физические упражнения создают лишь иллюзию увеличения продолжительности жизни.

Впрочем, это вовсе не означает, что вы ни в коем случае не должны упорно тренироваться. Просто в таком случае вы «работаете» не на долголетие, а на лучшее качество жизни, что само по себе тоже крупное достижение, а не попусту потраченное время».

Похоже, что Николай Михайлович Амосов, ставя перед собой задачу омоложения, тем не менее получал лучшее по сравнению со сверстниками качество жизни. И сегодняшнее его состояние — это вовсе не расплата, а просто логическое течение времени. На фоне этих размышлений ни в коем случае нельзя говорить о катастрофе и поражении Амосова. Он победитель в любом случае. Я встречался с ним дважды, готовя интервью для «Советского спорта», и всякий раз Амосов подчеркивал, что в его семье неважная генетика. Родные и близкие умирали в раннем возрасте, не дожив до 60-ти. Сегодня Амосову 85. Так разве он не победитель? Дожить до 85 в нашей стране, засоренной отходами производства жизнедеятельности, с наплевательским отношением к чистоте среды обитания, с непомерными стрессами, обрушивающимися на нервную систему человека, с официальной продолжительностью жизни уровня отсталых африканских стран, — уже подвиг, а стало быть, не может быть и никаких сомнений в великой пользе физических упражнений, и в этом плане лучше чуточку перебрать, чем недобрать вообще. Что же касается питания и, в частности, пищевых добавок, то могу сказать следующее: да, в цивилизованных странах они получают все большую популярность. Подведена под эту популярность и серьезная научная база. Но не следует забывать, что так называемые пищевые добавки — это колоссальная уже индустрия, это многомиллиардные обороты, и натуральные продукты — а кроме колбасы Амосов потреблял именно натуральные — до настоящего этапа жизни человечества всегда полностью удовлетворяли его потребности в витаминах и минералах. Хотя, не спорю, возможно, за добавками и есть какое-то будущее.

Анатолий КОРШУНОВ.

ВОЙНА БЕЛКОВ С УГЛЕВОДАМИ, ИЛИ КОЕ-ЧТО О РАЗДЕЛЬНОМ ПИТАНИИ

(Окончание. Начало
на 7-й стр.)

Соотношение используемых в пищу продуктов можно показать в предлагаемой ниже схеме.

С помощью этой схемы

анальное отверстие смазать предварительно растительным маслом (но не вазелином и не мылом). Залив подкисленную воду в кружку Эсмарха, ввести кончик трубки, но не глубоко, на 5-6 см. Зажим отстегнуть, и

Н+ Белки	Живые продукты	ОН- Углеводы
мясо рыба бульоны яйца бобовые баклажаны грибы орехи семечки	зелень арбуз соки (свежие) ягоды фрукты сухофрукты овощи (кроме картофеля)	крупы хлеб картофель мед сахар варенье компот
<div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><div>↑</div><div>↓</div></div> <div><</div>		

Друзья, в новом году мы, несомненно, продолжим одну из самых популярных наших рубрик «Домашний доктор». Конечно же, можно открыть лечебник П. Куренного или какую-нибудь другую книжицу и вычитать в ней то, что необходимо и полезно, но мы стараемся отбирать для публикаций те рецепты, которые проверены читателями на себе. Это уникальный опыт, и он должен принадлежать всем. Сегодня очередная порция таких рецептов.

ПРО ТРОМБОФЛЕБИТ

Прочитала в 21-м номере за ноябрь месяц в рубрике «Отзовитесь» письмо Вениамина Павловича Никулина из Саратовской области (пос. Турки), которого замучил тромбофлебит. У меня, кстати, та же проблема. И я, если кто может, прошу выслать мне траву и семена желтого донника и экстракт коры каштана конского. Расходы по пересылке оплачу на почте. Желательно наложенным платежом. Эти средства разжижают кровь, а пока я спасаюсь настойкой каланхоэ. Я беру листья и стебель, режу на мелкие кусочки, набиваю пол-литровую бутылку и заливаю водкой или спиртом. Настаивать надо неделю в темном месте, периодически встряхивая. Натирать ноги перед сном от стопы и выше. В тяжелых случаях до полного излечения нужно повторять процедуру 3—4 месяца регулярно.

Полезен также настой крапивы. 1—2 столовых ложки сухих листьев крапивы заливают стаканом кипятка, держат в термосе 1 час и принимают за 15—20 минут до еды по 1/3 стакана.

Примерно так же делается отвар крапивы. 2 столовые ложки сухих листьев залить стаканом кипятка, кипятить 2—3 минуты, не более, с закрытой крышкой, настаивать полчаса, процедить и принимать так же, как и настой, 3 раза в день.

Годится и сок свежей крапивы. По 1 чайной ложке на 50 г молока или теплой воды. Принимать 3 раза в день до еды.

Еще раз прошу, кто может, выслать траву и семена желтого донника, а также экстракт коры каштана конского.

Адрес: 682493, Хабаровский край, Охотский р-н, пос. Новое Устье, ул. Морская. Шапошниковой Марии Георгиевны.

ПОДЗЕМНЫЕ ЛЕКАРИ

В 108-м номере за декабрь на 13-й странице прочла о том, что вы ищите рецепт болгарского целителя Ивана Димкова о лечении катаракты с помощью дождевых червей.

Я лично этот удивитель-

ный рецепт знаю давно. Моя знакомая фельдшер «скорой помощи» рассказала мне историю. Вместе с ней работал отличный опытный водитель. Однако из-за прогрессирующей болезни — туберкулеза глаз — ему едва не пришлось оставить работу. Врачи ничем помочь не могли. Однако кто-то тут посоветовал ему сделать лекарство из дождевых червей. Уже через две недели шофер почувствовал облегчение, а вскоре зрение восстановилось полностью. Рецепт сообщила мне знакомая, годится и для таких заболеваний глаз, как бельмо и катаракта.

Со временем я, конечно, забыла о необычайно чудодейственном лекарстве. Однако недавно мне попала в руки книжечка В. Корпачева «Целебная фауна», выпущенная издательством «Наука» в 1989 году. В ней есть любопытная глава «Червяк помогает человеку». Там говорится о том, что применение червей с лечебной целью известно с давних пор. Автор приводит такие строки из трудов В. Дерикера:

«Червей собирают в склянку, плотно закрытую, и ставят на солнце, где черви лопаются и дают жир. Он должен отстояться, очиститься, его аккуратно собирают и по капле пускают в глаза. Так лечила своих крестьян одна помещица в Финляндии. В Московской губернии средство приготавливается несколько иначе. Собранных дождевых червей посыпают поваренной солью, оставляют, пока не замрут, потом полученный из них сок пускают в пораженный глаз каплями. Таким образом лечат наружное бельмо у домашних животных. На Кавказе дождевых червей, умерщвленных каменной солью, прикладывают к глубоким рубленным ранам с повреждением сухожилий.

Об удивительных свойствах дождевых червей есть сведения во многих лечебниках. Существует, например, такая рекомендация:

«От ногтеда обертывается палец земляным червяком, взятым под водосточной трубой. Пока червяк жив, чувствуется боль, но затем гной исчезает и палец выздоравливает».

Многие знаменитые врачи древности, в том числе и Парацельс, представители китайской

медицины рекомендовали пользоваться дождевыми червями при болях в ушах, для окраски волос, лечения зубов, при атеросклерозе и падучей.

«При современном уровне развития биологии и медицины, — пишет В. Корпачев, — эти рецепты воспринимаются как средневековое знахарство, лишённое научного обоснования. Однако исследования С. Пигулевского показали, что черви продуцируют биологически активные вещества».

А вот рецепт, который знаю я. Стакан дождевых червей промыть, посыпать сахаром каждый слой, положить в кастрюльку и томить в духовке при невысокой температуре. Когда жидкость отойдет, остудить ее и несколько раз профильтровать, пока не станет прозрачной. Закапывать в глаза по 1 капле 2—3 раза в день в течение двух недель. При неудовлетворительном лечении через неделю курс повторить еще один раз.

В какое время собирать червей. Ссылаясь на других авторов, занимающихся этой проблемой серьезно, Корпачев пишет, что заготавливать лекарство надо в мае и июле. В июне же, в период размножения, дождевые черви становятся ядовитыми.

Адрес: 454021, Челябинск-21, Комсомольский пр-кт, д. 83, кв. 54. Волковой В. Н.

«ЗОЖ»: Если честно, то в ранних номерах вестника мы уже давали подобный рецепт с участием дождевых червей в лечении катаракты. Кстати, подобный же рецепт нам прислала и Ольга Васильевна Кожевникова из Пензы, а также ряд других читателей. То есть рецепт с применением дождевых червей достаточно известен.

А вот еще один рецепт, автор которого Кутикина Л. Д. (625061, Тюмень. Утяшево, ул. Западная, д. 7, кв. 27).

«У меня сохранился старый рецепт, который называется «три медовых месяца». Рассказывает мужчина: «У меня была катаракта на левом глазу. Лет 5 пытался лечиться, и все бесполезно. Однажды мне посоветовали взять народное средство. В бутылочку от пенициллина залить раствор майского меда и дистиллированной воды в пропорции 1:3, хорошенько перемешать и в течение трех месяцев закапывать смесь в оба глаза. Помогло. Катаракта прошла. Лекарство совершенно безвредно».

«Буду рада, — пишет Кутикина, — если рецепт кому-то пригодится.

О себе. 45 лет. Замужем. Двое взрослых детей, две собаки, кот, черепаха и, конечно, дача. Все это требует сил и энергии. А еще мой друг велосипед».

Что ж, прекрасно. Мы желаем здоровья всем — детям, собакам, коту, черепахе. А нашей читательнице Кутикиной — сил и энергии, дабы ухаживать за домом и своим зверинцем.

ПО СОВЕТУ «ЗОЖ»

Только второй год выписываю вашу газету, но пользу получила немалую. Пять лет мучилась грибок — заболеванием ногтей на пальцах рук. Чем только не пробовала лечиться. Ничего не помогало. Была на приемах у дерматолога, у хирурга — все впустую.

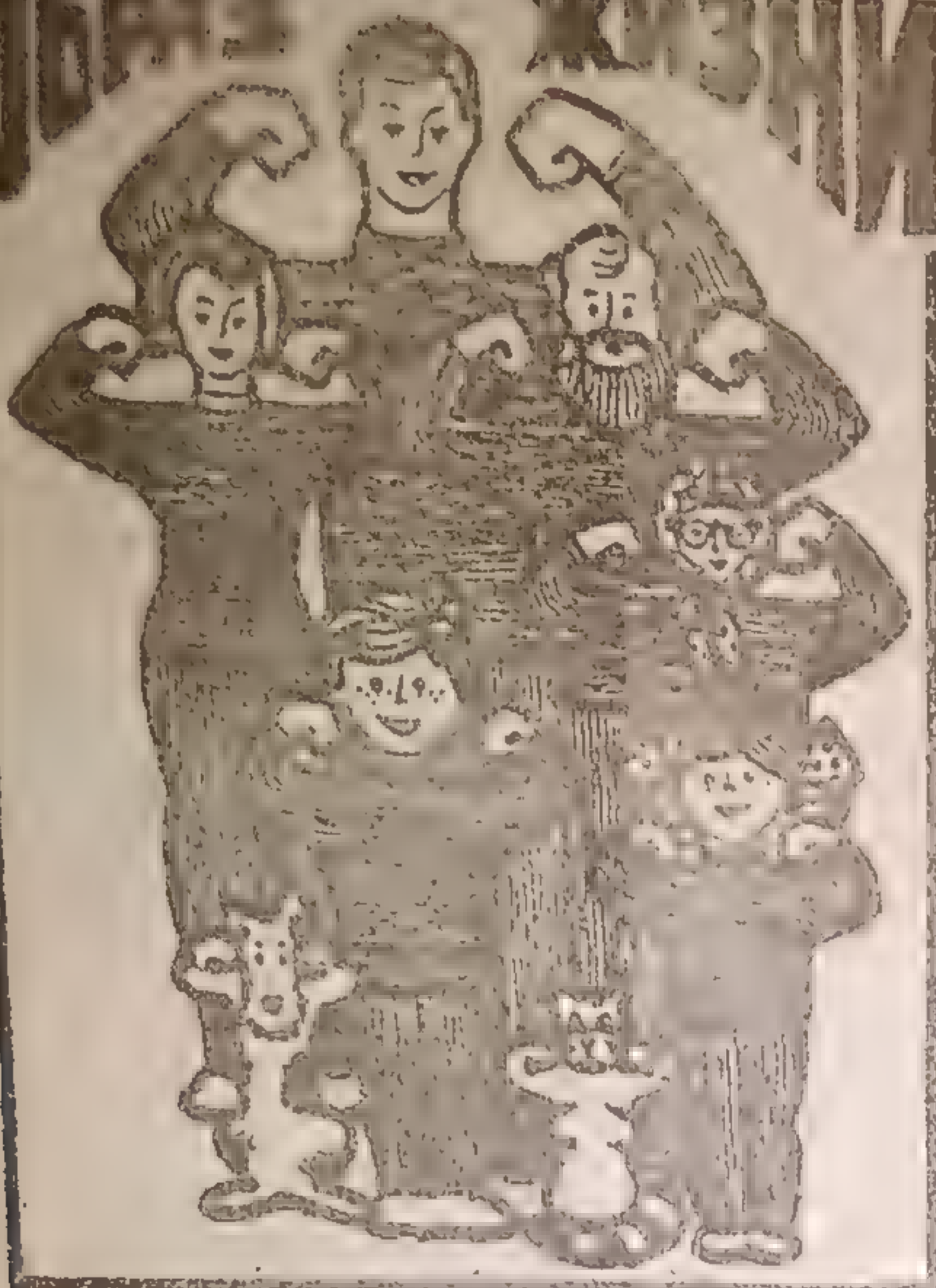
Но вот в одном номере прочитала, как один человек боролся с грибком с помощью уксусной кислоты. Рецепт прост. Уксусная кислота разбавляется водой 1:1, и этим раствором смазываются поврежденные грибок места. Однако я пересердствовала, взяла уксуса (кислоты) больше и сожгла кожу вокруг ногтей. Болело очень сильно где-то часа 2—3. Я даже немного испугалась. Но какая же была радость, когда я наконец поняла, что избавилась от этой дряни. До сих пор смотрю и не верю своим глазам — грибка нет. А ноготь между тем вырос полностью чистый и гладкий. Буду рада, если испробованный мной метод, почерпнутый в «ЗОЖ», кому-нибудь поможет.

Адрес: 612912, Кировская обл., В. Полянский р-н, дер. Омга. Фадеевой Е. П.

ИЗ МНОГОРЕЦЕПТНОГО КАТАЛОГА

Получила 21-й номер и тут же от корки до корки прочитала. А вот 20-й номер мне не принесли. Затерялся где-то в пути или на почте. Случилось это после того, как районная газета опубликовала очередную мою заметку про лекарственные травы и про то, как приятно, полезно и совсем недорого читать добрую газету — вестник «ЗОЖ».

В 17-м номере Наталья Николаевна Аристова просила поделиться знающих людей рецептами лечения панкреатита. Я кое-что подобрала для нее из своего многорецептного каталога, который веду с давних пор, и подумала, что рецепты эти, наверное, интересны и другим читателям. Наталье



Сегодня в номере:

- Беседы о голодании: интервью с доктором Давыдовым
- Кандида албиканс: психологический отпор грибку
- Клуб одиноких сердец: скамейка счастья
- Чудо-травы: мокрица
- Цикламен от гайморита и другие народные рецепты

Наш индекс
50153 в каталоге на 48-й странице

С ВЕСТНИКОМ ПО ЖИЗНИ

Мы уже сообщали читателям, что в феврале нашего полку прибыло. Читателей вестника стало на 12 тысяч человек больше, — это только тех, кто подписался на "ЗОЖ". Новые подписчики — новая волна писем, а ваши письма — лучший барометр отношения к вестнику.

«Очень жалею, что подписчиком вестника стал лишь в этом году, хотя у меня есть масса вырезок из «Советского спорта» с выпусками «Здорового образа жизни». Поэтому, получив первый номер вестника, я почувствовал себя не случайным человеком. Все мне здесь родное и хорошо знакомо. Но самое главное — исчезло чувство одиночества в борьбе с болезнью. Я словно оказался в толпе добросердечных людей, готовых прийти на помощь в любую минуту».

Михаил Субботин.

Радужный,
Владимирская обл.,
* * *

«Всей семьей с нетерпением ждем очередной номер вестника «ЗОЖ». Эта газета самая читаемая и желанная в нашей семье. Она — лучший друг и доктор».

З. Назаренко

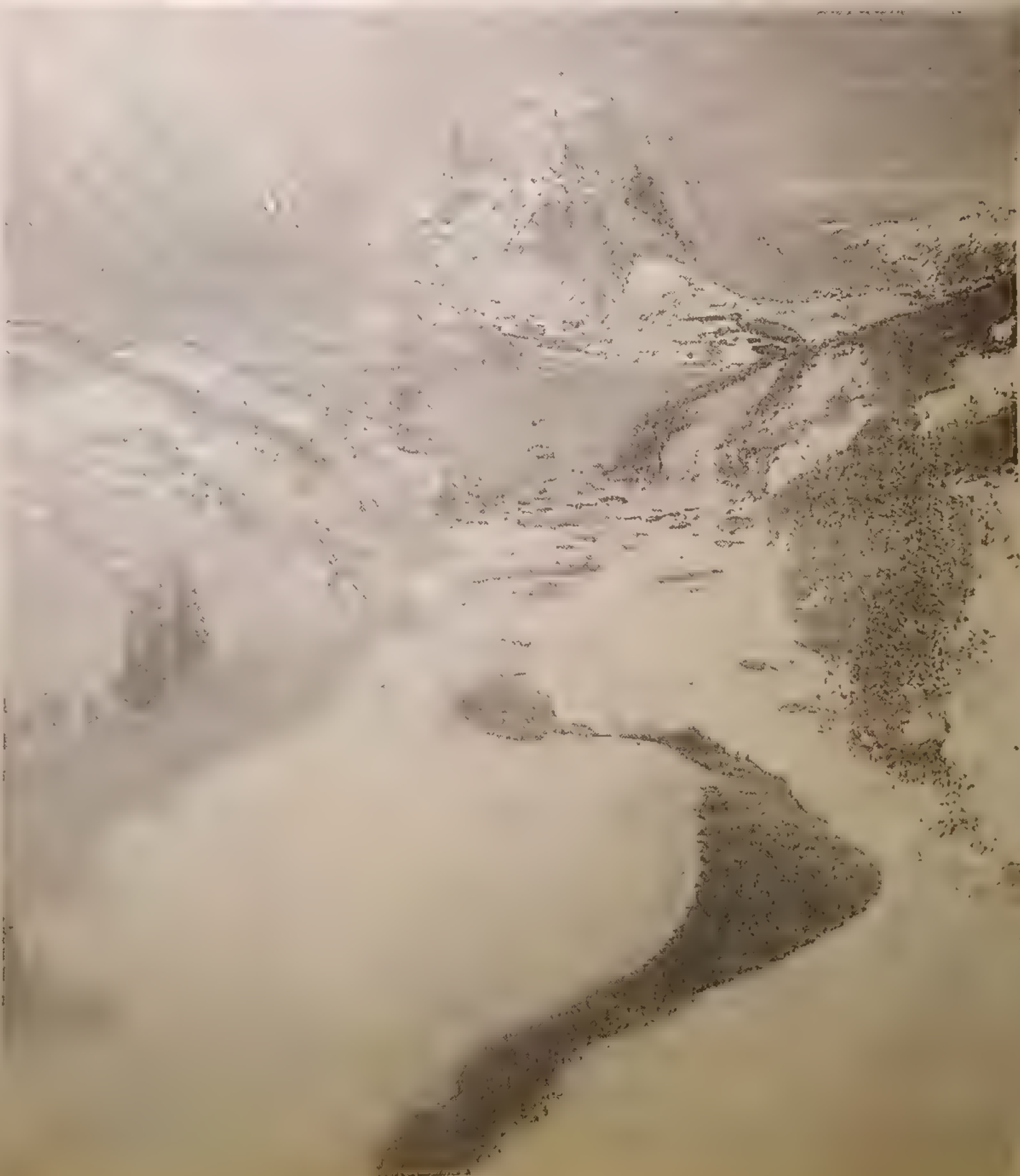
Белгород.
* * *

«Пишу вам впервые и хочу сказать, что газету вашу люблю, читаю и даже перечитываю, многое применяю для лечения».

Завела для себя каталог, то есть записываю по алфавиту в тетрадь болезни и в каких номерах о них можно почитать. Теперь легко нахожу то, что мне надо».

Роза Тукачева.

Карелия, Суоярви.



287-19

Сегодня у нас подобрались письма в некотором роде полемические. Они — приглашение к дальнейшему разговору о проблеме одиночества и смысла жизни. Кроме того, есть несколько литературных опытов в виде рифмованных строк. Стихи, возможно, несовершенны, но в плане поиска гармонии для тела и души имеют право быть напечатанными в вестнике.

ЗАДЕЛО ЗА «ЖИВОЕ»

Хотелось бы высказать не столько свое мнение, сколько пожелание по поводу статьи Владимира Алексеевича Латышева «Найдите путь к себе» в вестнике № 20 (105) за 1997 год. Очень нужная и своевременная статья. Все знают поговорку: «В здоровом теле — здоровый дух». Но важнее обратная ее сторона: «Здоровый дух может побороть самый страшный недуг».

Статья Латышева как раз об этом. Кстати, в какой-то степени об этом и публикации из Дейла Карнеги, которые были в «ЗОЖ» ранее. О том же говорит и Геннадий Петрович Малахов в своей книге «Полное очищение организма». Он пишет: «Вряд ли возможно качественное очищение физического тела, если замусорена полевая форма человека». Под «полевой формой» подразумеваются психика и дух. Эта «полевая форма» зашлакована почти у каждого из нас — и тысячетлетним рабством, и страданиями, и стрессами как в масштабах страны, так и в личной жизни.

«Полевую форму» необходимо очищать. Предлагаются различные пути и варианты. Все неплохи: аутотренинг, медитация, дыхание. Особо хочу сказать о дыхании. Малахов предлагает очищать «полевую форму» так называемым «дыханием счастья». Успех при таком дыхании придет — нужно только, как пишет Малахов, «быть спокойным

и упрямым», идя упорно к своей цели.

Я, как, наверное, поняли читатели, во многом исповедую систему Малахова. Начала заниматься «дыханием счастья». Удачно. Но вот появился более универсальный метод — это тренажер Владимира Федоровича Фролова. Он еще лучше. Сейчас продолжаю работать на нем. Опыт пока невелик, но положительные результаты налицо. Кстати, и Малахов, и Фролов говорят, что в процессе дыхания могут обостриться старые болячки, произойти так называемая ломка организма. Здесь следует быть терпеливым. В конечном счете все плохое пройдет. Между прочим, ведь и профессор Валерий Андреевич Иванченко начинает свой утренний комплекс с очищающего дыхания.

К чему все это говорю? Да к тому, что предлагаемые методики дыхания — один из доступных и эффективных способов очистить «полевую форму». Параллельно можно заниматься и очищением физического тела. Что же касается статьи «Найдите путь к себе», то меня она задела за живое, а может, и не только меня. Думаю, что подобные статьи должны обязательно присутствовать в каждом номере нашего вестника.

Адрес: 143900, М. О., Балашиха — 7, ул. Терешковой, д. 1, кв. 70, Тихомировой Т. М.

Больше клубов — хороших и разных

ВОТ ТА СКАМЕЙКА!

В № 23-24 за 1997 г. с удивлением прочла заметку «Где та скамейка?» Первым желанием было ответить автору, но поскольку «Ан» — аноним, то решила написать в вестник.

Статья «Вы то, что вы думаете, или Поздно не будет никогда» Владимира Конева («ЗОЖ» № 16 за 1997 г.) — это программа организации жизни для всех тех, кто хочет быть здоровым, бод-

рым, счастливым до желаемого возраста. А для «Ан» — тем более (как она этого не поняла?). Важно не замыкаться на «ящике» и общении с балкона, а выбрать для себя приемлемый путь к здоровью, сломать некоторые привычки, изо дня в день побеждать лень и твердо верить в свои силы. По этому поводу у русского народа много пословиц: «Под лежащий камень вода не течет», «Без труда не вытащить и рыбку из пруда», «Что посеешь, то и пожнешь»...

А ведь пословица не зря молвится.

Мне лично хочется рассказать о той «скамейке», о которой мечтает «Ан». И «скамейка» эта не где-то в Америке, а здесь, в России, в городе Тольятти. И это не просто скамейка, а огромные островки счастья, взаимопонимания, радости общения.

Есть у нас замечательный физкультурно-оздоровительный центр «Спортландия». В нем, кстати, нашлось местечко и для нас, пенсионеров! Мы занимаемся в лесной зоне полчаса, потом пробежка, быстрая ходьба (по желанию и по состоянию здоровья) и еще полчаса в тренажерном зале. Проводим дни здоровья, праздники, ходим в сауну, к нашим услугам медицинский контроль — ЭКГ, давление и т. д.

В группы оздоровления ходят все желающие любого возраста. На последнем дне здоровья тем, кому далеко за 70, вручили памятные медали «За активную жизнь в спорте».

Когда праздновали наступление Нового года, родилось стихотворение о тех, кто посещает нашу группу.

Час за часом,
день за днем
Быстро годы мчатся.
Чудеса со здоровьем
Стали приключаться.
Там болит, и тут болит,
Высоко давление.
Одолел радикулит,
головокруженье.
Чтоб болезни победить,
В группу ФОЦ мы ходим.
Тренер наш Татьяна Акст
Занятия проводит.
Упражнения дает
На все мышцы тела,
Чтоб мы двигались легко
И кости не скрипели.
Выше ноги, шире шаг,

Покружили глазом,
Наклонились, выдох-вдох
И присели разом.
Чтоб работать мы могли
На родимых дачах,
Нужно бодрость
сохранить —
Нам нельзя иначе.

Эти строчки — плод труда и пробы пера Л. Н. Ташкиной.

Еще один островок счастья подарил нам АО «Автоваз». Это Центр общения пенсионеров. В нем для всех найдется интересное занятие, приложение своих умений и неумений тоже — посиделки с песнями, чаепитием, рукоделие, есть и физкультурная группа (называется «Зарядка»), клуб дачников-огородников, проводятся танцы и много чего другого. Здесь каждого поздравят с днем рождения, с любым событием в жизни. Здесь можно полистать и почитать все газеты местного и неместного значения, поиграть в шахматы.

Хозяйка этого уютного дома — Галина Александровна Осмолкина. Пенсионерка Надежда Ивановна Бразукевич написала стихи и сочинила музыку об этом Центре. Называется этот гимн «Приходите в «Центр Общения».

Скажите, где можно
найти
Душе одинокой приют,
Такой, чтобы только
войти —
А там ее сразу поймут?
Приют, где не надо
скрывать
Ни горьких, ни радостных
слов,
Где можно в тиши
помечтать,
Надежную встретить
любовь?

Припев: Приходите
в «Центр общения».
Приходите без сомнения.

Словно майский сад,
расцветет душа,
Вы поймете,
что жизнь хороша!
Резную откроете дверь —
И в мир попадете иной.
Здесь горечь обид
и потерь

Покажется
просто смешной!
Умелые руки подруг
Заварят горяченький чай,
А кто-то подсядет,
как друг,

В середине войдет
незначай.

Припев.
Активным домашним
теплом,
Любовью повеет на вас,
И тихую песней потом
Разгладит морщинки
у глаз.
И время покатится вспять,
И годы назад отойдут,
Вы будете петь,
танцевать,
А дома... пускай
подождут!
Припев.

Нельзя не рассказать и еще об одном островке, где можно хорошо отдохнуть. Это наши ЖЭКи, в которых есть социальные бюро по работе с населением. Звучит казенно, но работают в них замечательные, душевные люди. Они проводят различные встречи, конкурсы, просто посиделки, дают возможность пенсионерам познакомиться, пообщаться, попеть, потанцевать, почаевничать.

Например, в ЖЭКе-5 есть прекрасная литературная гостиная, где мы встречались с поэтами г. Тольятти.

Есть в городе и клуб долгожителей, организатором и душой которого много лет является известный психотерапевт В. Макаров. Он учит жить долго и счастливо. Спасибо ему за это!

Так что, дорогая «Ан», кто хочет — тот всегда найдет. Тем более, что г. Воронеж — не захолустье и не глухая провинция. Стоит только захотеть!

Расписалась. Расскажу о себе. Мне 51 год, пятый год на пенсии. Про все остальное в стихах, которые родились совсем неожиданно. Полагаю, что от активной и здоровой жизни.

Монолог пенсионерки

Вот и годы пролетели
Незаметно, чередой.
И коллеги проводили
На заслуженный покой.

Что же делать?
Вот задача.
Куда времечко девать?
Требуем вниманья дача
И здоровье... иногда.

Жить так хочется
подольше,
Не хандрить и не болеть,
Быть полезной,
не обузой...

Стоит только захотеть!

Вот на курсы я сходила,
Чтоб немного похудеть.
Для чего эти страданья?
Чтобы жить и не стареть!

Я по Шелтону питаюсь,
Не дряхлеть чтоб,
не кряхтеть.
И на дачке загораю,
Чтоб в Канары не лететь.

Научилась есть без хлеба
И кишечник очищать,
Чтоб по граммам
ежедневно
Постепенно вес сбавлять.

Физкультурой
занимаюсь,
Чтоб остаться молодой.
Овощами увлекаюсь,
Травяной я пью настой.

Захочу — схожу я в гости,
Навещу своих друзей.
Захочу — так проваляюсь
На диване целый день,

Захочу — так почитаю,
Захочу — в бассейн
пойду.
И по лесу прогуляюсь,
В сауне жирок сгоню

Захочу — так потанцую,
Захочу — так похожу,
Мне теперь не на работу:
Я на пенсии сижу.

И теперь я твердо знаю,
Куда времечко девать,
Чтоб с болезнями
не знаться,
Бодрой быть
и не страдать.

Дорогая Ан! Хочется надеяться, что вы найдете свою дорожку к здоровью, общению, взаимопониманию с людьми. Посмотрите вокруг себя другими глазами и увидите ту заветную скамеечку, которую вы ищите! Помогите себе сами.

А газета «ЗОЖ» — еще один островок, где можно пообщаться, познакомиться, посочувствовать, порадоваться, узнать много нового и вспомнить старое, которое иногда забывается. Долголетия ей!

Пользуясь возможностью, хочу поблагодарить Виктора Александровича Тулакина за присланные семена декопа.

Адрес: 445037, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Юбилейная, 19-62. Греч Людмиле Георгиевне.



Члены физкультурно-оздоровительного центра «Спортландия», о котором пишет Людмила Георгиевна Греч. А где же автор письма?

Фото из домашнего архива.

ПЕШОЧКОМ НА «АВАЧИНСКИЙ»

Мне 46 лет. «ЗОЖ» получаю всего первый год и очень много из него почерпнула полезного для себя. 15 лет своей жизни я провела в больницах и ничего, кроме ухудшения здоровья, не добились. Все началось с заболевания желудка, затем разладилась и работа других органов: заболела печень, обнаружили камни в обеих почках, приобрела астму. Есть среди диагнозов такие болячки, как остеохондроз, артрит, мучили меня головные боли, высокое давление, ухудшение зрения. Все это было. К счастью, теперь уже в прошлом.

В конце 1993 года я отказалась от серьезной операции. Еще во Владивостоке состояла на учете в онкологии. Рака не было, но ситуация, по словам моего лечащего врача, походила на предраковую.

Что же со мной произошло? Четыре года я живу без лекарств благодаря тому, что у нас в Петропавловск-Камчатском функционирует клуб «Соратник». Руководит им замечательный человек Владимир Вальтерович Куркин. Собираемся мы раз в неделю к 12 часам дня в воскресенье, прямо на улице обливаемся холодной водой. Иногда купаемся в бухте, чаевничаем, общаемся. Весь летний период мы совершаем походы на океан, на голубые озера, на вулкан Авачинский. Подняться на него не так-то просто, но в клубе у нас на это способны все.

Лично я 9 раз почистила печень. С помощью советов Куркина и сведущих подруг

удалось растворить камни в почках — они вышли песком, нормализовалась работа сердца.

От всех мясных продуктов я отказалась сразу, как только начала заниматься в клубе. Рыбу ем лишь отварную, соленое и копченое не употребляю.

В заключение хочу поделиться рецептом, который помогал мне рассасывать камни в почках. 1 стакан сока свеклы поставить в холодильник на 4 часа. 1 стакан сока черной редьки, 1 стакан натурального меда, 1 стакан водки, очищенной марганцовкой (марганцовки надо положить столько, чтобы водка была чуть-чуть розовая, и поставить на ночь отстаиваться). Все смешать, закрыть крышкой и поставить в темное место в комнате на 10 дней, чтобы произошла диффузия. Принимать по столовой ложке три раза в день строго за 30 минут до еды. Могут возникнуть обострения, но беспокоиться по этому поводу не надо.

При неудовлетворительном результате курс можно повторить, только редьки для второго раза придется взять полтора стакана. Остальное все так же.

Из питания во время лечения исключить мясо, рыбу, птицу, все жирное, кофе, какао, острое. Можно каши и овощи в любом виде на растительном масле или запеченные в духовке.

Адрес: 683008, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Л. Чайкиной, д. 13, кв. 30. Зайцевой Валентине Федоровне.

КАК ЛЕЧИТЬ ПСИХИКОЙ

Сегодня мы заканчиваем тему о кандидата, которую вели на протяжении целого ряда номеров вестника. Заканчиваем материалом, на наш взгляд, весьма интересным, который имеет отношение отнюдь не только к кандидата. Собственно, речь пойдет о роли психического состояния человека в борьбе с кандидата. Вообще с любыми болезнями, вплоть до самых тяжелых. Речь пойдет о том, как придать своей жизни позитивный настрой, необходимый для победы над любым недугом.

«Излечение от туберкулеза зависит больше от того, что у больного в голове, чем от того, что в груди».

Сэр Уильям ОСЛЕР

Сегодня у нас заключительный разговор о выздоровлении от кандидата. Впрочем, он выходит далеко за рамки кандидата. Собственно, это разговор о главном секрете исцеления, с каким бы недугом вы ни боролись. Именно здесь нас ждут самые волнующие открытия — область психики, ибо без психологических подходов к излечению, ничто, о чем мы говорили прежде о кандидата, не будет работать. Какое-то время может действовать диета. Но до тех пор, пока вместе с ней не будет работать и ваша психика, диета не поможет вам. Временно вашим состоянием могут управлять и противогрибковые препараты. Но если вы не будете им помогать вашим психологическим настроем, даже они окажутся неэффективными.

Возможно, первый шаг — это слушать себя. Разве не говорите вы другим, что являетесь «жертвой» кандидата, что вас «атакуют» грибки и плесени. И разве не является вашим лейтмотивом — «пытаюсь поправиться» — с явным нытьем? Но само слово «пытаюсь», хоть и предполагает какое-то усилие и борьбу в конечном итоге означает поражение.

Но разве это то, чего вы действительно хотите себе? «Жертва», «атакован», «подавлен», «пытаюсь» — все эти фразы лишь внушают, вселяют беспомощность и бессилие. Вы это чувствуете?

Тогда разыграйте простенькую игру под названием «Справляюсь!»

Начните со следующих слов: «Я — не жертва. Я — сильный человек». При этом вы можете оказаться лежащим больным, неспособным дотянуться до тумбочки у кровати. Несмотря на это, продолжайте. Пройдет какое-то время прежде, чем вы поверите, что вы — сильный. И каждый раз, как внутренний тихий голосок зазвучит в вашем мозгу: «Я — жертва», вы вслух это отвергайте: «Отбрасываю эту мысль, на самом деле я — сильный».

Если для вас что-то значат библейские изречения, вспомните: «И дал Господь вам не чувство страха, а силу, любовь и здравый разум». Чтобы уменьшить страх, не обращайтесь к себе как к «жертве» нападения. Почему бы не сказать: «Я дал грибку отпор»?

Подобная игра в слова может показаться глупой. Но прокладывание более новых и более эффективных путей к разговору с самим собой и о себе может стать началом вашего выздоровления.

Вероятно, ваше заболевание и ослабление происходили не сразу, а в течение какого-то времени. Так же будет происходить и ваше выздоровление — постепенно, не сразу. Оно займет целый период. Если же вы установите для себя жесткие сроки вроде: «К следующей пятнице все мои симптомы исчезнут» или «Я завтра буду пробегать до работы четыре мили и сброшу пятнадцать пунктов своего веса», то подобные ожидания могут и разочаровать

вас. Не спешите и не ставьте перед собой недостижимых целей. Заставьте ваши ожидания работать на вас! Почему не сказать: «Я ожидаю чуда!» и затем наблюдать за каждым своим маленьким шагом возврата к прекрасному здоровью как за чудом. Вы можете начать с прогулок вокруг вашего квартала. Это уже будет чудом, если до того вы доходили только до почтового ящика. Для наблюдения за своим прогрессом заведите дневник, куда записывайте каждое улучшение своего состояния, каким бы маленьким оно ни было. Если вы не будете это делать, то наверняка не оцените, как далеко продвинулись вперед. Ведь память способна быстро забывать прежние боли.

Полезно иметь несколько здоровых друзей. Они могут напомнить вам о тех возможностях, которые есть и у вас. Но если большинство ваших друзей тоже больны, подключайте их к игре «Справляюсь!». Если вы собираетесь лишь для того, чтобы сравнивать симптомы своих болезней и жаловаться на тяготы жизни, то очень быстро окажетесь отброшенными назад — вновь к хроническим болям.

Но есть особый тип друга, который может уберечь вас от подобного сползания вниз: человек, который сам уже там побывал, сильно болел, но поправился. И хотя он еще не полностью здоров, он определенно продвигается в этом направлении, терпеливо участвуя в процессе своего выздоровления. Он может быть вашим наставником, воодушевляющей поддержкой и примером для вас. Дайте ему возможность передать вам помощь и любовь.

Передача вам любви способна оказаться одним из самых важных прорывов в процессе выздоровления. Ведь многие из нас очень рано в своей жизни решили, что нас не любят. Мы, возможно, истолковали несчастия наших родителей как указание на то, что и сами мы недостаточно хороши. Те, казалось, оставшиеся в далеком прошлом

мысли: «Я недостаточно хорош», «Я не заслуживаю любви» — продолжают подсознательно терзать вас и по сей день.

Трудно принимать чью-то любовь, когда вы сами в глубине своей уверены, что не заслуживаете ее. А если к тому же у вас и проблемы со здоровьем, то появляются дополнительные доказательства того, что вы недостаточно хороши. Это как раз и есть время для игры «Справляюсь!» Говорите себе: «Я вполне хорош!», «Я заслуживаю любви!». Запишите это несколько раз да еще и пошутите: «А я-то думал, что во Вселенной действует справедливость!» И продолжайте это писать, пока все доводы против любви к себе не рассеются. На это могут уйти месяцы. Но пусть это свершится.

Для закрепления новых мыслей о себе запишите их на цветной бумаге, повесьте в ванной комнате, на дверце холодильника, на стене перед кроватью. Наряду с «Я заслуживаю любви!» можно добавить: «Я ожидаю чуда!» и «Я наслаждаюсь самим процессом своего выздоровления!». А если вы еще и верите в Бога, то в Библии и других Священных Писаниях встретите сильные строки: «Господь — мой поводырь», «Я всегда с Тобой!», «Господь — Небесное явление!».

А теперь усложним задачу. Вообразите в какой-то момент, что вдыхаете морской бриз, мягко дующий вдоль лагуны на острове Южного моря, где вы лежите на пляже. Вы купаетесь там в розовом зареве, обогреваемый солнцем, которое испаряет своими лучами все ваши боли и все беды. Это — другая стадия игры «Справляюсь!». Первая говорит, что вам нужно, а во второй вы как бы видите то, чего желаете.

Чтобы играть в такие игры, нужно мужество. Это идет как бы против логики, находится за пределами простого понимания. Но осознайте свое мужество и решимость делать то, что требуется для восстановления здоровья. Ваше личное осознание этого имеет гораздо больше значения, не-

хотят осознание этого дру-
ства. Обязуйте, например,
себя на совершение про-
гулки, на поддержание ва-
шей диеты на протяжении
трех дней, на запоминание
ваших питательных доба-
вок. Обязуйте себя на чув-
ство юмора, на заботу о дру-
гих, хотя сами более, чем
кто-то, нуждаетесь в этом.
Возвышайте себя, а не па-
дайте вниз.

В вашем возвышении
вверх центральную роль иг-
рает прощение. «Проще-
ние» — хорошее слово! Не-
сколько раз запишите в ваш
«целебный» дневник слова:
«Я полностью прощаю
себя» — и проследите, что
выйдет из этого. Чувство
вины и направленный про-
тив себя гнев блокируют
излечение. Когда вы обра-
щаетесь к прощению, то по-
мните о своей матери, сво-
ем отце, ком-то еще в ва-
шей жизни. Независимо от
того, живы они или умерли,
гнев и возмущение против
других возвращаются буме-
рангом и «съедают» вашу
же любовь к самому себе,
«откусывают» кусочки само-
уважения.

Если вы верите в Бога,
просите его о прощении, а
последующее его получе-
ние от Него может быть ко-
нечной поддержкой вашего
же самоуважения. И если
Бог говорит, что с вами все
в порядке, то разве есть кто-
то еще, с кем обсуждать
это? Предположим, у Бога
для вашей жизни есть цель.
Готовы ли вы сами к край-
нему воображению? Воз-
можно, ваша болезнь и ис-
целение от нее и есть часть
плана Божьего для вашей
жизни. Разве не может из
несчастья выйти хорошее?
Вы, возможно, извлечете
ценные уроки, поделитесь
ими с другими. И разве не
могло произойти так, что
вам надо было сначала
упасть вниз, чтобы потом
подняться вверх?

Всего лишь несколько лет
назад эти идеи мало кому
приходили в голову. Но се-
годня уже и ученые призна-
ют факт убеждений, если
хотите, веры, в существова-
ние вещей, которые мы тем
не менее не видим. Пример
— земное притяжение. Оно
ведь невидимо — зримы
только результаты. Или тот
же электрон. Мы уверены в

том, что он существует.

Вера есть вера в нечто
невидимое. Выдающиеся
специалисты в области
здоровья рассматривают
фактор Веры как очень важ-
ный в процессе выздоров-
ления. И если это не вера
в Бога, то вера в сам про-
цесс.

Несколько лет назад док-
тор медицины профессор
Гарвардской медицинской
школы Герберт Бенсон на-
писал популярную книгу,
вызвавшую споры, — «Реак-
ция релаксации», которая
утверждала целебный по-
тенциал в практике медита-
ции в то время, когда меди-
тацию низвергали до поня-
тия помешательства в об-
щинах лишь у хиппи. Недав-
но доктор Бенсон предпри-
нял еще одно смелое дело.
В своей последней книге
«За пределами реакции ре-
лаксации» он превозносит
силу молитв в сочетании с
приемами медитации. Эта
книга предлагает молитвы
для всех крупных религий —
христианской, еврейской,
мусульманской, индусской,
буддистской. Она предлага-
ет молитвы для людей вне
их традиционной религиоз-
ной веры. Фактор Веры
можно укреплять повторами
нейтрального, нерелигиоз-
ного слова. И прежде чем
вы отвергнете идею молит-
вы как оскорбляющую ваш
разум, интеллект, прочтите
книгу Бенсона. Испробуйте
эти приемы на себе хотя бы
неделю. И если вы ослаб-
лены кандидозом, вы, воз-
можно, получите выбор. В
итоге внутреннее спокой-
ствие и равновесие будут
вашей лучшей жизненной
линией.

Большой жизненной си-
лой обладает и прикосно-
вление. Как выражение люб-
ви прикосновение может
передавать послания в та-
кие моменты, когда слов
недостаточно. Лео Баскал-
гия стал «гуру касания»,
щедро одаривая и получая
объятия как выражение
любви к нему в качестве
целителя. В своей недавней
книге-бестселлере «Как по-
любить друг друга» он при-
водит данные, доказываю-
щие, что любовь влияет на
здоровье. Он напоминает
нам, что лишение прикосно-
вления часто ведет к потере
аппетита, унынию, упадку

сил, апатии. Он цитирует
исследование о связи по-
вышения уровня гемоглоби-
на с ростом числа прикос-
новений. А поскольку ге-
моглобин является тем сег-
ментом крови, который пе-
реносит кислород, то повы-
шение уровня гемоглобина
укрепляет все части орга-
низма, ускоряет выздоров-
ление от болезней и усили-
вает иммунитет.

Мы не единственные мле-
копитающие, которые рас-
цветают от прикосновения.
В 1983 году университет
штата Огайо опубликовал
результаты контрольных
исследований о кроликах. У
тех из них, которые при-
жимались друг к другу и
держались вместе при
кормлении, атероскле-
роз был вдвое ниже, чем
у тех, кто был отдельно,
хотя обе группы кроли-
ков получали одинако-
вое питание.

Облегчает ли объятие
боль? Да, считает бывший
руководитель отделения по
контролю над болями Ме-
дицинского центра доктор
Д. Бресслер. Он часто пи-
шет в рецепте: «Четыре
объятия за день». И если
вы чувствуете себя подав-
ленным и «жертвой», лишен-
ной объятий, догадайтесь,
кто может изменить это? Вы
сами: ведь события требу-
ют двоих. Но это редко бы-
вает результатом одновре-
менных движений двух.
Обычно кто-то первый на-
чинает, а другой на это от-
вечает. И если вы постоян-
но не получаете объятия, это
значит, что вы сами их не
даете. Делайте первым это
движение.

Этот акцент на прикосно-
вании и объятии просто
показывает, что любовь есть
нечто, что передается от
одного человека другому.
Однако самая глубокая лю-
бовь исходит изнутри само-
го себя, от самопрятия, са-
моуважения.

Говорят, что самая «це-
лебная» фраза «Я люблю
тебя». Как ни парадоксаль-
но, но когда вы говорите ее
другому, вы слышите ее для
самих себя. Когда вы начи-
наете передавать любовь
другим, вы начинаете пере-
давать ее и себе. Когда вы
искренне выражаете при-
знательность, любовь и про-
щение другому, вы обнару-

живаете, что тем самым лег-
че делать то же самое в от-
ношении себя. Вскоре это
делается уже без усилий.
Давая, вы получаете. Помо-
гая, вы сами получаете по-
мощь. Прощая, вы получа-
ете прощение. Любя, вы
получаете любовь. По-
могая другим излечи-
ваться, вы сами излечи-
ваетесь.

Смех — еще одно из луч-
ших лекарств. В качестве
противогрибкового сред-
ства он непревзойден. Если
у вас распространены сим-
птомы кандидоза — кишеч-
ные газы, вздутие желудка,
потеря памяти — то вы и
есть источник юмористи-
ческих случаев. Щедро хи-
хикайте. Смейтесь над со-
бой прежде, чем кто-то дру-
гой подбоьет вас на это.
Это — еще одна стадия
игры «Справлюсь!» Перевод-
дите потенциальную траге-
дию в комедию.

Сюда же относится под-
счет ваших благодеяний.

Очень сильная эмоция и
благодарность. Она прино-
сит с собой чувство радос-
ти и удовлетворения. Перед
лицом благодарности ухо-
дят тяжелые, тревожные
чувства. Когда вы сосре-
доточены на ваших благодея-
ниях и благодарности, бес-
покойства не смогут по-
явиться даже у порога ва-
шей двери.

Когда вы совершаете
прогулку в качестве физи-
ческого упражнения, то это
как раз подходящее время
для произнесения вслух ва-
ших благодеяний, для повто-
рения всех случаев вашей
признательности, для напо-
минания самому себе, чьим
ребенком вы являетесь.
При ходьбе вы можете по-
вторять краткие фразы под
ваш шаг. Хорошо помогают
следующие: «Я исцелюсь!»,
«Я полностью прощаю
себя!», «Я полностью про-
щаю своего отца!», «Я пол-
ностью прощаю свою мать!»
Список можно продолжить.
Исключительно помогает
чтение книг, которые укреп-
ляют ваше лечение психо-
логическими подходами.
Большую пользу принесет
ежедневное чтение хотя бы
нескольких страниц из та-
ких книг.

Подготовил
Лев ВЛАДИМИРСКИЙ.

О БОРЩЕ, ГОЛОДАНИИ И ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ КЛИЗМАХ

Тут у нас объявился писатель Владимир Черкасов. Наши читатели со стажем, верно, помнят его публикации в вестнике года два назад. А потом вдруг Черкасов исчез. Наобещал нам кучу материалов и словно испарился.

Оказалось, все это время Владимир Георгиевич сидел в своем родном городе Шахты и сочинял очередную книгу. Правда, какую — не сознался. Но в качестве оправдания принес интервью с очень интересным доктором, учеником Юрия Сергеевича Николаева Владимиром Яковлевичем Давыдовым, который во время интервью жил в СССР, а теперь обитает за границей — в украинском городе Одессе.

То есть интервью не первой свежести, однако писатель утверждает, что нигде его прежде не публиковал, а записал для себя и все это время иногда прослушивал по диктофону для поднятия духа и укрепления веры в целительную силу голодания. Ну а тут, значит, — перед визитом в редакцию — взял и перенес все на бумагу...

Сегодня я попробую дать советы, как питаться и какой вести образ жизни, чтобы не болеть и продлить свою жизнь. Все эти советы проверены на личном опыте сотен пациентов.

Честно скажу: первую половину своей жизни я был очень больным человеком. Сейчас знаю: это потому, что ел по килограмму мяса три раза в день, был вечно голоден и весил 109 кило, то есть носил на себе 40 кило избыточного веса. У меня была сильнейшая подагра, она изуродовала мои суставы. Взгляните на мои пальцы — какие следы остались! Я полагал, что во всех моих бедах виновата война.

Я прошел ее от первого до последнего дня. Был сильно изранен — до сих пор в костях таза сидят 50 осколков. После войны я старался укрепить организм, наверстать упущенное, ел много и много глотал лекарств. А чтобы стать специалистом по налаживанию здоровья, окончил медицинский институт, изучил строение человека и 3

года плавал судовым врачом. Побывал во многих странах. Это помогло мне лучше понять самого себя и нашу медицину путем сравнения с тем, что видел на других континентах.

Например, в индийском порту выгружали цемент из нашего трюма легендарные хунзы, очень бедные, почти нищие. И что интересно: жара свыше 50 градусов, влажность 90 процентов, мы со своими огромными животами еле двигаемся, задыхаемся, ничего не делаем физически, а хунзакут — худющий старец с белоснежными зубами, хотя ему под сто лет, весело подхватывает на спину 120 килограммов цемента и бегом вверх по трапу с утра до вечера. Там, где должен быть живот, у него впадина. Глянешь на него — кожа да кости, мускулы тонкие, но стальные. Средний возраст у них — 100 лет, а кое-кто доживает и до 120, и в сто лет еще рожают детей. Обед хунзы — немного риса и овощей или фруктов. Кроме того, они каждую весну голодают по 4

месяца, съедая в сутки всего-навсего стакан размоченной кураги. Абрикосы — их главная пища: свежие и сушеные. У них, с нашей точки зрения, страшная нищета, никакой культуры: ни мебели, ни постелей, спят на камнях, в пещерах или каменных саклях, живут в горах на севере Индии и Непала. И нет у них ни больных, ни врачей, ни аптек. Нет преступлений, серьезных конфликтов, нет ни преступников, ни милиции, ни полиции, ни разводов. Зато есть постоянное удивительно хорошее настроение, доброта, полное отсутствие какой бы то ни было агрессивности. Видимо, потому, что мяса и молока они почти не видят. Их коровы дают молока 2-3 литра, меньше, чем наши козы. Только детям маленьким едва хватает. Вернувшись в Россию, я начал всерьез изучать голодание. Мне как ветерану Великой Отечественной по линии Одесского обкома партии разрешили учиться у знаменитого на весь мир психиатра, профессора Юрия Сергеевича Николаева. Да не 20 или 30 дней, как другим врачам — только за счет их отпуска, а целых полгода. И я буду всю жизнь благодарен Юрию Сергеевичу за то, что он передал мне все, что знал сам, и, главное, убедил навсегда отказаться от мяса, рыбы и яиц. Я изучил в его клинике все, что там имелось по голоданию, всех авторов, видел сотни больных, излеченных этим удивительным методом, который называют сейчас РДТ — разгрузочно-диетической терапией, чтобы не пугать людей словом «голод» — особенно маститых ученых, академиков, которые в этом методе ничего не смыслят, но отвергают с ходу, без изучения, даже без ознакомления: честно-го и непредвзятого. Он не укладывается у них в голове. За редким исключе-

нием. Но мне хунзы помогли влюбиться в голодание. И вот я уже 30 лет ничем не болею, не проглотил ни единой таблетки и в свои 69 лет не чувствую возраста, по два-три раза в месяц приезжаю в Москву по делам строительства уникального лечебного комплекса. Сил и энергии у меня гораздо больше, чем было в молодости.

ЧЕРКАСОВ. Сколько раз в году и по сколько дней вы голодаете и какой максимальный срок воздерживались без еды? Что считаете главным для себя?

ДАВЫДОВ. Главное — полный отказ от мяса, рыбы, ибо это опасные продукты. Потребление их, особенно избыточное, лежит в основе многих заболеваний. И это не только мое личное мнение. Опыт вегетарианства несомненно говорит в пользу если не полного отказа от вышеуказанных продуктов, то значительного их сокращения в меню и резкого увеличения доли овощей, неочищенных злаков и местных фруктов и ягод.

Что же касается голодания, то сам я постился и 10, и 15, и 25, и даже 50 дней. И работал при этом! И больные мои, которых я лечил, голодали до 50 дней, потому что я разработал уникальный, безопасный метод лечебного голодания. Более того, все, что я советую другим, я сначала испытал на себе. Я перед голоданием не принимаю и сам и другим не назначаю слабительного — оно приводит к атонии кишечника. А вот движение на свежем воздухе и вообще пребывание на свежем воздухе во время голодания считаю чрезвычайно важным. В воздухе содержится до 80 процентов азота, и наш организм, как доказали профессор Вольский и академик Гуды, способен из азота воздуха синтезировать для организма белка столько, сколько надо. Так вот, мои больные во время голодания ходят по 25 километров ежедневно по набережной. Ну и, разумеется, массаж, большое количество горячих клизм утром

и вечером, душевые установки — все это и многое другое мы во время голодания делаем. А выход из голодания важнее всего, намного важнее самого голодания.

ЧЕРКАСОВ. Как вы питаетесь?

ДАВЫДОВ. Ем я два раза в день, придерживаюсь принципов макробиотики. Съедаю до килограмма в день яблок, 300-400 граммов капусты — почти сырой. Вместо сахара — только мед. Из всех жиров — только оливковое масло, так как в нем есть незаменимые аминокислоты — как в мясе. Предпочитаю натуральную сырую пищу. Из вареной — свежеприготовленную, но не вчерашнего или позавчерашнего приготовления, подогретую, так сказать. Свежеприготовленная — полусырая — это самая лучшая пища в мире.

ЧЕРКАСОВ. Может быть, приведете какой-то интересный случай из своей практики?

ДАВЫДОВ. Таких случаев сколько угодно. Почти вся моя практика состоит именно из интересных и необычных. Ну, вот хотя бы один из них — и трагичный, и смешной, и нелепый...

Как-то во время моего дежурства в больницу привезли полумертвую, совершенно изможденную женщину 42 лет. Она уже не открывала глаза, не отвечала на вопросы, ее зрачки не реагировали на свет. Женщина почти не дышала, пульс прощупывался с большим трудом... В общем — почти мертвая: без сознания, без пульса и почти без давления.

Бригада «Скорой помощи» недовольна, торопит. Эту несчастную, оказывается, уже возили по другим больницам, и нигде ее не взяли: зачем портить отчетность — ведь уже ясно, что оживить и вылечить ее невозможно. Совершенно ясно, что надежды почти никакой. Во всех больницах, где побывала «скорая», советовали одно и то же: «Везите ее домой, пусть она благополучно скончается, тогда ее с миром похоронят на кладбище...» А мне стало жалко бедолагу, особенно когда вкратце рас-

сказали ее историю. Оказывается, она была сектантка, но курила и пила. Братья по вере, видя, что не могут ее убедить отказаться от пороков — табака и алкоголя, — внушили, что лучше ей не жить, а уморить себя голодом, тогда, мол, райская жизнь обеспечена... И женщина решилась на отчаянный шаг — покончить с собой путем бессрочного Поста. То есть уморить себя голодом. Она напилась в последний раз, заперлась на ключ в своей комнате и начала бессрочное голодание...

Все происходило в коммунальной квартире. Месяц ее не видят, не слышат, второй месяц не видят, третий... На четвертый, когда из дверной щели потянуло тяжелым запахом распада с оттенком зловония — видимо, разложилась моча, стоявшая более 3 месяцев, и что-то там еще — соседи вызвали милицию, взломали дверь и увидели полуживую, полумертвую женщину...

ЧЕРКАСОВ. Как вы ее восстанавливали? Невежливо!

ДАВЫДОВ. В том-то и дело. Я сначала опасался давать даже соки, разбавленные наполовину водой, как рекомендуется во всех наставлениях по РДТ. Я выдавил свежий сок из яблока и развел его в четыре раза дистиллированной водой: одна ложка сока и 4 ложки воды. Разжал ей кое-как зубы — она была без сознания — и вливал эту воду, чуть подкисленную соком, в рот через каждую минуту по чайной ложке. На другой день разводил яблочный сок 1:3 и давал по столовой ложке через каждые полчаса. На 3-й день разводил соком пополам 1:2, и она уже пила маленькими глотками через каждые 3 часа по маленькому стаканчику: в 9 часов, в 12, в 15, 18 и 21 час. На четвертый — пятый день я уже давал ей понемногу яблочное пюре и морковное пюре, тертую морковь на мелкой терке. А потом — на 6-й и 7-й день я сварил ей вегетарианский борщ, который, полагаю, кроме меня, не варят нигде. Я вас сейчас научу. Как-то, будучи в

Москве, прочел в журнале «За рубежом» о выводах японских ученых относительно влияния овощей и фруктов при раковых заболеваниях. Если у вас есть время, я вам сейчас прочту эту заметку, потому что 3 года постоянно возжу ее с собой и всем читаю: начальству, врачам, простым пациентам. Это буквально 2-3 минуты. Заключение японского онкологического Центра. «Овощи против рака». Это не моя выдумка, а мнение и выводы онкологов, посвятивших всю свою жизнь важнейшей проблеме борьбы с самым грозным заболеванием... «Если на дворе зима или ранняя весна и в магазинах нет большого выбора овощей и фруктов — не огорчайтесь. Вас всегда выручит обыкновенная белокочанная капуста. И картошка. Белокочанная капуста вообще удивительный продукт: в ней даже зимой сохраняется огромный запас витаминов. И самого главного витамина С в ней ничуть не меньше, чем в персиках и бананах. А по содержанию витамина Р, который способствует укреплению стенок сосудов и капилляров, капуста вообще не имеет себе равных среди овощей. Ее витаминный запас так богат, что оказывается весьма эффективным при лечении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, атеросклероза и других заболеваний.

Не меньше достоинств и у нашего второго хлеба. Всего 300 граммов картофеля, сваренного в мундире, а еще лучше — запеченного в фольге, могли бы снабдить организм третьим необходимым ему суточным пайком витаминов. Раскроем и один секрет варки картофеля. Его надо бросать только в кипяток. В кипятке меньше кислорода, губительно влияющего на витамин С.

И тут я сразу задумался: а почему я не могу сварить такой борщ? Встаю на следующее утро, ставлю 4 тарелки. В первую кладу мелко порезанную свеклу и морковь, два-три корешка сельдерея, петрушечки, две-три головки лука, пере-

резанных пополам. Это на семью из 3-4 человек. Во вторую тарелку кладу мелко порезанную картошку. В третью тарелку кладу мелко резанную белокочанную капусту. Чем она грубее — есть такие сорта — тем мельче крошу. И в четвертую — мелко порезанный лук. Лук, положенный в 2 приема: один в начале или в середине варки, а другая порция лука — под крышку, когда уже борщ или суп готов — дает особый вкус, аромат. Это знают все повара.

Вода в кастрюле закипела. Высыпаю туда содержимое первой тарелки. Через 8-10 минут смотрю на свеклу. Достая ложкой и не пробуя на зуб — она еще жесткая — а визуально определяю: начала она белеть или нет. Если хотя бы чуть побелела, высыпаю туда картошку, накрываю крышкой, усиливаю огонь, чтобы быстрее закипела, и опять же через 8-10 минут достаю картофелинку, остужаю и пробую на зуб. Если она еще похрустывает, но уже не сырая — по вкусу — выключаю огонь, если плита газовая, а если электрическая, то переставляю кастрюлю на холодную конфорку, чтобы не варилось больше на огне. Только теперь высыпаю туда капусту. А еще минут примерно через 5 — мелко порезанный лук из 4-й тарелки. Кладу туда заодно и специи, добавляю 3-4 ложки оливкового масла. Приготовление борща закончено. Через несколько минут можно наливать в тарелки и обедать. Это такое блюдо, равного которому я не знаю.

ЧЕРКАСОВ. Обратите особое внимание на детали. Запишите и запомните. У нас на Донщине испокон веков картошку готовят только «надсырь». Если моя тетка жарила картошку на сковородке, то так, чтобы она не была мягкой, а слегка похрустывала на зубах. Точно так же засыпали в борщ капусту — за 1-2 минуты перед тем, как снять кастрюлю с огня. И опять же для того, чтобы капуста при еде на зубах не похрустывала, не была вареная, а лишь

(Окончание на 10-11-й стр.)

МОЖНО ПОБЕДИТЬ

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ. А НАШИ ЧИТАТЕЛИ — ТЕМ БОЛЕЕ

Как всегда, мы предлагаем вам несколько писем, авторы которых с успехом — большим или меньшим — борются с раком при помощи смеси водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Мы не указываем точных адресов авторов писем, а в некоторых случаях скрываем и их имена по одной простой причине — эти люди еще не вылечились и, возможно, обнародование их адресов создаст им дополнительные проблемы. Но все письма — в редакции.

Живу с надеждой и верой

Хочу поделиться своими успехами в лечении смесью водки с маслом, может быть, еще и рановато, но что есть, то есть.

Мне 51 год, после удаления кисты больших размеров на печени в феврале 1996 года лечилась в онкодиспансере "химиотерапией" и приняла 7 сеансов лучевой терапии. Но после этого чувствовала себя все слабее и хуже. Очень сожалею, что в тот момент не знала о существовании метода Н. В. Шевченко. Но однажды наш почтальон принесла мне несколько номеров вестника, я сразу же все прочитала, сделала себе "ксерокопии" и попросила подписаться.

С июля 1997 г. я являюсь вашим подписчиком.

Но вот в конце сентября-октябре 1997 г. начались сильные боли в области живота, даже сесть не могла от болей. Опухоли выросли, мне казалось, везде, даже теряла сознание. "Скорая" отвезла в больницу, сделали переливание крови, ставили капельницы, кололи наркотики. Пропало всякое желание жить. Была высокая температура, ужасная слабость, тело превратилось в скелет, обтянутый кожей. И все так быстро произошло.

6 ноября 1997 г. муж привез меня домой и сказал мне точный диагноз. Сразу же приняла решение лечиться смесью. И вот с 11 ноября пью в точности по методике Николая Викторовича. Вначале было тяжело, думала, вот-вот мои органы — печень, поджелудочная — выскочат наружу. К середине первой декады лечения боли в животе исчезли, но зато увеличилась отечность живота.

Аппетита никакого, но я все же старалась есть, что можно по диете, хотя и понемногу. В перерывах между лечением пью "Полифе-

пан", делала капельницу "Гемадез". Помогать мне дома некому, поэтому с самого начала лечения еду себе готовлю сама, горе заставляя (муж целый день на работе). Уже в 3-й декаде лечения стала чувствовать себя лучше, появилась сила, лицо стало светлее (было совсем желтое). Когда мороз не такой сильный, выхожу на улицу, хотя первое время было очень трудно подняться на второй этаж — сейчас уже легче. И вот живу с надеждой и верой в излечение.

Г.К.

Великие Луки. Врач велел сообщить результат

(из письма Шевченко)

Письма, которые мы
вам предлагаем, написа-
ны с интервалом в год.
Первое датировано
28.01.1997 г.

В марте мне исполнится 71 год. Я лечусь по вашему методу с 6 января 1996 года. Уже пошел второй год.

22 ноября 1995 года меня положили на операцию по поводу рака легкого, но обнаружив IV стадию, ничего делать не стали. Зашили. Знакомые дали ваш рецепт, и я начал пить 40-градусную водку — 30 г и 30 г подсолнечного масла. Пропив смесь 6 месяцев, 11 июня 1996 года я прошел бронхоскопию, и врачи, посмотрев мои снимки, пришли в восторг. Они попросили у меня рецепт и переписали себе. Через год я снова обследовался — снимок был сделан 13 января 1997 года — врачи удивились и сказали: пить продолжать.

Большое вам спасибо за рецепт, дай вам Бог здоровья...

Далее идут вопросы к Шевченко. 27 января 1998 года С. Ишутин вновь прислал письмо.

Ваш последний ответ порадовал меня, да и врачи довольны нашим лечением.

Пил все время водку 40 градусов, хотел спирт, но вы мне не посоветовали.

Смесь пью уже 3-год, по сей день. С самого начала — с января 1996 года веду запись температуры. До июля 1996 года она у меня держалась до 37,5—38,0 градусов, а с августа 1996-го и по сегодняшний день — в норме. Анализ крови после первых 10 дней: СОЭ — 21, гемоглобин — 120, после второй десятидневки — СОЭ — 13, гемоглобин — 135, после третьей — СОЭ — 9, г/н — 140. Это данные на январь-февраль 1996 года. В июне-июле 96-го СОЭ — 8, г/н — 142. И до сегодняшнего дня эти показатели в норме. Кровь сдаю 1 раз в месяц. Последний анализ 15.01.98 г. — СОЭ — 3, г/н — 140.

Долго не писал вам — ждал рентгена. И вот сейчас пришел от врача и сразу отвечаю. Спасибо за присланную литературу. Хочу пить смесь до июня, а там еще раз пройду обследование и сообщу вам.

26 января я был на приеме у онколога в госпитале, где сейчас нахожусь, и показал ему снимки. Он сказал, что в легких никакой болячки нет, и чтобы я вам об этом сообщил. Что и делаю.

С. Ишутин.
Екатеринбург.

Узел

не прощупывается

Мне 48 лет. В июле 1996 года заболела грудь и меня направили в Челябинск к онкологу. После обследования сказали, что нужна операция. Она была назначена на 20 августа 1996 года. Диагноз мне не сказали. Но когда я приехала на операцию, то меня оперировать не стали, так как уплотнение уменьшилось на 0,5 см — я лечилась глиной и уриной. Приехала домой и продолжала лечиться тем же способом, пока из груди не пошел гной. Тут я испугалась и поехала в Магнитогорск в диагностический центр — в Челябинск уже ехать побоялась. В Магнитогорске врачи тоже назначили операцию на 3 февраля. Я уже собралась было ехать ложиться, как вдруг 1 февраля сестра из Ярославля прислала рецепт вашей смеси. На операцию я, естественно, не поехала, а начала лечиться водкой с маслом. Пила смесь до 24 октября. А в двухнедельный перерыв — с

25 октября — решила все-таки съездить опять в Челябинск провериться. Встретили меня не очень любезно, ведь я исчезла, лечилась чем-то непонятным. Но когда врач посмотрел мои снимки, он сказал: «Стало намного лучше, и узел, который нужно было удалить, не прощупывается». Велел явиться через три месяца.

Нина Козлова,
Челябинская обл.

Не знаю: радоваться или еще рано

(из письма

Николаю Шевченко)

Дорогой Николай Викторович! Не знаю, радоваться мне или подождать. В перерыве после второго курса (10 октября 1997 года) ездила к врачу, сделала маммограмму. Рентгенолог с вытаращенными глазами спросила: «Что вы делали? У вас ничего нет» Показала мне три мои снимка — в марте, в мае (после облучения на 80 процентов опухоль исчезла), в октябре — ничего нет. Ей я рассказала про ваш метод, врачу-онкологу — нет. На мой же вопрос: «Что мне делать» (речь на приеме шла об операции) — врач ответила: «А ничего не делать. Придете ко мне на прием после 15 декабря».

...Сегодня начала 3-й курс лечения смесью. 4-й закончу 17 января 1998 года. К лечению отношусь более, чем скрупулезно, правда, все время работаю, и на работе бывает нервничаю.

Нина Коренькова.
Выборг.

УЗИ показало: изменений нет

Уже писала вам два раза и оба раза получала ответы (письмо адресовано Н. Шевченко — Прим. ред.). Спасибо. В январе 1996 года мужу поставили диагноз: рак мочевого пузыря. Прошел 30 сеансов облучения, и с июня 1996 года начал лечиться по вашему методу. 13 апреля 1997 года проверялся на УЗИ, заключение: остаточное явление, уменьшение в размерах. Сегодня, 9 октября 1997 года, УЗИ опять показало, что изменений нет. Лечимся уже 1 год и 3 месяца. Вот я и хочу спросить: продолжать ли лечиться или можно сделать перерыв?

Ногинск. Д.

Яблочный уксус в вашем доме

Милые читатели в своих письмах просят сообщить им адрес Н. А. Кучмы. Мы выполняем их просьбу. А заодно публикуем материал, присланный в «ЗОЖ» Ниной Алексеевной — о яблочном уксусе. Написать же ей можно по адресу: 398050, Липецк, ул. Ленина, д. 7, кв. 36.

Яблочный уксус повышает кислотную среду в организме, а значит, повышает и сопротивляемость организма ко всем инфекциям.

В нем много калия. Он хорошо разжижает не только кровь, но и всю жидкость в организме и улучшает обменные процессы. Убивает все болезнетворные бактерии в окружающей среде.

Встречая кроху из роддома, работайте яблочным уксусом его комнату. Вскипятите 0,5 литра воды, влейте туда 2 чайные ложки яблочного уксуса и поставьте эту кастрюльку в детской. Пары яблочного уксуса убьют все микробы.

Делайте так же, если ребенок простудился.

Поставьте в детской комнате 200-граммовую баночку с яблочным уксусом. Выдыхаясь, он дезинфицирует детскую. Кроха, дыша его парами, будет защищен от насморка и инфекций.

Мы принесли внука из роддома с заложенным носиком. Он подышал этой атмосферой, у него тут же исчез насморк и пока не появлялся. С 3-х месяцев я смазываю ему ступни ног, ручки яблочным уксусом (столовая ложка теплой кипяченой воды, столовая ложка яблочного уксуса).

Кожа более избирательна и возьмет только то, что нужно малышу. Выходя на прогулку, кладу в коляску тампоны ваты, смоченной в яблочном уксусе. Это защищает малыша от инфекций, которых так много вокруг.

После 6 месяцев можно добавлять яблочный уксус в питье, начиная с 2-3 капель и до 10 капель. А в 3 года уже на 200 гр. жидкости можно добавлять по 0,5 чайной ложки яблочного уксуса (в компот, сок, кипяченую воду).

Очень хорошо добавлять яблочный уксус в ванну во время купания.

Когда малыш научится полоскать горло, добавляйте в теплую кипяченую воду яблочный уксус для полоскания и промывания носа. До 1 чайной ложки на стакан теплой кипяченой воды, в зависимости от того как переносит ваш ребенок кислое, если любит — чайную ложку, если нет — то меньше.

Яблочный уксус легко приготовить в домашних условиях.

В 10-литровую эмалированную кастрюлю налейте 5 литров воды, вскипятите, оставьте, чтобы остыла до температуры парного молока; 4 кг яблок вместе с палочками, семечками прокручиваете через мясорубку, кладете в теплую кипяченую воду. Туда же кладете 500 г сахара, 100 г дрожжей, 200 г ржаного хлеба. Все хорошо размешиваете рукой, как тес-

то, ставите в темное, теплое место на 10 дней (в ванну на стиральную машинку), 2-3 раза в день помешиваете деревянной ложкой. Через 10 дней отожмите через двойную марлю в эмалированную кастрюлю, добавьте по 50 г сахара на каждый литр жидкости, хорошо размешайте, вылейте в стеклянную посуду, оберните стеклянную банку газетой, горлышко банки закройте марлей и поставьте в темное место.

Уксус любит теплое темное место. Когда будете заходить в ванную на долгое время, прикрывайте уксус полотенцем.

Готовность определяйте так: заходите в ванну — запах уксуса, значит, готов (через 20-60 дней).

Как запахло уксусом, осторожно, чтобы не поднять осадок, перенесите на кухню. Осторожно резиновым шлангом разлейте в бутылки, закройте плотно крышкой и поставьте в темное место.

Эти противовоспалительные рецепты очень помогут вашему малышу.

Вытяжка из яблок: в 3-литровую эмалированную кастрюлю, на ночь, режете яблоки вместе с семечками, палочками, заливаете водой, ставите на сильный огонь, 3 минуты кипятите, помешивая деревянной ложкой, выключаете газ. Закройте кастрюлю крышкой, оберните полотенцем. Утром выливаете содержимое кастрюли в дуршлаг, поставленный в пустую эмалированную кастрюлю. Пить полученную жидкость в течение дня сколько вам хочется.

Снимает воспалительные процессы во всем организме (бронхиты, воспаление легких, полиартриты и т.д.).

Второй рецепт: столовую ложку подсолнечного масла, столовую ложку меда довести до кипения, добавить столовую ложку горчицы, хорошо размешать, выложить на марлю (заранее постелить на стол целлофановый пакет, на него положить марлю), раскатать в толщину блина, прикладывать на больное место в виде компресса. При бронхитах, воспалении легких, полиартрите, межреберной невралгии, радикулитах. Ценность этого рецепта состоит в том, что его можно применять в течение длительного времени, только его надо правильно хранить: в плотно завернутом целлофане, в прохладном месте. Перед применением в целлофановом мешке положить на крышку горячей кастрюли, чтобы подогреть. После применения завернуть в пакет и хранить в прохладном месте. Главное, чтобы не высох.

Усилить действие рецепта можно, предварительно смочив больное место яблочным уксусом.

Отзовитесь!

Будем признательны всем, кто откликнется через газету или конкретно напишет нам по адресу о способах борьбы с неспецифическим язвенным колитом и парапрактиком (свищами). Ждем с большой надеждой ответа от добрых и отзывчивых людей.

Адрес: 680013 г. Хабаровск, ул. Ленинградская, д. 37, кв. 60. Матвеева Людмила Васильевна.

Могу выслать траву мелиссы тем, кто страдает мигренью. Полностью избавитесь от этой болезни. А мне, возможно, кто-то сможет написать коротко суть раздельного питания по Шелтону.

Адрес: 312790, Украина, Харьковская обл., г. Купянск-3, ул. Дружбы, 45. Яворской О. Д.

Мой сын с 7 лет болеет сахарным диабетом и мама тоже. Это после Чернобыля. Мы там были в гостях. У меня самой щитовидная железа. Много всего перепробовала. Говорят, хорошо помогают плоды черники и черничный лист. Если кто может, вышлите. Я работаю, и все расходы оплачу.

Адрес: 413815, Саратовская обл., г. Балаково-15, ул. Н. 50 ВЛКСМ, д. 17, кв. 84. Щербаковой Александре Викторовне.

В 30 лет я оказался полностью прикованным к постели. Врачи не могут найти причину болезни — травм не было.

Был когда-то кандидатом в мастера спорта по тяжелой атлетике. Все началось от внезапной боли между лопаток. Месяц лечился у невропатолога — безрезультатно. Болезнь прогрессировала. Нейрохирург обнаружил незлокачественную опухоль в грудном отделе, между 7 и 8 дисками позвоночника, которая привела к пережатию спинного мозга, в связи с чем наступил паралич. После трех операций врачи показали, что должен ходить, но чувствительность ног и движение не возвратились. В итоге остался без семьи. Может быть, кто-то сталкивался с таким заболеванием и сможет помочь мне хотя бы советом. Лежу уже два года; от незнания и безысходности начинаю терять надежду. Буду очень благодарен всем, кто откликнется на мою беду. Кто захочет мне написать, оставляю свой адрес:

305038, г. Курск, ул. Республиканская, д. 36, кв. 67. Васечкину Сергею Николаевичу.

Всем сердечно желаю всего здоровья и удач! Пусть Вера и Надежда поддерживают нас, а задуманное сбывается!

Особая благодарность Алевтине Степановне Походяевой.

А теперь обращаюсь к вам, дорогие читатели, и с продолжением, и с просьбой.

Во-первых, у меня есть семена болиголова пятнистого урожая 1997 года. Если кто знает про болиголов и для лечения нужны семена — я вышлю бесплатно, единственное условие — присылайте мне пустой конверт на свой адрес. Методику применения прислать не могу — нет возможности размножить.

И еще у меня есть 3 бутылки настоя болиголова на водке по 0,5 литра. Кто живет поблизости и срочно нуждается — пишите, приезжайте. Лекарство отдам бесплатно, получив взамен 0,5 л водки. Я пенсионерка, материально ограничена. Но лекарство — бесплатно.

А теперь обращаюсь к вам со своей просьбой, люди добрые! Осенью моя внучка тяжело переболела гриппом с осложнениями. Подозревали ревматоидный артрит. После более тщательного обследования установлен диагноз — ревматизм.

Летом ей рекомендуется санитarno-курортное лечение на грязях в Евпатории, Одесского лимана, или отдых в р-не Среднего Поволжья, Азовского моря. Необходим горячий песок, лечебная грязь, теплая вода. Лучше всего было бы поехать по путевке, курсовке, но пока с этим ничего не получается.

Кто может помочь нам, уважаемые читатели? На конец мая — июнь требуется комната с 2 спальными местами и питание на 1 месяц — мне и моей 20-летней внучке. Мы все оплатим. У кого есть возможность принять нас, напишите, пожалуйста.

Адрес: 162616 Вологодская обл., г. Череповец-16. До востребования п/п VI-ОД № 670451.

Мой 10-летний сын давно болен бронхиальной астмой. У него аллергия на домашнюю пыль, пыльцу растений и другое. Ежедневно случаются приступы. Лекарства почти не помогают. Кто может, подскажите, пожалуйста, советы, рецепты. Может, у кого есть адреса специалистов или хороших целителей, которые могут лечить эту болезнь.

Адрес: 445040 г. Тольятти, б-р Туполева, д. 13, кв. 317. Носковой Марине Станиславовне.

О БОРЩЕ, ГОЛОДАНИИ И ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ КЛИЗМАХ

(Окончание. Начало
на 6—7-й стр.)

полусырая. Мы привыкли к этому с детства, и слишком мягкие, переваренные овощи казались нам невкусными. Мои тетки жили более 90 лет. Никогда не варили борща на мясных или костных бульонах. Борщи и супы у нас почти всегда были вегетарианскими. В этом заключена великая народная мудрость — некоторое решение проблемы так называемого сыроедения. Не зря приезжал на Украину Поль Брэгг изучать наши борщи. Он называл это блюдо — «Русский суп». Сам его любил и своим пациентам рекомендовал. О необходимости есть только свежеприготовленную пищу для тяжелобольных твердят многие знаменитые целители, гигиенисты: Армстронг, Рудольф Бройс. Да и здоровым такая пища предпочтительней...

ДАВЫДОВ. Так вот, этот вегетарианский борщ сделал чудо, женщина начала быстро поправляться, снова набрала вес. Но все же провозился с нею 3 месяца.

Кстати, забыл вам сказать, что соли в борщ я не кладу, мне соль заменяют заправки, специи, о которых я выше сказал, иногда они бывают солоноватые. Соль я не употребляю давно: огурцы, помидоры и все овощи ем без соли. Натриевая соль нам не нужна, она сковывает суставы, худшим образом влияет на сосуды...

Позвольте, я вам зачитаю еще на одну минуту выводы японских онкологов...

«Употребление в пищу овощей уменьшает риск заболевания раком. К такому выводу пришли специалисты из японского онкологического центра, проанализировав результаты недавно закончившегося долгосрочного исследова-

ния. Двадцать лет назад 122 000 человек старше 40 лет были опрошены относительно образа жизни и питания и разделены на 16 групп с учетом употребления алкоголя, курения, страсти к мясу и овощам. Спустя 20 лет проведен анализ смертности по группам, и установлено, что из тридцати тысяч ушедших в мир иной 8 тысяч скончалось от рака. Причем в никотиново-алкогольной и мясной группах смертность от рака была более чем вдвое выше, нежели в овощной группе. Более того, в смешанных группах повышенного риска, куда входили люди, употреблявшие мясо, алкоголь и много курившие, но использовавшие и большое количество овощей, жертв рака оказалось на треть меньше, чем в группах, где при прочих равных условиях отсутствовал овощной стол. Вывод ученых японского онкологического центра — овощи продлевают жизнь человека... А ведь наши люди почти не употребляют овощей!

ЧЕРКАСОВ. Люди порой боятся нитратов, содержащихся в овощах.

ДАВЫДОВ. Если вы будете хотя бы один день в неделю воздерживаться от еды, все нитраты и прочие вредные вещества «уйдут» из организма. Кстати, постарайтесь запомнить: нельзя голодать, не очищая кишечника.

ЧЕРКАСОВ. Принимать слабительные?

ДАВЫДОВ. Ни в коем случае! Я никогда не назначаю слабительных и сам их не принимаю, ибо они ведут к атонии, вялости кишечника, ослабляют его. Я назначаю пациентам большое количество очень теплых, почти горячих очистительных клизм — примерно 38–40 градусов. Во-первых, у вас никакого кислотического криза не будет. Это я испытал и на себе, и на своих пациентах, которых

у меня более 200. Например, я сегодня вторые сутки голодаю и сделал себе утром 12 очистительных клизм. Причем клизмы я делаю стоя. Это я сам придумал. И вас сейчас научу. Берете маточный наконечник, выбрасываете краник, он не нужен, можно отверстие еще рассверлить, чтобы вода лучше проходила, а потом наливаете в кружку — стеклянную, эмалированную или резиновую полтора-два литра воды, вешаете на гвоздь выше своей головы, а шланг перегибаете, чтобы вода не вытекала раньше времени. Смазываете наконечник мылом, становитесь над унитазом, расширяете анальное отверстие, раздвигая ягодички и вставляете осторожно наконечник в анус. И стоя над унитазом, легонько, осторожно, постепенно продвигаете наконечник все глубже и глубже — по самочувствию. Когда запустите воды в кишечник столько, сколько вам приятно, не больно, тогда делаете на пятках несколько подскоков — очень легких, как учил академик Микулин. У вас тогда в кишечнике все будет лучше вымываться и выходить вон. Зачем это становится на четвереньки, ложиться на бок — все эти мучения. У меня гораздо проще, скорее, эффективнее. И на все 8, 10 или даже 12 клизм у меня уходит всего-навсего двадцать минут. Зато потом целый день ты свободен от плохого самочувствия. Не будет ни головной боли, ни высокого давления — красота!

ЧЕРКАСОВ. Ежедневные очистительные клизмы — это очень древнее, вечно юное сокровище гигиены, скрываемое от непосвященных. Индусы их делают тысячи лет. У них научились англичане, когда Индия была колонией, но не любят это афиши-

ровать. Наш Спаситель Иисус Христов настоятельно рекомендовал клизмы, но об этом не знают даже священники. Древние православные это хорошо знали, с успехом применяли, ведь в древности православного священника называли целителем, он способен был сделать человека цельным, объединить тело, Душу и Дух. И еще его называли Чистителем, он очищал Душу покаянием, исповедью, причастием, а тело — постом и молитвой. Пост, или, как мы теперь называем РДТ, лечебное голодание — это ведь наилучшее покаяние. Отказ от наслаждения едой или еще чем-то — это всегда покаяние.

ДАВЫДОВ. Я стал делать себе и своим пациентам по 10–12 клизм утром и по 10–12 вечером после того, как познакомился с работами профессора Бараненко. Это большая умница, настоящий, глубокий, выдающийся ученый. Она в своей книге «Физиология и биохимия клетки при действии экстремальных факторов» показала и доказала, что повышению электрофармической подвижности эритроцитов способствовало и проведение детоксикационной терапии, включавшей применение гемодеза и сифонных клизм. Это она доказала на приборах, длительных, тщательных, точных замерах в результате фундаментальных исследований. Причем особенно убедительными ее исследования были на человеке, у которого была удалена селезенка, кроветворный орган.

ЧЕРКАСОВ. Простите, я перебыю: обратите внимание на этот уникальный факт. Сошлись сразу несколько направлений в одной точке и высветили истину: очищение кишечника путем

ежедневных нескольких теплых клизм играет решающую роль как для людей здоровых, так и очень больных. Об этом десятки лет размышлял выдающийся русский ученый Мечников и всерьез предлагал удалять людям прямую кишку либо при рождении (помните, одно время в Америке удаляли новорожденным аппендикс, считая его ненужным), либо тяжело больным, для скорейшего выздоровления. Именно прямую кишку Мечников считал главной причиной большей части наших недугов. Мол, в нижнем отделе кишечника происходит особо сильное гниение, там выделяется до 200 сильных ядов, сравнимых и подобных боевым отравляющим веществам: индол, скатол, индоксил, скатоксил и еще 196 других, не менее опасных. Мы погибаем не сразу, а постепенно, после многочисленных недугов лишь потому, что эти яды как бы разбавлены и не такие страшные, как в химических бомбах, снарядах. И еще потому, что наш организм обладает десятикратным запасом прочности.

И вот найдено средство — сифонные, очистительные клизмы и вегетарианство. Человек перестает употреблять самые опасные продукты — мясо, рыбу, яйца и ежедневно промывает нижнюю область желудочно-кишечного тракта. 200 ядов уже не поступают в кровь. Не надо удалять хирургическим путем прямую кишку, как советовал Мечников. Не нужны бесконечные хождения по врачам, аптекам — болезни перестают вас мучить. Именно те, от которых вы не могли избавиться долгие годы, несмотря на самые сильные, «эффективные» аппараты, препараты и прочие выдумки медицинской науки. Продолжайте, Владимир Яковлевич. Что еще о клизмах?

ДАВЫДОВ. Беда тут в том, что отношение к указанной процедуре в официальной медицине, мягко говоря, неоднозначное. О пользе клизм не знают и знать не хотят даже наши остепененные медики, профессора, академики, чиновники от медицины. Я с ними спорил множество раз. И всегда слышал в ответ версию о том, что «там» будто бы что-то полезное вымывается... Ну и на здоровье — пусть вымывается. А разве лучше, если я буду носить в своем организме триллионы гнилостных бактерий, которые отравляют мой организм?! Существует множество методов ставить себе клизмы, выбирайте любой, но наилучшим считаю свой собственный. Вы посмотрите — какая у вас будет моча после пятой, шестой клизмы — моча, как слеза! Посмотрите, как будут работать почки! Даже самые слабые и больные почки становятся здоровее и сильнее после моих очистительных клизм.

ЧЕРКАСОВ. Вы рассказали о спасении женщины, которая чуть было не умерла от голода... Может быть, вспомните еще какие-то случаи?

ДАВЫДОВ. Повторяю, их множество. Давайте сначала поучительный... Был у меня очень тяжелый пациент, знаменитый на всю Одессу портной Кляйн. Лекарства ему везли со всего белого света — из Америки, Англии, Израиля. Но с помощью лекарств Кляйна уже трудно было поднять... 60 лет сидячей работы, почти полной обезвиженности и усиленное питание хорошо обеспеченного человека, который не отказывал себе ни в чем, сделали свое дело — портному уже ничто не помогало. Засуетились видные работники одесского горздрава, знаменитые ученые-медики, мобилизованы были лучшие терапевты. Увы... И тогда вспомнили обо мне, как о последней надежде. Звонит мне очень знаменитый профессор и спрашивает: не попытаюсь ли я помочь? На следующий день меня отвезли к портному. Я осмот-

рел его: такого зловещего букета старческих изменений, полученных в результате неправильного питания, переедания, мне до сих пор встречать не приходилось. Большой, дряблый живот, полная атония кишечника в результате длительного применения слабительных, печень — почти в малом тазу. Да и все другие внутренние органы опущены. Жуткие отложения солей, атеросклероз, кардиокоронарный склероз и многое другое, что не поддается никаким лекарственным ухищрениям.

ЧЕРКАСОВ. И все же вы рискнули?

ДАВЫДОВ. Да! Но я сразу предупредил, что гарантии никакой не даю. Это мое правило: я никогда не даю никаких гарантий. У родственников же не было иного выхода — кроме как согласиться... Я назначил Кляйну 45-дневное голодание с большим количеством горячих очистительных клизм: 8-10 утром и 8-10 вечером. Кроме того, через каждые 10 дней делали ему все анализы: печеночные пробы, анализы крови, биохимию, — нет ли распада белков, уровень мочевой кислоты и все остальное, что полагается.

В общем, уже на 4-й день голодания у Кляйна начались положительные сдвиги, а позже восстановилась функция печени, нормализовалось давление, исчезли головные боли, одышка, аритмия сердца. Он воспрянул духом, как и его родственники, и 45 суток голодания выдержал сравнительно легко. И я его написал. Но вызвал жену, двух взрослых сыновей, написал историю болезни и записал туда следующее: если он вернется к прежнему порочному питанию с употреблением мяса, мясных и костных наваров, к перееданию, то умрет. Я всем так говорю, всех предупреждаю, что после длительного, спасительного голодания ни в коем случае нельзя возвращаться к порочному образу жизни, к порочному питанию, ибо будете чувствовать себя гораздо хуже, чем до голодания... Под заключением

дал расписаться самому Кляйну, жене, сыновьям, чтобы знали. Кстати, это я делаю всегда для защиты от нападков на наш изумительный метод лечебного голодания.

ЧЕРКАСОВ. Я множество раз убеждался в слабости людской. Даже грамотные, образованные, начитанные люди, не раз голодавшие, случалось, на выходе из голода или через какое-то время срывались и сводили на нет весь положительный эффект лечения, не понимая, что они во время голодания получают Божественный Дар за свой Духовный Подвиг. Голодание — это всегда мощное покаяние, это Подвиг, и человек за этот Подвиг получает бесплатно новые сосуды, новое сердце, новые легкие, новую печень и так далее. Так цените же этот бесплатный капитальный ремонт!

ДАВЫДОВ. Кляйн четыре месяца выдержал. Он поправился, хорошо чувствовал себя, вернулся к любимой работе, без которой не мыслил своей жизни, вроде бы даже помолодел. И однажды решил, что все его беды далеко позади, ничего ему больше соблюдать не надо — никаких строгих ограничений.

Вся семья ушла на работу, а он достал из холодильника индейку в наваристом бульоне, разогрел, съел полтарелки и тут же за столом скончался...

Когда его жена пришла ко мне разгневанная, с упреками: «Вот до чего доводит ваше голодание...», я достал ей его историю болезни с подписями Кляйна и членов семьи и показал. Сильный, молодой человек еще мог бы выдержать возврат к порочному питанию и образу жизни. Для стариков же это чрезвычайно опасно!

ЧЕРКАСОВ. М-да... Пример, действительно, поучительный. Но, может, пора привести и положительный?

ДАВЫДОВ. Мне кажется, мы утомили читателей. Давайте положительный оставим на следующий номер.

О БЕДНОЙ МОКРИЦЕ ЗАМОЛВЛЮ Я СЛОВО

Читателям вестника хорошо знакомо имя Алевтины Походяевой, нашего постоянного автора. Сегодня мы предлагаем ее материал о мокрице.



Уж с мокрицей-то каждый огородник знаком. И как только мы ее не уничтожаем! Как только не ругаем! Кажется, все уже выпололи, убрали, грядки стоят чистые, только кое-где останутся хилые ее хвостики. Вздохнув облегченно, уезжаем с дачи, окинув с удовлетворением свои аккуратные и чистые грядки. А через неделю! Особенно в дождливое лето! Да откуда она только, настырная, берется! И поражаешься ее энергии и силе роста: из крохотного беспомощного растеньица вдруг пышный зеленый ковер. Борюсь с мокрицей, она же звездчатка средняя, бесполезно: одно растение может дать от 15 000 до 25 000 семян. Тут следует еще учесть, что всхожесть семян сохраняется 25 (!) лет. К тому же цветет мокрица с мая по октябрь, вот и получается, что в течение этого времени матово-серые семена сходят как бы с конвейера и тут же начинают прорастать. Остается только смириться и призадуматься: а может, не зря мокрица так живуча и настырна?! А мы по своему незнанию все в компост да на корм птице норовим ее отдать.

Сама я для себя открыла мокрицу несколько лет назад, когда в разгар огородного сезона начало прихватывать сердце и пошаливать нервы. А так как я давно исповедую принцип: лечить меня должны травы, растущие вокруг — на огороде, в полях, в лесах, то и стала я искать траву, которая меня вылечит. И вот что я прочла в книге В. П. Махлаук «Лекарственные растения в народной медицине»: «Растение (звездчатка средняя) улучшает сердечную деятельность, «укрепляет» нервы, уменьшает и снижает болевые ощущения, размягчает и рассасывает опухоли, останавливает кровотечение, заживляет гнойные раны. Растение обладает также противогинготным, противовоспалительным и антисептическим действием. Настой или сок травы применяют при болезнях печени и легких, грудных болях, кровохаркании, кровавой рвоте, геморрое. Настой

травы используют и при болезни щитовидной железы — зобе». Вот тебе и мокрица — сорная трава! Начала я ее как чай заваривать и пить, да в салаты добавлять. И что вы думаете: через неделю употребления мокрицы боли в сердце прошли, нервы окрепли, и снова стала я здоровым человеком. Но помню, меня очень поразило, что мокрица рассасывает опухоли. Экая сила в столь тщедушной на вид травке! Переехала жить в Шахунью. И так у меня разболелся к ночи старый ушиб ноги: нога опухла, дергает — нет сил терпеть. И само собой первым на ум пришло: привязать мокрицу. Пошла в огород, аккуратно сорвала целую горсть травы, чтобы травинка к травинке была и не расправляя так и привязала на всю опухоль. Легла спать, а у самой сомнение: как-то я усну, уж очень дергал, такое впечатление, что нарываю. И опухоль была приличной. И что вы думаете, сама не заметила, как уснула, а утром не могла найти место, где у меня болело и опухоль та устроилась.

Стала я интересоваться мокрицей во всех книгах по лекарственным растениям различных авторов. И нашла для себя очень много интересного и полезного: нет, не зря мокрица так настырна и так живуча — великой силой обладает сия травка. И не в компост ее нам нужно отправлять, а добавлять себе в салаты, да на зиму сушить, чтобы не остаться и зимой без ее помощи.

«Вся надземная часть мокрицы съедобна. На 100 г массы она содержит до 115 мг% витамина С, до 23 мг% каротина, 44 мг% витамина Е, много калия и хлора». (Ф. В. Федоров «Дикорастущие пищевые растения» 1993 г).

«В народной медицине настоем травы пьют при артритах, подагре; распаренную траву прикладывают к больным местам при ревматизме, радикулите, растяжении связок; отваром натирают от ломоты в суставах, накладывают на раны, делают спринцевания при белях» (В. В. Донцов, Н. В. Донцов «Лекарственные растения и

продукты пчеловодства». 1992 г).

Сок из травы мокрицы используют при внутренних кровотечениях, геморрое, кровохаркании, авитаминозах, а также при начальных явлениях помутнения роговой оболочки глаз, в том числе при диабетической катаракте» (Л. В. Николайчук, М. П. Жигар «Целебные растения» 1991 г).

«В медицине используют в сыром виде, в виде настоя и отвара. Свежую траву применяют для лечения хронических заболеваний печени, желчно- и мочекаменной болезнью, при воспалительных заболеваниях бронхов и легких. Настой назначают для лечения гипертонической болезни, особенно в начальной стадии, при ишемической болезни сердца и опухолях различной локализации. Отвар назначают для ванн при отеках ног и в виде примочек при лечении диатеза.

Г. и М. Свиридоновы указывают, что мокрица усиливает обменные процессы в организме, принимают ее при болях после родов и как молокогонное, при болезнях щитовидной железы; детям дают настой травы при судорогах. Сок травы полезен при ожогах и переломах костей.

В. Небайкин в книге «Зеленые спутники дачника» отмечает, что мокрица является неплохим барометром и может предсказать погоду: если к 9 часам утра белые цветочки ее не раскроются и не приподнимутся, после обеда жди дождя.

Вот такая чудо-травка мокрица. Это сколько же мы денег можем сэкономить, если будем лечиться ею вместо дорогостоящих таблеток. А как измерить пользу для нашего здоровья? Ведь химические таблетки одно лечат, другое калечат.

Как использовать мокрицу? Нежную зелень используют в салатах, комбинируя ее с кресс-салатом, молодым одуванчиком, редисом и жерухой. Используют ее для приготовления борщей, супов, пюре, начинки для пирогов и пельменей. В варе-

ном виде ее едят, как шпинат, со сливочным маслом. Из зелени можно приготовить каротинную пасту.

Пюре из звездчатки. 100 г листьев и побегов звездчатки, 1 луковица, 1 морковь, зелень укропа, петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Молодые листочки и побеги мокрицы бланшируют, измельчают, смешивают с зеленью укропа и петрушки, солят, тушат с луком и морковью на растительном масле или сливочном, а лучше на топленом, постоянно помешивая.

Щи из мокрицы. 0,5 л бульона, 2 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 30 г капусты, 50 г звездчатки, 2 ст. ложки сметаны, соль, лимонная кислота.

В мясной бульон кладут картофель, лук, морковь, свеклу, варят до полуготовности. Затем добавляют мелко нарезанные листья и молодые побеги звездчатки, капусту, соль, лимонную кислоту и доводят до готовности. Подают со сметаной.

Лекарственным сырьем служит надземная часть мокрицы, которую собирают во время цветения. Сушат при температуре не выше 40°, хранят в мешках, стеклянной или деревянной таре с обязательным указанием года сбора, так как хранить ее можно 1-2 года, не больше.

1. Настой травы мокрицы: 1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить через 2-3 слоя марли, отжать и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

2. Отвар: 2 ст. ложки травы залить 2 стаканами горячей воды, кипятить на водяной бане 30-40 минут, процедить горячим, довести до первоначального объема. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

3. Сок растения принимать по 1 чайн. ложке, подсластив медом, 4-6 раз в день.

4. 10 стол. ложек свежей травы отварить или настоять в 1 л воды. Процедить. Употреблять как наружное средство для ванн и обмываний.

Вот такая она — звездчатка средняя, она же мокрица, место которой на наших столах, в запасах лекарственных трав и в кормушке у буренки, чтобы давала нам молока побольше, да повкуснее.

Алевтина ПОХОДЯЕВА.

Адрес: 606910, Шахунья, Нижегородской обл. ул. ген. Веденина, д. 21.



Хотелось бы познакомиться с женщиной, разделяющей принципы ЗОЖ, не высокой, не полной, или не очень полной, которая могла бы стать верной спутницей жизни.

О себе: 59/166/59, без вредных привычек, по гороскопу Рак, живу по системе Порфирия Иванова. Хочу быть физически и духовно здоровым. Живу один, жильем обеспечен. Люблю природу, летом работаю на садовом участке, по натуре добрый, жизнерадостный.

Адрес: 676721 Амурская обл., г. Райчихинск-4. До востребования. п/п 1-ЖО № 515431.

Очень хотел бы познакомиться с девушкой, ведущей ЗОЖ, которая помогла бы мне вернуть радость жизни. Можно с ребенком.

О себе. 25/167/64. По гороскопу — Дева. К спиртному равнодушен. Интересы разнообразные. Со здоровьем, благодаря вестнику, никаких проблем.

Адрес: 431531, Мордовия, Лямбирский р-н, пос. Дальний. Алешкину С.А.

Обаятельная и добропорядочная, аккуратная и умелая хозяйка, умная, но одинокая, воспитывающая шестилетнего сына женщина поможет обрести семью интеллигентному и состоятельному мужчине, который

может защитить дорогих ему людей от неожиданностей нашего времени. Мне 29 лет, рост 155, вес — 73. Не имею вредных привычек. Когда приходит вдохновение, сочиняю стихи и песни, очень люблю петь, играю на фортепьяно и гитаре.

Адрес: 442520, Пензенская обл., с. Неверкино, ул. Зеленая, 16. Пигузовой Ларисе Викторовне.

Одинокая женщина, Водолей (38 лет, рост 174 см), русская, не склонная к полноте, любящая природу и активный отдых, поклонница ЗОЖ, надеется встретить единомышленника, друга, спутника жизни.

Адрес: 426004, г. Ижевск, а/я 880, для Ирины.

Хочу через вестник найти друга, живущего по принципам ЗОЖ, доброго и порядочного, ростом не ниже 179 см. О себе: 20/169/58. Занимаюсь спортом, люблю природу, музыку.

Адрес: 665732, г. Братск, Иркутской области, п/о № 32, док. XIII-СК № 736322.

40/165/56. Стрелец. Здоров, без вредных привычек. Интересы разносторонние. Живу в собственном доме с небольшим садом. Буду рада познакомиться с мужчиной из Ростовской или Воронежской областей, который станет добрым помощником и другом, который молод душой и умеет быть лидером. Не теряю надежды, что среди читателей вестника есть такой человек.

Адрес: 346050, Ростовская обл., р.п. Тарасовский, ул. Ленина, 22 «а». Черновой Н.В.

Надеюсь с помощью вестника встретить верного друга — мужчину, живущего по принципам ЗОЖ, заботливого, верного человека, не способного на низкие поступки, любящего сельскую жизнь, материально и жильем обеспеченного.

О себе: 21/171/60. Стрелец. Была замужем. Подробности письмом.

Адрес: 188736, Ленинградская обл., Приозерский р-н, п. Кривко. До востребования, а/я № 25.

Хотела бы через вестник найти свою половинку — мужчину 50-55 лет, доброго, трудолюбивого, порядочного, надежного.

Мне 50/158/55, русская. Образование средне-техническое. Трудолюбивая, люблю землю. Жильем и материально обеспечена.

Сыну 19 лет.

По гороскопу Овен.

Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Желательно фото, возврат гарантирую.

Адрес: 680051, Хабаровск, п/п VIII-ДВ № 520046.

Познакомлюсь для создания семьи с женщиной до 35 лет, ведущим ЗОЖ, можно с маленьким ребенком. О себе: 24 года, 170/60, высшее образование, веду ЗОЖ, люблю книги, спорт, природу, обожаю заниматься домашним хозяйством, придерживаюсь раздельного питания. Помогу вылечить болезни суставов. Отвечу на письмо с фотографией.

Адрес: 682640, Хабаровский край, г. Амурск, пр. Победы, 19-33. Ане Карякиной

Пенсионерка, высшее гуманитарное образование, сторонница ЗОЖ, люблю классическую музыку, природу, хорошие книги, увлекаюсь психологией. Хотелось бы встретить порядочного мужчину, единомышленника, жителя г. Красноярск.

Адрес: 660028 г. Красноярск — 28, а/я 11972.

Хотел бы познакомиться с девушкой от 23 до 28 лет, ведущей здоровый образ жизни, для серьезных отношений. Мне 26 лет, рост 184 см, увлечения разносторонние.

Адрес: 682894 Хабаровский кр., Совчанский р-н, п. Заветы Ильича, ул. Октябрьская, д. 9, кв. 187. Олегу.

Ищу одинокую, умную, образованную, скромную, миниатюрную женщину с хорошим здоровьем, живущую по ЗОЖ, от 40 до 55 лет. О себе: 62 года, рост 166, вес 64, офицер в отставке, с высшим образованием, работаю, вот уже 11 лет живу по ЗОЖ и, слава Богу, давным-давно забыл, как чихают или кашляют. Без материальных и жилищных проблем. При взаимном согласии возможен и переезд.

Адрес: 460000 г. Оренбург, Главпочтамт. Удостоверение — 34.

«Начинающая» ворона, 36 лет. Мои «начинания» в семье, увы, не поддерживаются. Буду рада знакомству с единомышленниками.

Адрес: 614032, Пермь-32, ул. Сыральская, д. 10/4, кв. 8. Фоминой Евгении Валентиновне.

СРЕДСТВА ОТ РАКА — В ВАШЕМ ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Каждый стакан цитрусового сока, который мы выпиваем, может препятствовать раку груди, утверждают ученые Канады.

Исследователи давали одной группе мышей двойной апельсиновый или грейпфрутовый сок. Другая контрольная группа получала чистую воду. Пос-

ле заражения обеих групп мышей человеческими раковыми клетками оказалось, что в группе, потреблявшей сок, опухолей развилось вдвое меньше, и они разрастались вдвое медленнее. Ученые считают, что два компонента соков — гесперидин в апельсиновом и нарингин в грейпф-

рутовом — могли препятствовать злокачественным новообразованиям.

Соевые бобы могут помочь в борьбе с тяжелым заболеванием, поражающим примерно 35.000 американских женщин в год, — раком матки. Не-

давние исследования показали, что женщины, в чей рацион регулярно входит соя и ее производные, уменьшают риск заболеть этим видом рака вдвое. Интересно отметить, что число заболеваний этим видом рака ниже в Азии, где большинство женщин едят сою каждый день.

ХВАЛА КЛУБНЯМ ЦИКЛАМЕНА

По моему объявлению в «ЗОЖ» № 20 (105) о лечении гайморита с использованием клубней цикламена приходит множество писем, вопросы в которых повторяются: можно ли лечить цикламеном детей, помогает ли он от других болезней, не противопоказано ли в чем-то это лечение и так далее. Обстоятельно ответить на каждое письмо я не в силах, поэтому решил обратиться к вам. Стараюсь, чтобы в письме каждый нашел ответы на свои вопросы.

Применение клубней цикламена многоцелевое, но особенного внимания заслуживает воздействие разбавленным соком на придаточные пазухи носа, вследствие чего происходит их очищение от скопившегося гноя.

Мало кому известно, что в лобных и гайморовых пазухах взрослого человека зачастую находится около 1-2 стаканов затвердевшего гноя. Такое состояние называют гайморитом. Страдают от него не только те, кто получил такой диагноз и начал долгий, часто безуспешный путь лечения, но и те, кто болен бронхитом, бронхиальной астмой, гипертонией, разного рода аллергией, стенокардией, кто перенес инфаркт миокарда, у кого мучительные головные боли и целый ряд других болезней. Как бы далеки эти болезни от упомянутой мною области не были, тем не менее очень многие из них берут свое начало именно потому, что в придаточных пазухах носа собираются нежелательные накопления.

Серьезные исследования этого вопроса принадлежат врачу-экологу, кандидату биологических наук Н. Оганяну. Его методика предлагает путь к оздоровлению путем очищения придаточных пазух носа без оперативного вмешательства.

Причина перечисленных выше болезней кроется в том, что гной, скопившийся в придаточных пазухах, распространяется с кровью в мозг, легкие, сердце, почки, кожу, вызывая соответствующие недуги. Таким образом, очищение придаточных пазух носа ведет к излечению и профилактике массы болезней, в том числе мозгового инсульта и склероза сосудов головного мозга.

Приготовить лечебный раствор несложно. Клубни цикламена отмыывают от земли,

насухо вытирают, измельчают на мелкой терке и отжимают сок через многослойную марлю. Сок разбавляют 4-кратным количеством кипяченой воды — раствор готов. Хранить его можно в стеклянной таре в холодильнике. Пользоваться им следующим образом: утром до еды, лежа на спине, закапывают в каждую ноздрю по две капли (детская доза — 1 капля). Сохраняют положение лежа в течение 10 минут, затем выпивают два стакана горячего травяного чая с медом и лимоном. Процедура выполняется в течение 7 дней, повторяется через два месяца. Гнойные выделения из носа появляются на 2-3-й день. Наилучшие результаты наблюдаются при совмещении данного метода с очищением желудочно-кишечного тракта.

Воспользоваться этой методикой мне пришлось два года назад, после чего моему опыту последовали многие родные и знакомые. Даже те, кто считали себя здоровыми, наблюдали эффект очищения, и, как следствие, улучшение общего состояния, снижение утомляемости и простудных заболеваний.

Пользовалась цикламеном и знаменитая целительница Ванга. Вот ее рецепт при артрите:

400 граммов клубней цикламена сварить в 10 литрах воды. В отдельный сосуд отлить 1-2 литра отвара. Жидкость остудить, не процеживая. Сначала в нее опускают руки на 30 минут, затем ноги. Отваром, который отлили в отдельный сосуд, трижды обливают голову. Процедуру повторяют день за днем до улучшения состояния. Приготовленный отвар используется многократно.

Надеюсь, эта информация о клубнях цикламена поможет многим вернуть здоровье.

Адрес: 353273, Краснодарский край, г. Горячий ключ, ул. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12. Ушенину Александру Викторовичу.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА НОГТЕВОЙ ГРИБОК

Вначале как я стала подписчиком «ЗОЖ». Взяла на почте каталог, выбрала пять изданий по здоровью, выписала, жду. Два журнала не пришли вовсе, 2 — с задержками и пропусками, и лишь «ЗОЖ» напомнил мне радостное детское воспоминание — «ишачка» в Пя-

тигорске — труженик.

Так прибил к моему дому вестник.

Поначалу из самых уважительных в мире причин читать особо было недосуг, но постепенно вчиталась и даже как-то сдружилась, а теперь я сама себе напоминаю гостя, что долго ходит в гостеприимный дом... с пустыми руками.

Пора внести лепту.

Благодарю «ЗОЖ» за адресса клиник голодания и лично Бориса Михайловича Горячева за подробную статью о Вешенском санатории.

Когда весной этого года в очередной раз жестокий радикулит скрутил мужа, взяла в руки «ЗОЖ», полистала, нашла нужные публикации. Муж позвонил в Майкоп, там прием только с сентября, а надо было в августе, тогда в Вешенскую — договорился, поехал. Проголодал 14 дней с положительным результатом по радикулиту, да еще совершенно исчез хруст костей. Очистилось дыхание.

В августе голодало 9 человек с самой разной патологией — все успешно. Воздух (!), прекрасная артезианская вода (!), мягкое тепло, ясное небо, жары нет, чистая река, песок, 2-местная палата на одного — санаторий не заполнен. Места там пчеловодные — леса вокруг, купите домой меду, кто съездит: в сентябре — море грибов в грибной год. Рыбалка.

Теперь мой взнос.

В августе прошлого года воспалилась ногтевая лунка на руке, задергало, как нарыв, парила, мазала, прикладывала алоэ, бинтовала, рука-то правая, рабочая. И пошло: август-сентябрь-октябрь-ноябрь — до февраля. Примочки, напары, травы, врач-дерматолог поставил диагноз — Candida и с безнадежным взором выписал нистатин, обойму мазей, сказав: «Можно удалить ногти...»

Узнала: после такой операции болезнь неизменно возвращается вновь. Искала целительницу. Не лечат бабки ногтевой грибок.

Изучила справочники: действующее лекарственное начало — медные препараты и производные бензоляного ряда, причем и аптечные, вплоть до самых дорогих импортных и хоть растительное сырье (в основном) — все в одном ключе. Пришла «наложка» от «знахаря» из Белоруссии. Прислал пропись, утверждает — эффективное средство. Попарить и приложить на ночь ТОЛ (тринитротолуол — взрывчатка) — тот же класс

соединений! Возможно, был бы эффект, но ТОЛ раздобыть не удалось.

Промучилась я восемь месяцев и... изобрела способ борьбы с паразитом. Делаете так. На ватку — нашатырный спирт, обволакиваете ноготь, сверху компрессную бумагу, забинтовали, ждете, запекло, заболело. Терпите. Я делала всегда это на ночь. Палец дергало. Терпите до «очень больно», снимайте повязку, подуйте на палец. Пишу так подробно для наглядности. Потом дня три до ногтя будет трудно дотронуться — больно. Завязывайте, положите для облегчения и ускорения процесса заживления что-либо — виватон, витаон... что угодно.

Может вначале быть ожог — волдырь на ногтевом кожном валике. Грибок этот, как, впрочем, и многие другие, любит мыло и любит воду, так что работайте в перчатках.

Замечу, здоровые ногти, кожа не реагируют на нашатырь, — ни боли, ни ожога.

Итак, в конце недели или чуть больше под ногтем увидите темное пятно залекшейся крови — это уже мертвый очаг грибкового поражения. Заметьте, при остальном светлом, то есть нетронутым грибом пространстве ногтя. Через какое-то время — точно сказать не могу — ноготь потихоньку поднимется и сползет, вырастет новый, ровный, здоровый с виду. А вы снова приложите нашатырь! И тогда узнаете, что до здоровья далеко. Где-то с полгода будете бороться до полного истребления паразита. Ноготь слезет еще 1-2 раза, правда, ногтевой валик уже реагировать ожогом не будет и очаг поражения от раза к разу уменьшится.

Успешное окончание знаменует: приложили 10-процентный раствор аммиака — держите и... ничего. Пройдет какое-то время. Возможно, совсем на другом пальце, даже на другой руке вы снова обнаружите знакомые признаки. Тут уже легче — сеанс, другой, и враг побежден. Оружие у вас в руках, Думается, грибок «приходит» при работе с землей и, возможно, «гуляет» по кровяному руслу. Это, правда, только догадки.

Жечь его надо несколько раз, пока не доберетесь до последнего оплота, когда из глубины поднимется и прорастет последняя когорта паразитов, и вы ее успешно сожжете — палец здоров.

Лечение потребует от вас творческой жилки, смелости,

...к болезням... Ме-
...с терпением до-
...дело до конца. Если вы
...качествами не облада-
...не беритесь за это риско-
...предприятие, перемотай-
...проверенными сред-
...ствами

От души дарю свое откры-
тие всем страдающим от это-
го изнурительного недуга. И
нижайше прошу: обязательно
дайте знать в «ЗОЖ», когда
пролечитесь до полного изле-
чения!

Желаю успеха.

Адрес: 344079, г. Ростов-
Дон, ул. Ярослава Галана,
д.6, кв.4. Разумовской Лии
Сергеевне.

ЕЩЕ ОДИН РЕЦЕПТ ОТ ВИТИЛИГО

В вестнике № 21 за ноябрь
1997 года Ольга Ивановна из
Краснодара сообщила, что ее
сын 13 лет болен витилиго и
просит помощи в лечении. Я,
естественно, не могла остаться
в стороне и посоветовала
ей обратиться к вестнику № 6
за апрель 1997 г., где указаны
несколько рецептов. Там нет
точной рецептуры — надо са-
мым думать, что и сколько при-
нимать.

Нужно нам смириться с тем,
что эта болезнь скорей всего
неизлечима, однако и бросать
лечения нельзя, иначе пятна
могут увеличиваться. Внучку
свою я не вылечила, (письмо
З. Барановой было опублико-
вано в «ЗОЖ» № 19 за 1997 г.),
но продолжаю лечить. Пробо-
вали почти все рецепты, но
постоянным остаются овощи,
фрукты, зелень. Недавно я по-
лучила еще одно письмо с но-
вым рецептом, о чем спешу
вам написать дословно, как в
письме: в кожу надо втирать
3-процентный борный спирт
(тот, что капают детям в уши)
и есть продукты, содержащие
красители (морковь, свеклу и
т.д.). На лечение может уйти
несколько месяцев и периоди-
чески (весной) пятна могут
снова появиться, и курс нужно
будет повторить.

Милые женщины, кто обра-
щался ко мне, ради Бога, изви-
ните меня за молчание, я фи-
зически не могла ответить.

Желаю всем терпения, опти-
мизма, а детям не замыкаться
на болезни, становиться лиде-
рами и жить без комплексов;
бывают куда хуже дефекты, а
пятна на здоровье не отража-
ются. Главное, чтоб была ум-
ная голова на плечах да душа
светлая.

141600 г.Клин, Московс-
кой обл., ул. 60 лет Октяб-
ря, 5, кв. 43. Зинаида Ба-
рановой.

Я БОРЮСЬ С РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ

В вестнике № 22 за
1996 год вы опубликова-
ли мое письмо, в котором
я лишь упомянула о том,
что борюсь с ревматоид-
ным артритом. Тогда ре-
зультаты были еще не-
значительны и я стесня-
лась о них говорить. Те-
перь же, спустя более чем
год, я не просто уверова-
ла в успех — мне хочется
поделиться своим опы-
том со всеми, кто страда-
ет этим тяжким недугом.
Мне приходилось учиться
заново всему, и я поняла,
что в борьбе с этой болез-
нью надо использовать
все. И теперь мне хочет-
ся более подробно, чем в
предыдущем письме, обо
всем рассказать.

Заболела я ревматоидным
артритом в 1990 г., в возрас-
те 42 лет. Сначала очень
мало знала о своей болез-
ни. Больше надеялась на
врачей. Но на первом году
болезни, лежа в областной
больнице, уяснила — ни в
коем случае не пить гормо-
нальные препараты. Продол-
жала лечиться в больницах.
Хорошо помог в первые 2
года препарат кризанол — на
золоте. Стала лучше ходить.

Работала. Но чем дальше,
тем больше прогрессирова-
ла болезнь. Началась де-
формация почти всех суста-
вов, боли не оставляли. Без
таблеток никуда. Попробо-
вала и гормоны. Получила
инвалидность. И тут задума-
лась о серьезности своей
болезни.

Что ждет меня в дальней-
шем? Сколько ни лежала в
больницах — ни один врач
не объяснил.

Взялась за литературу
сама. Боже мой! Насколько
меньше я перенесла бы мук,
если бы сразу узнала все о
своей болезни.

В 1995-96 гг. меня прижа-
ло. Похудела, есть не хоте-
лось, таблетки уж не знала
какие и пить. Но жизнь тре-
бовала свое — я нужна была
моей семье. И мне надо
было встать на ноги. В душе
произошел перелом — я по-
верила в Бога и поняла, что
с Его помощью я смогу бо-
роться со своей болезнью.

И тут как Божий подарок —
«ЗОЖ». С первых страниц, с
первого номера, я нашла то,
что мне было надо. Как раз
в то время много печаталось
материалов о ревматоидном
артрите, о декопе, о выздо-
влении людей. Увидела
по телевизору Сергея Боро-
дина, достала книгу Николая
Мазнева, все статьи в вест-
нике читала только с каран-
дашом и поняла — надо по-
пробовать. Я знаю, у меня
особых условий нет, чтобы
вылечиться полностью, но
поддерживать себя и дер-
жаться на плаву смогу.

С 14.10.96 года я сразу
бросила пить все таблетки.
Было тяжело, но я сдержа-
лась. Определила себе та-
кое лечение. Месяц пила
декоп. Литровую банку рых-
ло наполнила корнями и
травой, залила водкой, 21
день настояла в темном ме-
сте и пила 2-3 раза в день
за 20-30 мин. до еды по глот-
ку (это где-то столовая лож-
ка или чуть больше). Затем
стала есть чеснок — 2-3 зуб-
чика в день (вычитала, что
японцы лечат полиартрит
чесночными вытяжками).
Сосала 1 раз в день подсол-
нечное нерафинированное
масло. Пила глиняную воду.
Насушила глину осенью ма-
ленькими комочками 0,5-1
см, настояла на солнышке.
1 чайную ложку разводила в
чайной чашке и утром нато-
щак выпивала. Можно пить
до 4-х ложек в день. Пила
21 день — 9 дней перерыв и
опять пила еще дней 10.

Примерно полгода пила
по 1 капсуле рыбьего жира.
Это было связано с тем, что
из питания я исключила
мясо, рыбу. Правда, супы на
мясных и рыбных бульонах
приходилось есть. В еде и
теперь себя ограничиваю и
подбираю продукты для раз-
дельного питания.

Голодала. Но поняла, что
больше 24-36 часов голо-
дать не стоит. Организм все-
таки слаб. А короткие голо-
дания помогают. В течение
дня пью чагу или мед с ки-
пяточком. Уже на другой
день легче. Помогает баня
1 раз в неделю (можно 2-3).
Не парюсь. Только потею.
Но может, кому-то и бере-
зовые венички помогут. Это
индивидуально.

Все это: декоп, глину, рас-
тительное масло, баню, ры-
бий жир, чеснок — ударно
использовала 1-1,5 месяца.
Затем сменила декоп на
брусничные листья с суше-

ными яблоками. Пила как
чай. В день не менее 0,5
литра напитка. Поняла: если
вымываю из организма по-
лезные вещества вместе с
болячками, то должна и по-
полнять его. Курага — горсть
в день и мед. Полагаю, они
помогли мне. После 2-ме-
сячного лечения стали ска-
зываться результаты. Вот
тогда я и написала вам (№
22-1996 г.). Чеснок, рыбий
жир подняли аппетит, мень-
ше стали отекают ноги. Глав-
ное, захотелось жить и бо-
роться. Опять стала учиться
шить иголкой, вязать. Спать
стала не только на спине,
поворачиваюсь и на тот, и на
другой бок. Если раньше не
могла взять полено в руку,
теперь ношу дрова на 2-й
этаж (живем без удобств, как
говорится).

В мае, когда пошли травы,
я переключилась на крапи-
ву, смородиновые листья
(это все чай). Летом декоп
не пила (потом вычитала, что
его и не советуют пить ле-
том, лучше в холодное вре-
мя года). Просто пила тра-
вяные чаи, ела много ягод,
овощей, арбузов. Не остав-
ляла лишь чеснок. Много
была на воздухе, смогла ра-
ботать в огороде. По-пре-
жнему баня 1 раз в неделю.

С 14.10.97 г. опять начала
пить декоп и опять разрабо-
тала свой план лечения, но
в этот раз попробую чернич-
ник. Н.И. Мазнев его сове-
тует. Летом использовала
лопухи. Натопашься за
день — не уснуть от боли.
Обвяжу лопухами ноги и
засыпаю. К утру ни боли, ни
отеков. Немного помогла и
аэробика. Дает хороший
настрой и помогает разра-
батывать суставы. Пение —
и то помогает. Начинаю с
грустных песен, а заканчи-
ваю уже веселыми (это ут-
ром, когда особенно тяже-
ло). Даже кот мой, и тот
большой помощник: И сус-
тавы согреть поможет, и ус-
покоит, и побегать заставит
(лень-матушку согнать).
Словом, все, что в жизни
есть, надо против болезни
использовать.

Вот такая история.

Если кому-то мой опыт
поможет, буду рада. За по-
черк извините. Учусь писать
заново.

Адрес: 187620, г. Ефи-
мовский Ленинградской
обл., Бокситогорского р-
на, ул. Красноармейская,
24. Вере Романовне Но-
вожиловой.

Кто изобретет второй бальзам?

Выписываю вестник с 1994 года. Все номера подписываю. Уже сброшюровал три тома, в каждом — вестники за год. К каждому тому делаю оглавление, которое помогает мне находить нужный материал.

Составляя оглавление за 1997 год, в четырех номерах попалась на глаза сведения об овсяном киселе. Первый материал был напечатан в № 21 (82) за 1996 год («Когда наступило «потом»). Вот тогда-то я начал готовить кисель из «Геркулеса» и овсяной крупы. Но вкус получался не такой, какой помню, когда еще мать его готовила нам, малолетним детям. Ведь тогда — 50-60 лет назад — не было «Геркулеса», а из овсяной крупы варили только кашу. Мать же варила кисель не из крупы, а из отходов овсяных отрубей. (Мы тогда жили в Кировской области). Не помню только, чем она заквашивала (только не кефиром), но кисель получался отменный. Мы его употребляли на завтрак (вместо теперешних чая и кофе) с льняным маслом.

Поскольку отрубей сейчас не достанешь, купил я овес, замочил в воде, и когда он немного разбух, перемолол на мясорубке и затем, по описанной в газете технологии, приготовил кисель. Ну никакого сравнения с геркулесовским. Да и зачем делать из готового продукта другой? Ведь «Геркулес» и так хорош.

Отдельно хотел бы остановиться на овсяной крупе. Из теперешней крупы кашу варить очень долго — 2-3 часа. Наши деды овсяную крупу готовили по-другому. Готовили, как у нас в Вятке называли, «запарную крупу» — от слова запаривать. Положишь ее в тарелку, залешь молоком, и через 10-15 минут каша готова. Вот только технологию изготовления «запарной» крупы я не знаю. Может, Владимир Кириллович Изотов изобретет второй бальзам? Надо же кому-то возродить русскую кухню. В той же русской кухне был и гороховый кисель. Приготовляли его из гороховой муки, как манную кашу, только на

воде. После остывания получалось что-то вроде пудинга. Мать нарезала его брусочками, поливала льняным маслом и подавала нам на второе. И вкусно, и питательно — белковая пища.

Что ни говори, а деды наши знали толк в растительной пище.

Вот и думаю: надо возродить русскую кухню, а не бегать за итальянскими макаронами.

А еще мне хотелось бы поделиться с читателями своим опытом лечения трофической язвы. Это больше для рубрики «Домашний доктор». Но все же расскажу.

Как я лечил трофическую язву
Я диабетик. Появилась как-то у меня на большом пальце правой ноги язвочка: сначала бугорок, потом — с горошину, ходить больно. Потом прорвало, и из ранки стала выделяться густая бесцветная жидкость. Я ее выдавил, палец забинтовал. Бугорок исчез. Через какое-то время снова бугорок, снова жидкость. Я — к врачам-дерматологам. Лекарства, мазь не помогают. Я — к эндокринологу. Определила: трофическая язва, неизлечима. Но делать ведь что-то надо, ходить больно. Самолечение — живое дерево, алоэ, подорожник — не помогает. Вспомнил о печеном луке, его свойстве вытягивать всякую жидкость из загноившихся ран, чирьев. Стал прибинтовывать его к язве. Вроде все вытянет, язва исчезнет; через 2-3 недели снова появляется.

Отчаялся я. Неужели неизлечима? Снова луковица, потом выдавливание руками, потом луковица — и так несколько раз. Когда уж совсем не стало выделения, приложил к язве ватный тампон, смазанный антовегиновой 5-процентной мазью. И так — несколько раз. Помогло. Вот уже месяца 4 не проявляется язва (тьфу-тьфу).

Попробуйте, может, и вам поможет.

Адрес: 856002, Барнаул, Профинтерна, д. 59-б, кв. 12. Юферева Михаилу Павловичу.

Грипп: 10 способов победы над вирусом

Дышите паром. Влажный пар помогает вытянуть слизь из носоглотки. Не торопясь, примите горячий душ или полежите в горячей ванне либо приложите кусок материи, намоченный в горячей воде, ко лбу, носу и щекам. Это поможет очистить носоглотку. Пейте горячую жидкость каждые несколько часов.

Откажитесь от курения. Частицы табачного дыма и смолы, как и частицы пыли, препятствуют возможностям слизистых носоглотки отфильтровать бактерии.

Прочищая нос, дышите легко, через одну или обе ноздри. Не сморкайтесь слишком яростно и не зажимайте ноздри в этот момент, иначе вы рискуете загнать полную микробов слизь глубже в носоглотку или во внутреннее ухо.

Увлажняйте слизистую носа. Влажная слизистая оболочка более устойчива к инфекции, чем сухая. Не забывайте об этом и увлажняйте ее как можно чаще при помощи простых растительных или масляных капель и мазей и тампонов, вставленных в ноздри.

Питайтесь правильно. Вам нужны витамины и минеральные вещества, чтобы обеспечить эффективную защиту от инфекции. Рекомендуется есть фруктовое пюре, например, яблочное или банановое.

Сделайте пищу острой. Не игнорируйте пряности и приправы. Смело вводите в свой рацион горчицу, перец и, разумеется, чеснок. Почему бы не украсить свой стол каким-нибудь необычным, экзотическим блюдом с большим количеством пряностей? Современные поваренные книги предлагают их в изобилии. Острая, пряная пища способствует раскрытию забитых слизью носовых проходов.

Не забудьте о бабушкином курином супе. Все заботливые бабушки мира потчевали своих заболевших внуков куриным бульоном. Сухие, холодные факты лабораторных исследований подтвердили их правоту.

В курином бульоне содержатся противовоспалительные вещества, помогающие раскрыть закупоренные ходы и смягчить течение болезни, уменьшив дискомфорт для заболевшего.

Принимайте пищу в жидком виде. Жидкое питание очень полезно при простуде и гриппе, особенно если прием твердой пищи затруднен. Не ешьте такое блюдо, если у вас нет желания, лучше замените его лишней тарелкой супа. Пейте как можно больше богатых витаминами соков. Чем больше жидкости получит организм, тем сильнее увлажнятся слизистые, обеспечивая обильный отток слизи.

Будьте осторожны с жидкими средствами от гриппа! Комбинированные жидкие средства от простуды и гриппа содержат до 80 процентов спирта. Частый их прием равен принятию хорошей дозы

алкоголя. Между тем алкоголь, вопреки распространенному мнению, подавляет иммунную систему и сушит мембраны, поэтому его следует избегать при гриппе и простуде.

Старайтесь чаще мыть руки. Обычное мыло убивает бактерии и вирусы, и, чтобы уменьшить риск заболеть, чаще мойте руки в течение дня, не только перед приемом пищи или после посещения санузла. Если заболел член вашей семьи, обрабатывайте специальными средствами раковины, дверные ручки, поверхность стола. Протирайте телефонную трубку горячей водой с мылом, то же относится и к посуде; чаще стирайте полотенца.

Повышайте уровень влажности окружающей среды. Повышение влажности воздуха может смягчить течение гриппа, по мнению доктора Патрика. Можно воспользоваться специальными увлажнителями воздуха, но за неимением их ту же функцию с успехом выполнит внесенный в помещение таз с горячей водой. Повторяйте эту процедуру несколько раз в день.

Временно откажитесь от физических упражнений. Если вы заболели гриппом, ложитесь и отложите все свои напряженные занятия. Есть свидетельства, что попытки перебороть себя подавляют иммунную систему и задерживают выздоровление.

Когда пройдут все симптомы заболевания, подождите еще две недели и лишь затем возвращайтесь к своему привычному расписанию.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.



20 февраля в кинотеатре «Мир» в Москве (ст. м. «Цветной бульвар») состоится премьера документально-публицистического фильма «Чтобы жить...» и встреча поклонников П. К. Иванова, посвященная 100-летию со дня его рождения.

Начало в 15.30. В программе: встреча со съемочной группой. Вход свободный.

Тел. 427-22-89, 917-96-35.



№ 22 (130) ноябрь 1998 г.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

- Визит нашего корреспондента Елены Печерской в Институт ревматологии
- Сельский лекарь Николай Штаб объясняет, почему не простужаются дети из цыганских семей
- Милосердный врач Олег Земской размышляет об излечении тела и души



С НОВЫМ ГОДОМ!



Уф, кажется, можно передохнуть. Произвести так называемую релаксацию, расслабиться, проделать несколько физических упражнений, сказать себе: «Худшие ожидания позади». И поговорить о хорошем.

А хорошего, между прочим, не так уж и мало. В соответствующих организациях еще подсчитывают итоги подписки. Они еще не окончательные. Но кое-какие цифры известны. Мы, между прочим, опасались, что 17 августа приведет нас к большим потерям. Но, похоже, зожевцы, несмотря ни на что, остались верны вестнику. Скажем, ощутимый рывок сделали приморцы. На начало июля в Приморье, например, было зафиксировано где-то чуть более 10 тысяч подписчиков. Сегодня их стало более 17 тысяч. К 16-ти тысячам в Татарии прибавилось еще три. Почти вдвое больше стало подписчиков в Волгоградской области. То есть, почти повсеместно произошло увеличение наших рядов, хотя кое-где мы и понесли потери, причины которых постараемся проанализировать. Очень может быть, что все дело в конкурирующих изданиях, которые не стесняясь перепечатывают материалы из вестника, забывая при этом упомянуть, откуда они взяты.

И самая наша большая благодарность читателям за то, как они приняли приложение к «ЗОЖ» — «Предупреждение». Уже на сегодняшний день, хотя данные пока не более, чем 2/3 от реальных, на «Предупреждение» подписались 42,5 тысячи человек. Это несомненный успех. Теперь Администрации остается только засучив рукава работать и работать.

Впрочем, подписные дела, конечно, не закончены. Есть еще опоздавшие, которые, как всегда, будут слезно просить выслать им первые номера, а мы не сможем, потому что только в минувшем полугодии таких опоздавших было около 40 тысяч. Ну, и конечно, кое у кого была причина абсолютно банальная — полное отсутствие денег. Будем надеяться, что при получении таковых — должно же когда-нибудь государство заплатить пенсию пенсионерам и зарплату бюджетникам — почитатели вестника и приложения к нему радостно и стройными рядами двинутся в местные почтовые отделения. Словом, подписка продолжается, и наш девиз «1+1» действует.

Администрация «ЗОЖ».

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062. В том же каталоге в разделе «Журналы».

ПРЕДНОВОГОДНЕЕ

Тут мы на обложке вестника уже поздравили вас, наших читателей, с Новым годом. Поторопились, наверное, ибо планируется еще номер. Сдвоенный. Причем действительно сдвоенный — на 32-х страницах. Мы намерены выпустить его до Нового года. Однако вдруг кое-кто из читателей не успеет получить своевременно, так что лучше поспешить, чем опоздать. Это, знаете ли, как на поезд, который вот-вот уходит.

Надо сказать, что и читатели в своих письмах все чаще и чаще вспоминают о Новом годе. И судя по количеству и характеру поздравлений, тухлыми яйцами в редактора и Администрацию вестника кидаться никто не собирается.

Это, знаете ли, приятно, есть ощущение своей нужности. А это как раз то ощущение, которое заставляет человека жить, как бы плохо ему не было. Собственно, это наводит на мысль, что все мы, зожевцы, нужны друг другу. И в этом, вероятно, сила нашего вестника. Я тут как-то подумал, что российским социологам не мешало бы исследовать феномен «ЗОЖа». Ведь цены растут, жизнь вроде не улучшается, преступность звереет, политики придуриваются и врут... Впрочем, нужны мы им, социологам. Похоже, они только и делают, что корпят над сиюминутным рейтингом кандидатов в будущие президенты. У кого там какой процент популярности и все такое прочее.

А ряды читателей «ЗОЖ» между тем растут и растут, и нынешнее полугодие не исключение. И это, несмотря на то, что в текущем полугодии у нас получился в некотором роде провал с выпусками: автора попутало тщеславие, и он уселся в кресло главного редактора «Советского спорта», значительно переоценив свои возможности. В итоге газета, наверное, выиграла, а вестник отчасти пострадал. К счастью, трудно. Мы-таки вошли в колею и надеюсь, что сдвоенный толстый номер будет достойным завершением года. Мне, словом, только и остается, что поздравить читателей, пожелать здоровья и поблагодарить за совместную работу. Но прежде позволю себе процитировать одно письмо из многих, ему подобных: не удержался, понимаете ли, от соблазна.

Наша добрая и старая знакомая из Воронежа пишет: «Здравствуй, милейший «ЗОЖ»! Уже прошло несколько лет, как мы знакомы... И как же я всегда жду свежего вестника! Пожалуй, ты единственная моя отдушина в жизни такой. Ох, и описывать-то ее не хочется — у всех она почти одина.

Да, близится встреча Нового года. А это всегда к чему-то обязывает и вас, издателей, и, конечно, нас, ваших читателей. Ведь так много дает и столько дорогого стоит каждый номер «ЗОЖа». Поклон и вам, и читателям нижайший. Всем всяческих удач и побед. Только будьте всегда такими, какими мы вас знаем, к каким привыкли. Будьте всегда, будьте в каждой семье».

Но вот теперь, действительно, с Новым годом, друзья. И заверяю, что мы постараемся выполнить пожелания читательницы, которые Администрация приняла единогласное решение считать общими.

Анатолий КОРШУНОВ.

И в заключение поздравления для всех нашего автора и сторонницы «ЗОЖ» москвички Ии Венковой.

С НОВЫМ ГОДОМ!

Пришла зима, и как-то сразу все повеселели.
Деревья и кусты уж больше не скучны.
Они хрустальные сережки на веточки надели
И кружевные белые воротнички.

Приободрились и меж собой в снежки играют,
С их веток то и дело комочки отлетают,
А хлопья снежные, искрясь на солнце,
Пушистыми коврами землю устилают.

Забавные снежинки на солнышке сверкают
И шумною толпой о чем-то радостно болтают,
Они стучатся в окна, самих себя перебивают —
Весть важную о том, что праздник «на носу»,

с восторгом сообщают.

Они настойчиво зовут всех встать на лыжи,
Коньки в охапку взять,

До той поры, пока румянец не забрызжет,

С гор ледяных и снежных радостно помчатся.

Зима вовсю идет!

В подарок нам несет

Счастливый Новый год!

Отбросив все ненастья,

Друг другу пожелаем

Любви, Здоровья,

Радости и Счастья!

Ия Венкова.

ПОСЕЛИТЕ В СВОЕМ СЕРДЦЕ ВЕРУ, ЛЮБОВЬ И ТЕРПЕНИЕ

Поток писем и заказов на «Наринэ» растет с каждым днем, и я просто физически не могу перерабатывать всю корреспонденцию, а уж тем более лично всем отвечать. Поэтому решил еще раз попытаться ответить на наиболее часто задаваемые вопросы в ваших письмах. Сразу хочу сообщить, что абсолютно все заказы я выполняю, но только кому-то придется немного подождать. Кто хочет ускорить получение «Наринэ», лучше сразу выслать деньги на мой адрес с обязательным (!) указанием обратного адреса и нужного количества флаконов. Минимальная курсовая партия — 10 флаконов по предоплате стоит 97 руб. с учетом почтовых расходов и стоимости высылаемых материалов и рекомендаций, в отдаленные районы — немного дороже. Все, кто прислал переводы, получите их обратно, я их все вернул назад.

Во всех бандеролях с «Наринэ» 6 подробнейших инструкций (чтобы поделились информацией с другими), приложение по подключению к оздоровительному процессу своего подсознания, биоэнергетического потенциала и Духа, ряд материалов по применению «Наринэ» в конкретных областях медицины. Срок годности продукта — до апреля 2000 г. Если же кто-то хочет заказать наложенным платежом, то стоимость заказа будет около 115 руб. за 10 флаконов. Тогда сообщите любым способом о нужном количестве.

Если у вас длительно рецидивирующее заболевание или целый «букет», то на курс надо 20-30 флаконов. Для получения эффекта надо пройти полноценный курс, а не просто «попробовать» (как пишут многие). Я не хочу никого

обидеть, но очень часто, мои дорогие, мы всю жизнь «пробуем и экспериментируем», и получается ситуация, о которой говорили в старину: «Если человек не знает, к какому берегу плыть, то для него никогда нет попутного ветра».

Дорогие мои «ЗОЖевцы», вы многие в своих письмах пишете, что хотите вырасти духовно и прилагаете к этому определенные усилия, но... тут же сетуете, что результаты очень неутешительные и вы разочарованы в своих начинаниях, а некоторые и вовсе их прекратили. Мне вас искренне жаль. Вспомните, сколько лет Ной строил свой ковчег? (100!); сколько лет Господь водил еврейский народ по пустыне? (40!); и сколько долго постился и молился на камне преподобный Серафим Саровский, чтобы духовно узреть Божию Матерь? Так почему мы все хотим стать здоровыми за недели и месяцы?

В связи с этим хочу дать некоторые советы тем, кто ослаб, кто на грани отчаяния, у кого опускаются руки. Во-первых, верьте! Если вы будете постоянно считать себя больными, то никогда не станете здоровыми, ведь ваши мысли и слова — это исповедание действительности. В притче сказано, что мы «пойманы словами уст наших», и когда мы исповедуем болезнь и немощь, то получаем их.

Вы не задумывались о том, почему так важно искреннее исповедание грехов и всепрощение при лечении онкозаболеваний (Л. Хей, В. Тищенко, В. Аксенов и т. д.)? Ведь вы тем самым очищаете свою душу и позволяете Духу Святому почивать и действовать в ваших телах: «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм — вы» (1-е Коринф. 3:16-17). И у кого до сих пор остаются проблемы после многочисленных чисток

своего «храма» по Семениной, Малахову, Лабодину, Уокеру и так далее, я советую хотя бы раз очистить «накипь» обид, раздражительности, осуждения, зависти, сребролюбия, гордыни, словоблудия со своих душ. Не может Дух Святой обитать в «грязных» сердцах.

Кроме Веры и Любви нам очень необходимо терпение. Мы не знаем, когда свершится воля Его в нашей жизни, и очень много примеров, когда люди не доходили до своего спасения всего несколько шагов лишь из-за того, что падали Духом, теряли надежду и терпение. И опять Слово Божие нам говорит: «Терпение нужно вам, чтобы, исполнив волю Божию, получить обещанное; ...Праведный верою жив будет; а если кто колеблется, не благоволит к тому душа Моя» (Евреям. 10:36, 38). Не останавливайтесь в своем движении; сегодня вы начали очищаться, завтра — начали питаться рационально и голодать, послезавтра — бегать по утрам и обливаться холодной водой — постоянное движение вверх и вперед. Как говорят англичане: «Камень, катящийся с горы, не обрывает мхом», а в нашем контексте — болезнями.

Не будьте самодовольными и знайте золотое правило: «Так будет не всегда!», болезнь не вечна! Но и здоровье можно растерять, если остановиться в своем психофизическом и духовном развитии. Но самое главное — все делайте с Любовью, и Господь гарантирует 100% успеха во всех ваших начинаниях (как врач имею много примеров из практики). Именно Любовь освободит вас от страданий и болезней. Вы только вдумайтесь в эти Божественные строки и посейте их в свои сердца: «Если мы любим друг друга, то Бог в нас пребывает, и любовь Его совершенна есть в нас... И мы познали любовь, которую имеет к нам Бог, и

уверовали в нее. Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог пребывает в нем» (1-е Иоанна. 4:12, 16).

Адрес: 174210, Новгородская обл., г. Чудово, а/я 69, Земскому Олегу Сергеевичу.

НЕ ВСТРЕЧАЛ ТАКОГО МИЛОСЕРДНОГО ВРАЧА

В одном из номеров вестника была опубликована статья, где врач Олег Сергеевич Земской дал согласие высылать целебную закваску «Наринэ» из сухого лечебно-питательного концентрата. Написал я ему письмо с просьбой выслать «Наринэ», а еще обратился к нему как к врачу с другими моими болезнями. И что вы думаете — я не ожидал, что так быстро получу ответ. Он выслал мне бандероль с «Наринэ», подробную инструкцию, как приготовить и как правильно употреблять, да еще добавок христианское пожелание, что меня очень тронуло и удивило, за мои 74 года жизни я еще такого милосердного врача не встречал — с таким милосердием и лекарством лучше помогает.

Вот и лечусь этим «Наринэ», чувствую улучшение, а принимаю всего 15 дней. По совету Олега Сергеевича я принимаю его по его инструкции и прошу благословения у Иисуса Христа на исцеление с верой и надеждой.

Хочу выразить мою искреннюю благодарность Олегу Сергеевичу за его милосердие. Дай Вам Бог доброго здоровья и долгих лет жизни, а также Вашей семье — мира и любви, семейного счастья. Да хранит вас всех Иисус Христос!

Адрес: 301650, Тульская обл., г. Узловая, ул. «14 Декабря», д. 30, кв. 48, Громову Анатолию Павловичу.

О ЧИСТКЕ ПЕЧЕНИ Я И НЕ ДУМАЛА

Вот и я, выбрав время, решила вам написать о чистке печени. Никакой хитрости в моем рецепте нет. Просто весной, как только на даче появляются лук, щавель и прочая зелень, я готовлю из нее салат. Идет в него все: листья смородины, абрикоса, вишни, рябины. Наряду с корешками в этот же салат кладу ботву редиски, моркови, свеклы. Повторяю — все, что есть на участке зеленого.

У меня специально заведена пол-литровая миска. Если полную нарежу — значит, на 2 раза — утром и вечером. Пользуюсь этой зеленью, пока можно ее употреблять. Это где-то до начала осени — позже листья с деревьев уже не годятся. Но это уже и не так важно: идут огурцы, помидоры, кабачки и так далее.

Все лето при этом жила без мяса. Ну, может, в какой-то момент, если захочется, позволю себе сосиску.

И вот в октябре я сделала УЗИ печени и просто не поверила в результат. Врач сказала буквально следующее: «Всем бы в вашем возрасте печень в таком состоянии!»

А я, между прочим, когда начинала свою «салатную эпопею», о печени и не думала. Предполагала в основном почистить кишечник, избавиться от шлаков. А что вышло-то! У меня ведь до этого были засорены желчные протоки, желчный пузырь весь в спайках, в перетяжках, страдала холециститом более 30 лет. Так что, кому трудно пить оливковое масло с лимонным соком, попробуйте. Хуже-то уж точно не будет. Правда, к осени у меня этот салат уже стоял поперек горла. Но я его все равно ела, так как твердо решила довести дело до конца. У меня получилось все хорошо. Может получится и у вас.

Адрес: 682860, Хабаровский край, пос. Ва-

нино, ул. Молодежная, д. 15, кв. 8. Пивоваровой В. Н.

СНАЧАЛА Я ПАЛА ДУХОМ, А ТЕПЕРЬ ПРИВЫКЛА.

Я мечтаю стать «белой вороной», но увы... физические упражнения мне делать лень. И еще я обжора. Я всегда о чем-нибудь да беспокоюсь и из-за этого чего-нибудь да кушаю. Обкушаюсь и ложусь спать. Это мой наслаждения жизни.

У меня 35 кг лишнего веса. Как-то под воздействием книги Поля Брэгга я похудела на 25 кг. У меня появилось очень много энергии, и я уехала из Екатеринбурга в деревню жить насовсем.

Поначалу у меня было вдохновение. Но примерно через год деревенской жизни я упала духом, так как у меня ничего не получалось. Я бросила голодать по Брэггу и стала кушать еще больше, чем в городе. Опять обкушаюсь — и на печку спать. Стала весить еще больше.

И вот я уже 9 лет живу в деревне. За свои мучения я ее даже полюбила. Пришел и кое-какой опыт. В настоящее время работаю в Екатеринбурге. На работу езжу на электричке 2 часа туда и 2 часа обратно... И это при том, что уже 2 года нахожусь на пенсии.

Дорогие «белые вороны»! В деревне я упала духом только потому, что потеряла вас — вы ведь теперь не в «Советском спорте». Нашла же я вас совершенно случайно. И вот сейчас, когда я вас нашла снова, чувствую себя одинокой и брошенной, наверное, не стану. Надеюсь, снова вдохновлюсь на великие житейские дела. Остаюсь вашей верной поклонницей. Если кто захочет мне написать, даю адрес: Екатеринбург. Главпочтамт. Предъявителю удостоверения № 242852. С уважением и любовью ко всем! Надежда Викторовна. (Продолжение на 10-й стр.)

ОТ РЕВМАТОИДНОГО ДО РЕАКТИВНОГО

Наш специальный корреспондент Елена Печерская продолжает путешествие по центрам медицинской науки, дабы представить читателям «ЗОЖ» взгляды на ту или иную болезнь официальной медицины. Несмотря на то, что рекомендации ученых мужей частенько бесполезны для читателей в силу их материального положения и бедственной ситуации с медициной на местах, мы все же продолжаем серию, ибо считаем, что знания полезны в принципе.

На сей раз Печерская побывала в Институте ревматологии и встретила с Риной Михайловной Балабановой, профессором, заведующей лабораторией коррекции аутоиммунных нарушений Института ревматологии РАМН.

«ЗОЖ». Рина Михайловна, для начала назовите, пожалуйста, те болезни, которыми занимается ревматология.

БАЛАБАНОВА. Распространено мнение, что врачи-ревматологи лечат только ревматизм. Это представление ошибочно. Предметом изучения ревматологии следует считать все поражения костно-мышечного аппарата. Это поистине необъятная область. Достаточно сказать, что в нее входит более 200 наименований различных заболеваний. Среди них наиболее распространенные: ревматоидный артрит, деформирующий остеоартроз, реактивный артрит, подагра, ну и, конечно, собственно ревматизм. Несколько реже встречаются псориатический артрит, а также такие тяжелые и опасные заболевания, как системная красная волчанка и дерматомиозит. Последнее упомянутое мною название, возможно, для многих прозвучит впервые. Между тем это крайне тяжелое заболевание, относящееся к группе аутоиммунных. Причем дерматомиозит может быть как первичного, так и вторичного характера. Вторичный, как правило, возникает у больных онкологическими заболеваниями.

«ЗОЖ». В нашей читательской почте большая доля писем о ревматизме. Какова специфика этого заболевания?

БАЛАБАНОВА. Истинный ревматизм был описан

в прошлом веке и вошел в медицинскую науку под названием «Острая ревматическая лихорадка». Это инфекционное заболевание, возбудителем которого считается стрептококк группы А. Часто ревматизм возникает после неправильного, малоуспешного лечения стрептококковой ангины или фарингита. Для предупреждения заболевания первостепенное значение имеет строгое выполнение правил личной гигиены, мер, направленных на закаливание и общее укрепление организма, поднятие иммунитета. Это и правильное питание, и занятия спортом, и пребывание на свежем воздухе, и борьба с вредными привычками. Ревматизм без преувеличения можно назвать социальной болезнью. Его распространение, как правило, связано с условиями жизни и чисто социальными факторами, в первую очередь экономическим неблагополучием.

В нашей стране ревматизм был широко распространен в 20—30-е годы. Новый рост заболеваемости отмечен начиная с 1994 г. Сейчас около 3 процентов населения России болеет ревматизмом. Для сравнения: в целом в мире больных этим недугом менее 1 процента.

«ЗОЖ». Для кого риск заболеть ревматизмом особенно велик?

БАЛАБАНОВА. Как и для большинства заболеваний, существует фактор генетической предрасположенности к ревматизму. Поэтому,

если ваши родители или другие близкие родственники больны этим недугом, следует быть особенно осторожными.

Очень часто болезнь поражает детей и подростков, чей организм еще полностью не сформировался, много сил расходует на рост и созревание и поэтому хуже защищен от инфекции. Как показывает статистика, зачастую ревматизмом страдают дети и подростки из неблагополучных семей.

«ЗОЖ». В чем основная опасность заболевания ревматизмом?

БАЛАБАНОВА. Ревматизм способен вызвать ревматический артрит — острое заболевание, поражающее суставы. Кроме того, этот недуг воздействует на мышцы сердца, вызывая миокардит, пороки и сердечную недостаточность. У детей и подростков встречаются поражения центральной нервной системы с развитием хореи (подергивания, похожие на судороги). Могут пострадать и почки. Как видите, спектр достаточно широкий.

Для лечения ревматизма и ревматического артрита с успехом применяются в современной медицине антибиотики, например, экстенциллин, нестероидные противовоспалительные препараты. В тяжелых случаях могут быть назначены иммунокорректоры и кортикостероидные гормоны.

«ЗОЖ». Ревматический артрит и ревматоидный артрит... Названия очень похожи. Можно ли сказать то же самое о самих этих болезнях?

БАЛАБАНОВА. Сходство ограничивается тем, что оба этих недуга входят в группу поражений костно-мышечного аппарата. А в остальном — судите сами.

Ревматический артрит, как и собственно ревматизм, вызывается стрептококком группы А. Это, как правило,

заболевание острого, но кратковременного течения. К инвалидности эта болезнь приводит лишь в редких случаях.

Возбудитель ревматоидного артрита до сих пор науке точно неизвестен, но, по всей видимости, это вирус. Заболевание характеризуется хроническим, прогрессирующим течением. Поражаются суставы кистей рук, стоп, коленные суставы, наблюдается деструкция костной ткани, то есть постепенное разрушение ее. Очень часто это заболевание приводит к инвалидности. От 2 до 5 процентов заболевших ревматоидным артритом — лица с генетической предрасположенностью. Особенно часто страдают этим недугом женщины среднего возраста.

«ЗОЖ». Какие другие виды поражений суставов и мышц распространены в настоящее время среди россиян?

БАЛАБАНОВА. Я бы назвала псориатический артрит. Он развивается у части пациентов, больных псориазом. Течение болезни сходно с ревматоидным артритом. Последствия — тоже. Перестала быть редкостью подагра, которую традиционно считают «болезнью излишеств». Широкое распространение за последние 8—10 лет получил так называемый реактивный артрит.

«ЗОЖ». Это еще что за «зверь»?

БАЛАБАНОВА. Реактивный артрит чаще всего встречается у заболевших хламидиозом. Последний относится к группе заболеваний, передающихся половым путем, и в наше время приобрел характер эпидемии. Возбудитель хламидиоза — *chlamidia trachomatis* — известен давно. Именно он вызывает трахому, опасное заболевание глаз. В прошлом веке от трахомы

на территории России целые губернии. В наше время благодаря применению антибиотиков слепота встречается чрезвычайно редко. Однако хламидиоз остается опасным заболеванием, так как способен поражать половые органы, глаза, суставы и ткани, кожу. Характерная триада (сочетание трех признаков), состоящая из поражения гениталий, глаз и суставов, называется в медицине болезнью Рейтера. Обычно она является следствием запущенного, вовремя не вылеченного урогенитального хламидиоза. Причем если ревматоидным артритом чаще болеют женщины, то болезнью Рейтера и соответственно реактивным хламидийным артритом гораздо чаще страдают мужчины. Как и большинство других видов артритов, реактивный артрит способен повлечь за собой деструкцию костной ткани, хромоту, обездвиженность и в конечном счете — инвалидность.

«ЗОЖ». Играет ли какую-то роль диета при профилактике и лечении заболевания суставов и мышц?

БАЛАБАНОВА. Разумеется, диета немаловажный фактор. Прежде всего правильно подобранный рацион помогает укрепить орга-

низм и его иммунную систему, что необходимо для успешной борьбы с любым заболеванием. Если же говорить о подагре, то в основе этого заболевания лежит нарушение пуринового обмена. К такому нарушению приводит чрезмерное увлечение бобовыми, куриными яйцами, крепкими бульонами из мяса и птицы, а также (что большинству нашего населения, правда, вряд ли грозит) икрой. Диета, в которой не содержится достаточного количества кальция, увеличивает риск развития остеопороза в пожилом возрасте.

«ЗОЖ». До последнего времени россиянам об остеопорозе было известно очень мало. Между тем на Западе существует целая индустрия, направленная на борьбу с этим состоянием.

БАЛАБАНОВА. Остеопороз — возрастное изменение, связанное с потерей костной массы, которое приводит к старческой ломкости костей. Наиболее типичное проявление остеопороза — перелом шейки бедра, который так часто встречается у стариков. Развитие этого состояния приводит к весьма печальным последствиям: обездвиженности, старческой инвалидности... Чаще всего

от остеопороза страдают женщины в постклимактерическом периоде.

Чтобы не допустить развития остеопороза, нужно потреблять больше продуктов, богатых кальцием. Полезны также нетяжелые физические упражнения. К сожалению, у наших женщин гораздо меньше возможности следить за своим здоровьем, чем у западных. Многие ли из наших соотечественниц могут посещать спортивные залы, иметь дома специальные тренажеры? А между тем спортивный тренажер — это не роскошь, а средство борьбы с надвигающейся старостью и болезнями. Женщинам полезны занятия с нетяжелыми гирями или гантелями при постепенном, плавном увеличении нагрузки. Наши же «упражнения» по поднятию тяжестей, как правило, сводятся к тасканию тяжелых сумок. Такие «спортивные занятия» могут «обогащать» разве что дополнительным набором заболеваний: сколиозом, остеохондрозом...

«ЗОЖ». Раз уж мы невольно коснулись темы физических упражнений, какие из них особенно показаны для лечения и профилактики суставных заболеваний?

БАЛАБАНОВА. Помимо

тех, которые я уже перечислила, практически всем категориям артритиков приносит пользу ходьба. Полезно плавать в бассейне, так как во время пребывания в воде вес тела не чувствуется, и наступает расслабление мышц. Для тех, у кого поражены суставы кистей рук, можно порекомендовать специальное упражнение на сжатие небольшого мячика. Вообще же движение и физические упражнения для всех наших больных чрезвычайно важны. Они помогают разрабатывать суставы, отодвигая обездвиженность и позволяя сохранять работоспособность.

«ЗОЖ». Какова роль иммунного статуса при ревматизме и других заболеваниях этой группы?

БАЛАБАНОВА. Она, несомненно, основополагающая, уступая разве что фактору генетической предрасположенности. Напомню, что в основе развития ревматоидного артрита, болезни Рейтера, псориатического артрита, системной красной волчанки, дерматомиозита и других заболеваний из группы аутоиммунных лежит не что иное, как извращенная реакция иммунитета. Это значит, что иммун-

(Окончание на 6-й стр.)

Нам трудно судить, насколько полезны путешествия нашего корреспондента Елены Печерской по научным медицинским учреждениям и ее беседы с учеными-медиками. На худой конец, в плане познания предмета они не повредят. И, как уже стало традицией, заключим, так сказать, отечественный материал зарубежным опытом. Что предлагают своим читателям зарубежные издания в плане борьбы с артритом?

Сделайте руки мягкими. Если вы до болезни пользовались инструментами, не стоит отказываться от них. Наденьте на рукоятки покрытия из мягкой резины, чтобы удерживать их в руках без боли.

вес на двадцать процентов превышает идеальный, более склонны к развитию остеоартритов в коленных суставах. К тому же лишний вес давит на все больные суставы.

Больше ходите. Как выяснилось, системати-

АРТРИТ: 11 способов уменьшить боль

Будьте оптимистом. Измените свой негативный настрой, выражающийся во фразе «Это никогда не кончится», на позитивный: «Это пройдет, я с этим справлюсь». Люди, настроенные более оптимистично при ревматоидном артрите, меньше страдают от опухания и боли в суставах.

Используйте телефон как средство против боли. В момент острой боли позвоните знакомым или приятелям и получите поддержку от них. При артрите поддержка других людей очень важна. Простой телефонный звонок может быть не менее эффективным, чем болеутоляющее средство.

Надевайте перчатки на ночь. Если утром вы просыпаетесь с затекшими кистями рук, надевайте на ночь эластичные перчатки. Удобные плотные перчатки обеспечат отток жидкости от кистей рук, уменьшая боль в суставах. Можно также утром опускать руки в теплую воду.

Похудейте. Люди, чей

ческие занятия ходьбой и прогулки пешком облегчают течение болезни у людей с артритом и уменьшают болевой синдром.

Занимайтесь тяжелой атлетикой. Занятия по поднятию тяжестей помогают сохранить и увеличить мышечную массу, по-

(Окончание на 6-й стр.)

ОТ РЕВМАТОИДНОГО ДО РЕАКТИВНОГО

(Окончание.)

Начало на 4 — 5-й стр.)

ная система организма воспринимает собственную мышечную и костную ткань как враждебную и начинает бороться с ней. Причины этой ситуации, увы, точно пока неизвестны.

Бороться же с такой патологической реакцией крайне трудно. Современная медицина использует для этого стероидные гормоны, а также иммунодепрессанты. Причем иммунодепрессанты первых поколений имели более «грубое» действие, подавляя иммунную систему в целом. Сейчас стала возможна селективная иммуносупрессия, то есть подавление лишь определенных видов клеток иммунной системы. В качестве такого «тонкого» иммунодепрессанта нового поколения можно назвать циклоспорин.

«ЗОЖ». Современная медицина не стоит на месте, и это, несомненно, радует. А как вы относитесь к старинным, проверенным веками средствам народной медицины?

БАЛАБАНОВА. С большим уважением. Болезни суставов известны людям очень давно, и арсенал средств народной медицины для борьбы с ними накоплен обширный. Причем

в разных местностях эти рецепты разные, с использованием, так сказать, подручных средств. Практически повсеместно при болезненности и опухании суставов рекомендуются русская баня. Это действительно хорошее и безопасное средство: прогревание обычно улучшает состояние больного. Из средств, применяемых наружно на пораженный сустав в виде растирок или компрессов, популярны муравьиный спирт, настой на дождевых червях. В хитиновом покрове насекомых и в муравьиной кислоте присутствуют вещества, которые глубоко проникают в больные мышцы и суставы. Многим помогает лечение укусами пчел, но надо быть уверенным, что у больного нет аллергии к пчелиному яду.

Хорошо действует лечение специальными ваннами: с использованием соли, древесного щелока, березовых листьев. Такие ванны значительно снижают болевой синдром и могут отчасти заменять курортное лечение, которое доступно далеко не всем.

Из средств, применяемых внутрь, стоит упомянуть корень сельдерея, сок лимона, отвар кукурузных рылец,

настой цветов садовой сирени, отвар толокнянки («медвежье ушко»), настой брусники. В некоторых сборах используются также грецкие орехи, конский каштан. Народные целители советуют пользоваться и можжевельником, крапивой, зверобоем, миртом, цикорием, шалфеем, желтой акацией, клевером, чередой, барбарисом, багульником, эфедрой, эвкалиптом, клюквой, гречихой и так далее.

«ЗОЖ». Какие новые методы и перспективные направления в современной медицине помогают лечить болезни суставов?

БАЛАБАНОВА. Я бы в первую очередь назвала аферез и плазмоферез. Это очищение крови и плазмы от болезненных частиц (гемосорбция, пропускание крови через фильтр). С успехом применяется пульстерапия стероидными гормонами, в частности, метилпреднизолоном. Это кратковременное лечение, помогающее выйти из кризисной ситуации. Дело в том, что продолжительная гормонотерапия имеет многочисленные побочные эффекты. На конгрессе ревматологов в Женеве обсуждались возможности пересадки костных и хря-

щевых клеток и даже костного мозга в целом. Однако пока эти революционные методы в медицинскую практику не внедрены.

Недавно стали использовать инъекции внутривенного иммуноглобулина при лечении аутоиммунных заболеваний (ревматоидного артрита, системной красной волчанки). Применяется также лазерная терапия, ультрафиолетовое облучение крови. Расширяется использование иммуномодуляторов. Созданы нестероидные препараты без побочного действия на желудочно-кишечный тракт. Дело в том, что абсолютное большинство нестероидных противовоспалительных препаратов при длительном применении способствует возникновению гастритов и язвы. Этих вредных свойств лишены новые препараты: мовалис, мелоксикам, пимесулит.

«ЗОЖ». Наконец, традиционный вопрос: что вы посоветуете читателям нашей газеты?

БАЛАБАНОВА. Если у вас заболели суставы, немедленно обратитесь к ревматологу по месту жительства или в наш институт. Напоминаем: консультации для москвичей, а в случае необходимости и госпитализация у нас бесплатные. Наш телефон: 114-44-46.

АРТРИТ: 11 способов уменьшить боль

(Окончание.)

Начало на 4 — 5-й стр.)

теря которой характерна для страдающих ревматоидным артритом. Сохранение мышечной массы важно, так как она способствует снятию напряжения на суставы.

Включайте в свое меню больше рыбы. Значительное улучшение наблюдалось у больных артритом, постоянно принимающих комплекс «Омега 3-5», содержащий жирные кислоты, находя-

щиеся в рыбе. Почему это происходит — точно неизвестно. Однако экспериментально установлено, что конечные продукты рыбьего жира оказывают благоприятное действие, смягчая воспаление, и, может быть, повышают возможности иммунной системы по борьбе с недугом.

Поэтому ешьте больше рыбы, но помните, что должно пройти 3—4 месяца, прежде чем скажется ее благоприятное действие.

Ешьте больше овощей. Ученые обнаружили, что больные ревматоидным артритом, которые перешли на вегетарианскую диету, исключив мясо, яйца, молочные продукты, сахар и белый хлеб, отмечают заметное улучшение своего состояния.

Вдыхайте аромат роз. Когда вы в напряжении, боль чувствуется сильнее. Поэтому постарайтесь расслабиться. Для этого хороши все способы: медитация, музыка, аромате-

рапия. Если вы приучите себя расслабляться в обычное время, то сумеете расслабиться и в момент особенно сильной боли.

Кружитесь в медленном танце. Танцы помогают одновременно уменьшить вес, подвигаться и снять стресс. Помните, что медленный, легкий танец весьма полезен для больных артритом, и не пренебрегайте этим простым и благотворным средством.

Когда кальций по горло нужен

В 1997 г. в №№ 94 и 103 было опубликовано мое письмо «Меня спасал не только декоп». Настало время сообщить о своем состоянии в связи с ревматоидным артритом.

Напоминаю, что диагноз был поставлен в 1987 г. На лечение народными средствами, с постепенным уменьшением медицинских препаратов, перешла в 1989 г. От последних полностью отказалась в 1993.

Самочувствие за эти 5 лет было хорошим. Артрит особого беспокойства не причинял, кроме отдельных случаев в весенне-осенние периоды, когда СОЭ поднималось до 30 и появлялись слабые боли в коленных суставах. Тогда немедленно начинала принимать настойку декопа (сабельника болотного). И, как правило, за короткое время все приходило в норму.

Весной же 1998 г. обострений вообще не было, и я все лето купалась в реке, радуясь появившейся возможности. (С момента заболевания артрозом, все эти долгие годы, я постоянно остерегалась длительных водных процедур, включая реку и бассейн, так как они каждый раз вызывали обострение). Однако причина для беспокойства все же появилась.

Дело в том, что в январе 98-го при проверке работы почек попутно был проверен позвоночник. И вот тут выявились скрытые последствия артрита — остеопороз.

Позднее из зарубежной печати я узнала, что больные, имеющие артриты и другие серьезные заболевания, страдают от дефицита кальция. Для ознакомления предлагаются: книга Роберта Берефута «Фактор кальция. Секреты молодости и здоровья», а также книга Ирмана Айхара «Кислота и щелочь». Из публикаций следует, что проблемой дефицита кальция в связи с некоторыми заболеваниями, а также возрастными изменениями у человека, особенно у женщин после менопаузы, серьезно

занимаются во многих странах мира. А наша медицина? Не думаю, что она некомпетентна...

Больных, которые воспользовались моими советами и опытом лечения ревматоидного артрита, прошу обратить особое внимание на состояние позвоночника и его обследование. Не следует ограничиваться только анализами крови, так как некоторые врачи считают, что наличие кальция в крови не свидетельство его достатка, а, наоборот, подтверждение недостатка его в костной ткани. Поэтому желательно пройти рентгеновское обследование тоже.

При приеме кальциевых препаратов надо иметь в виду, что кальций очень плохо усваивается. Обычно его назначают с витамином Д3, доза которого — строго по назначению врача.

Что же предприняла я, получив диагноз «остеопороз»? По рекомендации Нижегородского диагностического центра прошла в октябре прошлого года курс лечения «миокальциком» (внутримышечно) с одновременным приемом препарата «Кальций-Д3», а также увеличила потребление кисло-молочных продуктов.

Вот пока все. Контрольная проверка предполагается в январе 99 года. Буду признательна, если кто-то из читателей вестника подскажет народные средства для восстановления дефицита кальция в организме.

Дальнейшее ухудшение состояния позвоночника может привести к серьезным последствиям и, конечно, к ограничению движений. А я продолжаю активно заниматься физкультурой и не могу от нее отказаться, так как считаю, что это один из основных факторов, обеспечивающих стойкую ремиссию болезни.

Адрес: 156029 г. Кострома, Советская, 113а, кв. 10, Назаровой-Гинзбург Агнии Дмитриевне.

ИМБИРЬ И АРТРИТ

Имбирь издавна известен как средство против расстройства желудка, тошноты, головокружения, морской или воздушной болезни. Его охотно используют в составе чаев, вызывающих обильное потоотделение. Но никогда прежде имбирь не считался средством от артрита.

Однако, по утверждению группы медиков, имбирь облегчает страдания больных артритом в 75 процентах случаев! Никаких побочных эффектов не отмечено. Кроме того, имбирь значительно улучшает состояние больных, подвергшихся химиотерапии.

СРЕДСТВО ОТ ИЗЖОГИ

Семена кориандра (в виде зелени называемого обычно кинзой) обнаружены в гробницах египетских фараонов. Как они там оказались? Заботливые подданные клали их туда, чтобы в царстве мертвых владыку не мучила изжога. Это растение, проверенное многотысячелетней практикой, остается популярным до сих пор. Если вы страдаете изжогой, добавьте чайную ложечку семян кориандра в чай — и немедленно почувствуете облегчение.

ТИМЬЯН И ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

Не забывайте об этой травке, любимой поварами, если у вас простуда или грипп. Оказывается, она помогает очистить легкие от скопившейся в них слизи и мокроты. Для этого заварите специальный чай. Две ложки сухого тимьяна залейте 1,5 стаканами кипятка и дайте настояться в течение десяти минут. Через несколько дней ваши легкие и бронхи совершенно очистятся.

Однако следует помнить,

что тимьян не показан детям. Люди с болезнями щитовидной железы должны проконсультироваться с лечащим врачом, прежде чем начать пользоваться тимьяном в качестве лечебного средства.

НЕ ТОПЧИТЕ ЗВЕЗДЧАТКУ

Этот низкорослый сорняк мы обычно считаем абсолютно бросовым растением. Однако в Великобритании и Америке считают, что звездчатка помогает сбросить лишний вес. Кроме того, в растении содержатся витамины группы В, витамин С, кальций, железо, сода, фосфор, цинк и молибден. Так же, как и одуванчик, звездчатка является великолепным природным диуретиком.

Чтобы испытать на себе свойства этого растения, которое мы обычно бездумно топчем ногами, две чайные ложки зелени звездчатки залейте чашкой кипятка и дайте настояться.

ЗВЕРОБОЙ ДЛЯ МАССАЖА

Зверобой является в настоящий момент одним из наиболее популярных растительных средств в Европе и США. На этот раз он предлагается в неожиданном качестве для наружного применения. Оказывается, в качестве массажного масла он эффективен при боли в пояснице.

Чтобы приготовить масло, положите одну чашку свежих или две чашки сухих измельченных листьев зверобоя в кувшин с крышкой. Залейте их двумя чашками оливкового масла, закройте крышку и поместите кувшин на солнце или просто в теплое место на две-три недели, периодически встряхивая его. Получившееся массажное масло храните в прохладном месте.

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ,

Вы знаете, это прекрасная фраза: «Мы ничего не придумываем...»

Мы счастливы, что она на каком-то этапе нашей жизни появилась в вестнике и кочует из номера в номер.

«Мы ничего не придумываем». Это именно вы, наши читатели, дали нам на сегодняшний день редкую для средств массовой информации возможность ничего не придумывать.

Мы ничего не придумываем. А наши читатели — тем более. Для наших читателей придумывать что-либо не имеет никакого смысла. Скорее всего по этой причине разворот в нашей газетке под рубрикой «Рак можно победить» пользуется огромной популярностью. Даже несмотря на то, что теперь мы чрезвычайно редко даем адреса больных, упоминая, что адреса есть в редакции.

Подчеркиваем: это действительно так. Не даем же мы адреса по той причине, что нас стало много. И на каждого больного, согласившегося дать адрес, обрушивается море писем и в них — море горя. А у них, у больных, своих бед предостаточно. И силы нужны не на ответы на письма, а на борьбу с болезнью. А тут еще некоторые беспардонные граждане в письмах ли, по телефону ли (зная адрес, его получить запросто) устраивают авторам писем допрос с пристрастием: мол, правдиво ли написано, не придумано ли все?

Мы утверждаем: мы ничего не придумываем, а наши читатели — тем более.

Сегодня мы предлагаем очередные письма. Очень разные. Мы не скрываем, метод Шевченко не 100-процентный. Уже говорилось об эксперименте с письмами, отправленными по старым адресам. Из 55 адресатов ответили пока 36. В 13 случаях из них ответили близкие — больные умерли. В некоторых случаях вовсе не от рака. 23 человека живы... Вот такая статистика, хотя, конечно, ее нельзя считать точной. Побеждают в основном те, кто борется. Первое письмо в этом отношении особенно показательно. Правда, больной женщине отчасти повезло: ее сестра сама оказалась врачом и осуществила ряд мероприятий, которые способствовали победе. В связи с этим остается только пожалеть о том, что официальная медицина в основном остается равнодушной к данному народному методу. Возможно, если к нему приложить современные знания и возможности, он стал бы еще более эффективным.

МОЯ СЕСТРА ОСТАЛАСЬ ЖИВА И РАДУЕТСЯ ЖИЗНИ

Хочу поблагодарить вас за то, что моя сестра осталась жива и радуется жизни только потому, что существует «метод Шевченко». И пусть он известен давно, но «путевку в жизнь» он получил благодаря вам. Впрочем, дело даже не в «путевке» — рецепт работает! И сама врач-педиатр.

Однако на возможности нашей официальной медицины при лечении рака смотрю реально. Сестра моя лечилась в Харькове в научно-исследовательском институте медицинской радиологии. Диагноз: синхронный рак — рак яичников и тела матки с прорастанием в мочевой пузырь, прямую кишку и клетчатку таза. Клиническая группа — четвертая.

С 1 августа 1997 года сестра отказалась от спец. лечения (химио-лучевая

терапия) и стала принимать смесь водки с маслом. Так уж получилось, что начала она пить по формуле 40+40. Позже, когда мы узнали, что надо уменьшить дозировку до 30+30, то что-либо менять уже не рискнули.

Итак, сестра принимает смесь 1 год и 4 месяца. В мае 97-го, до лечения смесью, она весила 47 кг, при том, что до болезни имела 89 кг. За период лечения смесью вес практически восстановился. Сейчас сестра весит 86 кг при росте 176 см. Причем вес она начала набирать буквально с первой декады лечения. После первого курса (3 декады) сразу поправилась на 19 кг.

С момента оперативного вмешательства (ноябрь, 1996 г.) на фоне химио-лучевой терапии и до второй декады второго курса (августа 1997-го), то есть в течение 10 месяцев, у сестры ежедневно держалась повышенная температура 38-38,6 градуса. Она практически сгорала. После начала лечения в конце второй декады первого курса температура нормализовалась. После 2-х курсов (6 декад) прекратились злобонные гнойные выделения и закрылись свищи. Постепенно восстановился аппетит. Улучшились показатели крови, значительно повысился гемоглобин (с 80 до 120), снизилось СОЭ (с 40 до 10).

В мае 1997 года, еще до начала лечения смесью, я обследовала сестру у врача-иммунолога в том же институте. После того, как результаты были готовы, врач сказал мне, что сестре осталось жить 3-4 месяца. Она безнадежна и иммунитет у нее на нуле. Тем не менее он порекомендовал провести иммуностимулирующую терапию, и мы это сделали. Использовались такие препараты, как алкимер, неовир, тимонтин в сочетании с десенсебилли-

зирующими средствами. Иммунотерапия проводилась до начала приема смеси, с мая 1997-го, и еще месяц параллельно с приемом, то есть до сентября.

С момента лечения между декадами или курсами без определенной цикличности с целью дезинтоксикации сестра принимала сорбогель по 5-7 дней. Словом, когда в конце сентября мы пришли на контрольный осмотр к иммунологу, то он, увидев ее, буквально оторопел. Сестра уже была «при теле», а не выглядела, как узник концлагеря, держалась бодро, улыбалась. Он искренне порадовался за нас, а, узнав, что лечимся по методу Шевченко, одобрил наши действия и в лечение поверил.

Кстати, первое время сестра не придерживалась никакой диеты — ничего не знала о ней. Только спустя год после начала лечения она наконец ограничила себя в сладком и молочном.

Любопытно, что в институте, где наблюдалась сестра, все попытки объяснить причину столь очевидного улучшения состояния сестры окончились неудачей. От нас просто отмахнулись, как от назойливых мух, заявив, что «методами нетрадиционной медицины не интересуются». Меня безразличие научных работников от медицины покорило и удивило.

Не могу сказать, что у сестры все в полном порядке. Сейчас ее очень беспокоят лучевые поражения кожи и мягких тканей, что остались после той терапии, проведенной еще до лечения смесью. Если бы не они, сестра считала бы себя вполне здоровым человеком. Хотя смесь водки с маслом она решила пить не менее пяти лет.

С уважением А.И.Н., моя сестра и все наши родные и близкие.

Белгородская обл.

А НАШИ ЧИТАТЕЛИ — ТЕМ БОЛЕЕ

КАЖДОДНЕВНО ЧУВСТВУЮ ПРИЛИВ СИЛ

Я заболела в декабре 1994 года. У меня произошел патологический перелом правого бедра. Была произведена операция, удалено 5 см кости и вставлен штифт. Выписали с диагнозом — остеобластома. Ходила я сначала при помощи костылей, потом — с палочкой и в ноябре 95-го вышла на работу. Однако в апреле 96-го почувствовала все ту же острую боль... Уже краевые хирурги в июле сделали операцию, удалили штифт и выписали домой с прежним диагнозом.

Однако я чувствовала, что мне не говорят всю правду. Наконец, в декабре я получила направление в ОНЦ на Каширке в Москве. В феврале 1998-го пришел вызов, и мы с мужем поехали.

На «Каширке» я провела два месяца. Диагноз, кстати, остался под вопросом: либо миеломная болезнь, либо злокачественная опухоль костного мозга. При этом врачи сказали, что вся правая сторона бедра захвачена опухолью.

Уточнить диагноз предложили на месте — в Биробиджане или в Хабаровске. Для этого нужно было произвести открытую биопсию. Разрезать вновь ногу мне не особенно-то хотелось, да и денежные ресурсы наши к тому времени полностью истощились.

Еще в Москве, купив там же, на «Каширке», методичку Шевченко, я узнала о методе лечения рака смесью 40-процентной водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Поэтому, приехав домой, я решила принимать смесь.

Пью с 1 мая, занимаюсь по системе Ниши, обливаюсь из колонки холодной водой утром и вечером... Прошло полгода. Я чув-

ствую медленный, постепенный, но каждодневный прилив сил. Ноют кости, особенно поясница, но острой боли, как было до лечения, нет. Опухоль стала мягкой и как бы бесформенной — прежде была, как брус сантиметров 15. Очень обнадеживает то, что в ноге появляется сила, я уже потихоньку начинаю приступать к ней...

Мне 48 лет. Уже третий год на инвалидности. Очень хочется поправиться, работать, нормально жить, верить в будущее.

Поздравляю всех читателей вестника, редакцию, Шевченко с наступающим Новым 1999 годом!

Пусть Новый год, хороший год,

Нам всем здоровье принесет!

Счастья вам!

Раиса Баранова.
Хабаровский край.

УЗИ ПОКАЗАЛО — ОПУХОЛИ НЕТ

Пишет вам онкологический больной из г. Унеча, Брянской области Балухта Михаил Николаевич. С 24 августа по 13 октября 98 г. я находился в МНРЦ г. Обнинска, Калужской области. Мне был установлен диагноз: рак мочевого пузыря с образованием 2,3x1,8 см и рак правого легкого с метастазами в средостения с поражением плевры с обеих сторон.

На область мочевого пузыря была проведена радиотерапия. По поводу легкого лечения не проводилось. 13 октября я уехал домой с рекомендацией приехать на химию через месяц.

По приезде домой я принял лечение по методу Н. В. Шевченко. Сейчас начал второй цикл. В середине второй декады лечения стала отходить моча с хлопьями, постепенно осветляясь. Со стороны легких было кровохарка-

ние с черными кровяными сгустками.

Сегодня, 9.12.98, в районной поликлинике было проведено УЗИ на область мочевого пузыря. По заключению врача мочевого пузыря без патологии, никакой опухоли в нем нет. Я признался врачу, что принимаю лечение по Шевченко. Это вызвало ироническую усмешку и предупреждение, что таким образом я могу вырастить опухоль больших размеров.

Главное же для меня результат. Опухоли нет. А что явилось причиной того, какая для меня разница? Радиотерапия в том отличилась или методика Н. В. Шевченко?! Я верю последней и продолжаю лечение, так как по поводу легкого никаких исследований пока не проводилось. Слишком большая была рентгенонагрузка в Обнинском центре. Сделаю рентгенокоскопию месяца через два, после второго цикла лечения.

Вот чем я с радостью делюсь с вестником «ЗОЖ». Его я жду за декабрь 98-го и обещаю сообщить о себе все, что будет новое у меня.

Адрес: 243200. Брянская обл., г. Унеча, ул. Щорса — 87.

Кто не верит в методику Н. В. Шевченко, так вот он я, жив и бывшей опухоли в мочевом пузыре нет. Дай Бог, чтобы то же самое произошло и в легком.

ГЛАВНОЕ — Я ЖИВУ

С большим уважением к вам Евдокимова Валентина Михайловна. Обрадовалась вашему письму. Чувствую себя хорошо. Можно даже сказать, и живу только благодаря вашему методу лечения. Пью смесь уже три года — начала 16 декабря 1995-го.

К сожалению, у меня, помимо болезни, слишком много проблем, связанных с семьей. Но от этого, наверное, никуда не уйдешь. Возможно, по этой причине у меня левая рука частично потеряла чувствительность. При долгой ходьбе заметно устает правая нога... Приходится немного посидеть, отдохнуть...

Но все это мелочи. Главное — я живу.

Ульяновск.

«ЗОЖ»: Мы нашли первое письмо Валентины Михайловны. В результате перерождения родинки на животе у нее образовалась меланома, затем появились лимфоузлы, уплотнения... Было проведено три операции, два курса химиотерапии. Евдокимова пишет: «Сестра забрала меня из больницы и стала лечить по вашему методу (письмо адресовано Шевченко)... Но когда я начала 7-й курс, то не закончила даже первую декаду — появились аллергия, зуд, изжога... Пришлось сделать перерыв. Вернее, я испугалась и не перетерпела. Спустя 2 месяца обнаружила уже на шее лимфоузел размером с голубиное яйцо. Я снова принялась за смесь и буквально через 10 дней лимфоузел исчез.

Отмечу еще и вот что: до вашего лечения у меня была большая потеря веса. Его я набрала до нормы довольно быстро. Но с самого первого курса я испытывала сильные боли, особенно в суставах, плохо спала, потеряла аппетит...».

Вот такое было письмо. Сейчас, слава Богу, все позади. Валентина Михайловна вместе с письмом выслала и последний анализ крови — здоровый может позавидовать. И все же расслабляться, наверное, рано и попить смесь следует еще какое-то время.

ОТ ПРОСТУДЫ, КАК И ОТ ЛЮБВИ, ЛЕКАРСТВА НЕТ

В свое время, будучи фельдшером, я обслуживал население пяти хуторов от двух колхозов и один населенный пункт научного сельскохозяйственного предприятия. Готовя годовые отчеты, заметил одну закономерность: дети колхозников простужаются в несколько раз реже, чем дети сотрудников опытной станции, где значительная прослойка интеллигенции. В чем здесь дело?

В один из октябрьских дней после обильных дождей с акушеркой идем в соседний хутор делать профилактические прививки. Вдоль дороги глубокие кюветы полны водой. Не жарко!

На мне демисезонное пальто, резиновые сапоги, акушерка одета аналогично.

И тут мы видим такую картину: буквально чуть ли не вместе с гусями и утками в кювете купаются дети. Меня оторопь взяла: купаться в такое время, в луже — кошмар! Любая простудная болезнь обеспечена. Выгнал всех из кювета, объяснил, почему в такое время, да еще в таком месте, нельзя купаться, и пошел с акушеркой дальше по своим делам.

Часа через два возвращаемся домой тем же путем. И что же мы видим?! Те же дети купаются в той же луже как ни в чем не бывало! Честно говоря, я подумал, что после такого купания работы мне поприбавится. И что же? Хоть бы один подцепил насморк! Как с гуся вода. Дети эти были сельские, закаленные. Но если бы горожанина окунуть в такой кювет хотя бы на 5 минут, то все, что угодно, вплоть до воспаления легких.

Так вот, скажу вам, что против простуды, как и любви, нет никаких лекарств. Существует только одно надежное средство — закаливание. Как его проводить, в чем его суть, знают многие. Но мало кто знания воплощает в практику. А уж

коли мы имеем дело с детьми, которые болеют разного рода простудами по 20 раз в год, то тут пасуют даже врачи.

Что же делать в подобных случаях? И снова ответ будет только один — закаливать своих чад. С самого раннего возраста. Для часто болеющих детей ясельного и дошкольного возраста начинать проводить закаливающие мероприятия можно не ранее чем через 2—3 недели после выздоровления от перенесенного заболевания. Первым делом купите водяной градусник. Без него вам не обойтись. Ну, а далее методика проста. Наливайте в ванну, в тазик, куда угодно водичку, чтобы она доходила ребенку до колен. Начальная температура должна примерно равняться температуре тела — 37—38 градусов. И пусть ребенок постоит в такой водичке от 5 до 15 минут. Постоит, походит, попрыгает, порезвится... Такую процедуру необходимо проводить, как минимум, раз в сутки. Не будет хуже, если и два.

Затем каждые 3—5 дней снижайте температуру на 1 градус. Время пребывания в ванне при этом не укорачивайте. В конце концов вы придете к тому, что однажды нальете в ванну просто холодную воду из-под крана. После этого никакая простуда вашему ребенку не будет страшна.

Но мероприятия по закаливанию не ограничиваются только ваннами, о которых шла речь. Не кутайте

ребенка. Видели ли вы, чтобы цыгане когда-нибудь тепло одевали детей? Я не видел. И не встречал в своей практике простуженного ребенка из цыганской семьи. Одевайте свое чадо по погоде, учитывая при этом то, что ребенок на улице в постоянном движении. Если он вспотел, то для простуды достаточно прикосновения к телу холодного воздуха. Поэтому, если вы заметили (суньте ему под одежду руку), что ребенок вспотел, позовите его в дом, смените белье и убавьте одежды.

Дам и еще два совета родителям. Первый — научите ребенка дышать через нос. Собственно, здесь нужны только напоминания и контроль. Второй — старайтесь, чтобы его ноги были в тепле. Если ваш ребенок не закален, то замерзших ног достаточно, чтобы запустить простуду.

В принципе же, чтобы в холодные месяцы вам не возиться с простудными заболеваниями своих детей, позаботьтесь о профилактике летом. В мое время мы не знали обуви — летом все время ходили босиком. Разрешалось это от поры, как прилетали ласточки, и вплоть до заморозков. Дело в том, что на подошвах находятся точки, связанные с дыхательными путями. Испытание их холодом, босохождение дает такую закалку, которой не достичь никаким другим путем. Делали свое дело и солнце, ветры, дожди...

Словом, закаляйтесь сами и закаляйте против простуды своих детей.

Николай ШТАБ.
Краснодарский край.
Адрес: 352183 Краснодарский край, Гулькевичский район, п/о Ботаника. Штабу Николаю Николаевичу.

«ЗОЖ»: Друзья, если вы обращаетесь к Николаю Николаевичу с просьбой, не забудьте вложить в свое послание подписанный конверт и пару листочков чистой бумаги. Николай Николаевич давно пенсионер.

(Продолжение.
Начало на 2—3-й стр.)

ГОСПОДЬ, МЕЖДУ ПРОЧИМ, НЕ ЗАПРЕЩАЕТ...

Прочитав статью Н. В. Шевченко «О профилактике болезней тела и души» (№ 19), как верующая, хочу поделиться своим понятием стихов Библии. Николай Викторович пишет: «Итак, Библия запрещает переливание крови».

Но... «Возлюби ближнего своего, как самого себя»

Текст из Библии: «Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте» (Лев. 3:17).

Для некоторых людей этот текст послужит основанием для вывода о том, что переливание крови в медицине — грех. Но это не так. Библию надо читать внимательно. Запрещение касается только крови животных и птиц (Лев. 7:25). Бог дал нам точную инструкцию действий: кровь животных и птиц выливать на землю и не употреблять в пищу никакой крови (Лев. 17:13).

Божье запрещение употреблять кровь в пищу относится и к христианам — это подтверждено решением Апостольского Собора (Деян. 15:20).

Все, что мы употребляем в пищу, попадает через пищевод в желудок. При переливании же кровь, причем человеческая, оказывается сразу же в кровеносных сосудах организма. Если мы «любим ближнего, как самого себя» (Мф. 22:39), можем ли мы спокойно наблюдать, как он умирает от недостатка крови? Иисус пришел «спасать души человеческие», почему мы не должны делать это?

Итак, «кровь есть душа: не ешь души вместе с мясом... вылей на землю как воду» (Втор. 12:23). В то же время Иисус не запрещает отдавать человеческую кровь для спасения жизни, ибо «нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Иоан. 15:13).

Адрес: 216532 Смоленская обл., г. Десногорск, 1-й-172, Смирновой Татины Андреевны.

БЕЗ КУ-КА-РЕ-КУ И КУРИЦА ЯЙЦО НЕ СНЕСЕТ

В № 16 Приходько Т. И. просит поделиться опытом лечения болей в спине. 18 лет назад это у меня было (смещение 4 — 5-го позвонков). Лечение лекарствами эффекта не дало. Прослышал о Касьяне. Съездил с трудом 2 раза, принял 9 сеансов, после чего взялся за спину сам. Привез из Волгограда «бишофит» (тогда его не продавали), делал из него компрессы (позднее — из «бишолина»). Параллельно стал ежедневно — утром и вечером — проводить гимнастику, обливание холодной водой, ежедневную пробежку 5-6 км. Несколько раз ездил в санатории. От этого комплекса боль в спине потихоньку утихла. Жить стало можно.

Сейчас на пенсии. За последние 2,5 года перешел на раздельное питание, провел комплексную очистку организма (о которой раньше и не слышал). Питание больше растительное. Отказался от дрожжевого хлеба. Ограничил соль. Сахар заменил вареньем. Отказался от молочных продуктов и почти — от беломучных. Вот так и живу.

В настоящее время бег заменил упражнениями Ниши, приобрел «Витафон», ТДИ-1. В общем, стараюсь поддерживать форму и здоровье своими и народными средствами.

Боль в спине ушла. Иногда тревожит при резкой смене погоды или при излишней нагрузке. Но это, наверное, бывает у многих и без смещения позвонков. К этому привыкаешь.

Чуть не забыл. В 1980 г. бросил курить и до сих пор ругаю себя, зачем 20 лет курил.

Естественно, все, о чем я написал, требует силы воли, терпения и времени, но, как говорится, без ку-ка-ре-ку и курица яйцо не снесет.

Адрес: 423630 Татарстан, г. Елабуга, пр-т Мира, 53, кв. 24, Гавырину Анатолию Васильевичу.

ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ

Нет, дорогие друзья, с лозунгом: «Не нужен сахар, хлеб, мясо, перейдем на сыроедение!» мы далеко не уйдем. Хлеб и сахар нам нужны не меньше, чем другие продукты. К этому мы шли долго и упорно, все века, стремясь к лучшей жизни. Не хлеб виноват, что мы больны, и не сахар. И не надо ссылаться на войну: вот, мол, жили без сахара и без хлеба, не ели вдосталь и какие здоровые были.

В войну вместо сахара употребляли сахарную свеклу, варили кулагу — по питательности с ней ни одна наша крупа не сравнится, варили солод — прекрасное лечебное средство. Чтобы приготовить кулагу или солод, нужно много времени и умения. А мы привыкли как можно быстрее все приготовить да полегче, а потому забыты старые рецепты.

Оптимисты мне возразят: давайте, мол, вернемся в век каменный и возьмемся за мотыги и топоры — так, что ли? А мы уже пришли к этому: все разрушили, техника стоит, цены бешеные, скоро нам солоду не из чего будет сварить и кулагу запарить. Чиновники, у которых власть, «гребут» себе, а о нас им думать некогда, да и не нужны мы никому — стали паразитами в собственной стране. Русский «Иван» делал всегда все кое-как и надеялся на русский «авось». Вот и пронадеялись, вот и докатились — надо выкарабкиваться. И кто нас вытащит? Никто. Только мы сами себя спасем.

Раньше люди были здоровы. Что же они ели, как жили? Много двигались, работали — и дома, и в поле, и на себя, и на господ и везде успевали. Мы же совсем обленились, сто метров пройти не можем, ждем автобус, трамвай, да и дома у нас вода, газ, свет и телевизор — ну чем не жизнь? Замкнулись в четырех стенах и кричим, что у нас ревматизм, радикулит; дунь ветерок — и мы простудились; не видим чистого воздуха; все у нас загазовано, все отравлено.

А как люди одевались? Не было одежды, в лаптях ходили — а если сегодня мы в лаптях прогуляемся? Тут же место заказывай или в психушке, или в больнице. Люди были ближе к природе, закалялись, а мы создали себе тепличные условия — оттого и страдаем.

Подумайте, к чему нас призывает Порфирий Корнеевич Иванов: закаляйтесь, станьте ближе к природе, применяйте метод голодания. А ведь этот метод — не что иное, как соблюдение постов. Рассмотрите получше, что такое посты, и они приведут вас и к разгрузочным дням, и к витаминизированному супам, и к употреблению сырых овощей и фруктов. Посты — это уникальный способ поддержания здоровья человека. А мы что натворили? Разрушили Божий завет, искоренили веру в Бога, устроили гонения на религию, а в результате — на самих себя.

Сейчас многие поняли свои ошибки и повернулись к Господу Богу. А ведь дав нам веру и религию, он хотел одного — здоровую семью и здоровых людей. Люди добрые, обратите свой взор к религии, к Церкви, и вы найдете свое спасение, здоровье, крепкую семью.

В заключение хочу ответить С. И. Попову из Приморского края. Глаукома хорошо поддается лечению чистотелом. Его заваривают как чай и делают примочки на глаза. Успеха вам и выздоровления.

Немного о себе. Живу в деревне. Многодетная одинокая мать. При мне сейчас трое детей. Старший сын погиб в 21 год, дочь выходит замуж, сын учится в училище, еще один — во 2-м классе и девочка 6-ти лет. Работы у нас нет. Образование у меня среднее специальное — зоотехник-селекционер. Работа по дому и в огороде вся на мне. В настоящее время нахожусь за чертой бедности. С мужем разведена, жизнь показала, что совместная жизнь — ошибка. Если так угодно Господу нашему, то, возможно, гуляет моя вторая половинка где-то и так же надеется на встречу с чуткой и

отзывчивой женой. Семья у меня дружная, без вредных, как говорится, привычек. И если найдется такой смельчак, желательнее с образованием и без вредных привычек, прошу к моему очагу. Пишите, я отвечу — конечно, не ради пустого времяпрепровождения, а ради создания семьи.

Адрес: 391612 Рязанская обл., Сасовский р-н, п/о Поляки-Майдан, д. Трудюлюбовка, Максачевой Тамаре Борисовне.

ДИАГНОЗ «СКВ» НЕ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ

В 1992 году через месяц после родов мне в 19 лет поставили диагноз: системная красная волчанка (СКВ), ревматоидный полиартрит. От такого заболевания умерла моя мама, когда мне было 5 лет. За шесть лет болезни натерпелась много. Наверное, сам Господь Бог за шиворот оттянул от могилы и дал силы выжить, познакомив с умными книгами Лазарева, Малахова, Травинки, Брэгга, вестником «ЗОЖ», которые помогают сохранять в душе любовь и, боля телом, не озлобиться душой. Шесть лет прошли для меня в каждодневной борьбе с болезнью и не напрасно: последние два года диагноз «системная красная волчанка» не подтверждается. Врачи удивляются и говорят, что такого быть не может. Когда мне давали вторую группу инвалидности, основным диагнозом ставили СКВ. Наверное, слова из песни «Бог за ничточку ведет» правдивы.

В данный момент борюсь с ревматоидным полиартритом. Занимаюсь два раза в неделю йогой, под наблюдением психолога — голотропным дыханием, глинолечением, закаливаюсь, провожу чистки организма, принимаю лечебные ванны, пью соки, купила «Витафон». Пробовала голодать — довела продолжительность голодания с 1 дня до 21. Заметила, что во время голода суставы не болели, а вот на выходе, особенно после 21-го дня, были сильнейшие

(Окончание на 14-й стр.)

СОК СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАБОТАЕТ НА ВСЕ СТО

Я использовала рецепт из «ЗОЖ» — прием свеклы с подсолнечным маслом. И хочу заметить, что мне помогло очень. Я много лет страдала учащенным сердцебиением — тахикардией. Так вот, она прошла. Выходит, сделала я вывод, она была инфекционной природы!

У меня были воспалены придатки, фарингит мучил — и здесь помощь пришла. Пока пью — хорошо, стоит подпростыть чуть-чуть — все: опять боли внизу живота, в горле першит. Начинаю опять неделю пить — все проходит. А принимаю так, как сказано в рецепте. Неделю пью смесь: 1 ст. ложка свекольного сока + 1 ст. ложка подсолнечного масла. Перемешиваю (не ложкой, встряхиваю слегка в кружке) и пью натошак за 30 мин. до еды. Неделя перерыв и снова все повторяю. Три курса уже пропила.

Может, кто-то страдает сердцебиением так, как я (у меня тахикардия всегда была нервного происхождения). Значит, еще этот рецепт и нервы лечит!

Большое спасибо Филофской А. Т. за ее замечательный рецепт, Канюку А. П. за внимание ко мне, Таранову О. Л., Непомнящей Э. Э., Коробцовой З. Спасибо вам, добрые люди, храни вас Господь!

Адрес: 623400 Екатеринбург, обл., г. Каменск-Уральский, 12-38, Хуснутдиновой Риме М.

НЕ ПОВЕРИЛ СВОИМ ГЛАЗАМ

Недавно прочитал в одной газете, как один человек вылечился от сахарного диабета. Вот рецепт. Взять 100 г спирта и 20 г прополиса. Прополис надо растолочь или мел-

ко порезать. Залить спиртом и плотно закрыть. Держать в темном месте 3 дня, частенько взбалтывая. На дне посуды останется муть. Процедить в чистую стеклянную посуду и пить по 16 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Месяц попить и сделать перерыв на две недели. Потом продолжить пить. Таблетки тоже пить.

Я сначала не верил в это. Через месяц лечения сдал кровь на анализ и не поверил своим глазам: до этого было в крови 10, а стало — 6,1. Вот и прополис.

Адрес: 429550 Чувашия, г. Марпосад, ул. Кузнечная, д. 11, Мишину В. В.

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

В вестнике «ЗОЖ» № 17 (125) прочитала письмо Зои Кузнецовой из Свердловской области, в котором она спрашивает, как заготавливать сок сельдерея. Я порылась в «Энциклопедии консервирования» и обнаружила там ответ на интересующий ее вопрос. Сама я сок сельдерея не заготавливаю, но решила ответить Зое Кузнецовой через вестник, так как совет может пригодиться многим.

Сок из сельдерея. Свежесорванные листья с черешками тщательно вымыть и пропустить через соковыжималку в стеклянную посуду. Наверное, можно и через мясорубку, а потом — отжать. Наиболее ценным свойством сырого сельдерея является то, что он содержит исключительно большой процент натрия. А отсутствие достаточного количества органического натрия вызывает преждевременное старение.

Сухая, жаркая погода переносится легче, если выпить рюмку свежего сока сельдерея утром и

столько же днем между принятием пищи.

Консервированный сок сельдерея. На 1 л сока расходуют 1,2 кг сельдерея и на кончике ложечки лимонной кислоты.

Корнеплоды очищают от кожуры и измельчают на крупной терке. Измельченную массу укладывают в кастрюлю, добавляют питьевую воду (на 1 кг массы 1 стакан), накрывают крышкой и тушат до полного размягчения. Затем эту массу легко прессуют. Получают мутный сок без мякоти. Оставшийся жмых протирают через сито и получают сельдерейное пюре. Для получения сока с мякотью в пюре добавляют сок в соотношении 3:7 (7 частей сока), тщательно перемешивают. Для этой цели можно использовать миксер. Добавляют лимонную кислоту по вкусу. Затем смесь быстро доводят до кипения, помешивая, кипятят 2-3 минуты, горячей разливают в банки и закатывают.

Немного о себе: 58 лет, «ЗОЖ» выписываю с самого начала и очень люблю эту газету, находя в ней много полезного для себя.

Адрес: 171302, Тверь, п/о Савино, дер. Городня, д. 10. Некрасовой Нине Назаровне.

ПРО ВЕХ ЯДОВИТЫЙ

В сентябрьском вестнике «ЗОЖ» — № 18 (126) вы опубликовали статью «Про деда и вех ядовитый», в которой процитировали и мое письмо. Мне пришло много откликов с просьбами дать рецепт приготовления настоя веха ядовитого и как его принимать. Я не сообщила об этом в том своем письме не потому, что делаю из этого рецепта тайну — просто не подумала. Готова исправить

свою ошибку — рада поделиться тем, чему в свое время научили меня.

Растение вех ядовитый растет по берегам рек, озер, на болотах, заболоченных лугах. Иногда оно встречается в степях, реже — в лесах. Растет вех у нас в Красноярском крае и, знаю, оно в Туве.

Стебель веха гладкий, ветвистый, у нижних узлов с придаточными корнями. Листья перистые, конечные доли ланцетовидные, острозубчатые. Зонтики с лучами — от 10 до 25. Для лечебных целей используется в основном корень. Корневище веха округлое или продолговатое, внутри полое, разделено поперечными перегородками.

Как готовить настой. Берем 250 граммов сырого корня (сырой корень не подлежит хранению), сушим, заливаем 0,5 л водки и настаиваем две недели, процеживаем, храним в плотно закрытой посуде.

Как принимать. Начинать с 1 капли один раз в день утром натошак. Ежедневно прибавляйте по одной капле и доведите количество капель до 10, а в тяжелых, запущенных случаях до 40. После этого убавляйте по 1 капле ежедневно до одной. После того, как курс закончили, отдохните неделю и пропейте по такой же схеме (1-10/40/-1) еще раз.

Следующий курс — по крайней мере мне так советовали — проведите через 3-4 месяца. Каплю настоя разводите водой в любом количестве. Мне, например, было достаточно 100 граммов.

Для профилактики можно пропить курс один раз в год. Во время лечения желательно исключить кофе и слабительные препараты, так как они нейтрализуют действие настоя. Ну и, конечно, алкоголь.

...ах и одним из известных примеров, и то, что со-... растения мож-... молочные... девушек 14-16 лет... придания красивой формы груди и для улучшения кровообращения. Женщинам после лактации — тоже. При геморрое полезны ванночки из сока ве-... в пропорции 1:10.

Адрес: 662920, п. Курагино, Красноярского края, ул. Южная, 33. Цыганковой Тамаре Васильевне.

«ЗОЖ»: Тамара Васильевна сделала приписочку к своему письму относительно того, что просит извинить ее тех, кому она не ответила лично, так как у нее не всегда есть чистые конверты. Поэтому мы еще раз напоминаем: если вы хотите получить ответ на свое письмо, вкладывайте чистый конверт — наши читатели люди, как правило, небогатые, и постарайтесь разборчиво писать свой обратный адрес.

Ну, а что касается ве-... то, может быть, кто-то сможет прислать нам фотографию этого растения или его рисунок. В популярных справочниках лекарственных растений о ве-... сведений нет.

МЕНЯ ВЫЛЕЧИЛА САНИТАРКА

Газетку «ЗОЖ» выписал в 1998 году и на 1999-й оформил подписку на «ЗОЖ» и «Предупреждение». Нужная газетка. Читаем всей семьей — подходит и молодым, и старым. Раньше выписывал журнал «Здоровье» и читал один, не понимая подчас прочитанного, и, как правило, каждая статья заканчивалась призывом по поводу каждой болячки обращаться к врачу.

В 1989 году обратился — у меня было грибковое поражение кожи — правая рука до локтя покрылась бляшками. Более шести

месяцев врачи лечили меня разными химикатами, а болезнь прогрессировала. Однажды около больницы меня остановила старушка и тихо сказала: «Я вижу, ты давно сюда ходишь. Вот возьми жидкость и смазывай ваткой пораженные места по шесть раз в сутки. Руку с мылом не мой до излечения. Если через неделю будет лучше, при-дешь».

Старушка дала мне пузырек с какой-то жидкостью и написала свой адрес. Через 7 дней рука почти очистилась. Я, конечно, через 7 дней пришел к старушке. Оказалось, что она работает санитаркой в той больнице, куда я больше полугода безрезультатно ходил, и что удивительно, за лечение она категорически отказалась брать деньги. Лекарство же было простым и дешевым: 20-процентный раствор уксусной кислоты на чистом глицерине. А точнее: нужно в 4 частях глицерина развести 1 часть уксусной эссенции (70°) — она продается в магазинах, глицерин же можно купить в любой аптеке. Что касается моего грибка, то через месяц от него и следа не осталось.

Если кому-то поможет этот способ в лечении грибка, сообщите, буду рад вместе с вами.

Адрес: 442600, Пензенская обл., г. Беднодемьяновск, ул. Пролетарская, 99. Шуркину Н. Т.

СТОЛЬКО ОТКЛИКОВ НЕ ОЖИДАЛА

В рубрике «Отзовитесь» вы поместили мое письмо с просьбой прислать рецепт для лечения фиброзно-кистозной мастопатии. Не ожидала, что столько читателей откликнутся. Во-первых, хочу выразить огромную благодарность этим людям. Дай Бог им здоровья и долгих лет жизни.

Во-вторых, пришли письма с просьбой дать рецепт лечения мастопатии черной бузиной. Ответила всем, но вдруг кому-либо еще нужен рецепт (рецепт Людмилы Ким взят из книги «Молодильные средства»):

1) Плоды черной бузины промыть, подсушить и уложить в 3-литровую банку слоями вперемежку с сахаром (толщина каждого слоя 1-2 см). Закрывать крышкой и поставить на открытом месте в тени на сутки. Затем поместить в холодильник на 8 часов. Процедить, отжав, и снова поместить в холодильник. Принимать утром и вечером по десертной ложке с водой. (Утром — натощак, за час до еды; вечером, через 12 часов, — за час до еды). Одновременно прикладывать к груди мякоть тыквы.

2) Так же можно запаривать измельченную полынь в прогретом сосуде малым количеством кипятка и прикладывать эту массу к пораженному месту утром и вечером на 40-60 мин.

3) Отвар цветов каштана конского. Всыпать в литровую кастрюлю 6-8 полных ст. ложек сухих цветов, залить доверху водой, довести до кипения. Настоять ночь в теплом (завернуть) и принимать по глотку в течение дня.

Адрес: 692430, Приморский край, Дальнегорск, ул. Химиков, 4-42, Райновой И.В.

КАК ПРИЗЫВНИК ГРЫЖУ ЛЕЧИЛ

Поделюсь с вами рецептами от грыжи. Однажды довелось услышать такую историю. У одного призывника из соседней деревни на комиссии обнаружили грыжу. Сказали, чтобы через месяц приехал на операцию, а потом уже отправят на службу. Дома его мать заварила 3-литровую банку подорожника, и он пил этот настой весь месяц вместо воды.

Через месяц он приехал на проверку в больницу, а у него врачи спрашивают: «Куда грыжу дел и чем лечился?»

Одна молодуха, которая поделилась этим рассказом, сама лечит грыжу и «грызь» у маленьких детей. Научила ее сему лечению двоюродная тетя, которой уже 81-й год, а она выглядит на 70...

Так вот, лечение состоит в том, что сучком от полена обводится больное место, говорится молитва (чтобы грыжа не росла больше), и затем нужно месяц пить подорожник. Таким образом молодуха вылечила своих детей и детей знакомых.

Про себя скажу, что была у меня язва кишечника. И когда она появилась, то причиняла немало беспокойств. После нее усилилась изжога. Когда стал пить мочу, то изжога прошла почти сразу, а боли от язвы стали слабее и возникали временами. Прошлой осенью как-то вдруг обратил внимание на то, что эти боли вовсе исчезли. Подумал, что, видимо, моча залечила язву окончательно. Спустя некоторое время прочел в вестнике рецепт семян подорожника от язвы и вспомнил, что прошлое лето я без пропусков ел свежую зелень в салатах, которые состояли из съедобных лечебных трав (мать-и-мачеха, подорожник и др.). Подорожник всегда клал щедро, травы прокручивал на мясорубке и кушал по 2-3 ложки этой зеленой пасты. Одним словом, я понял, что в излечении язвы помогла не только уринотерапия, но и то, что в салатах из зелени постоянно присутствовал подорожник.

«ЗОЖ»: К сожалению, конверт с адресом рецепта утерян. Между тем, грыжа — актуальная тема. Поэтому рецепт мы решили дать. Автора же просим отозваться. Ау, автор...

ДИАГНОЗ «СКВ» НЕ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ

(Окончание)

Начало на 2-3-й, 10-11-й стр.)
обострения. Недавно проконсультировалась в Московском центре голодания, и мне сказали, что голодание при полиартрите противопоказано.

Собственно, пишу для того, чтобы попросить у вас совета, хотя считаю, что все в нашей жизни происходит по воле Бога, и какой бы мы ни выбрали путь, он всегда будет пра-

вильный. Но все-таки возникает чувство страха — не навредить бы. А совет нужен такой: можно ли применять при моем заболевании метод Шевченко? Если можно, то вышлите, пожалуйста, методичку. Вестник покупаю в киоске и не всегда успеваю: раскупают его быстро, поэтому у меня нет номеров, где метод Шевченко приведен полностью.

Адрес: 308014, Белгород, ул. Попова, д. 65, кв. 35, Клименко Лене.

«ЗОЖ»: По поводу вопроса Лены Клименко мы связались с Николаем Шевченко. Он сказал, что в вестнике № 19 он как раз ответил на подобный вопрос: можно ли лечить смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом другие заболевания, кроме рака, а также использовать смесь для профилактики.

Можно! Только лучше использовать облегченный вариант методики (при условии, что у желающего «почиститься» врачи не находят рака!). Пить смесь нужно по той же самой схеме, что и при лечении рака (10+5+10+5+10+14+10+5+... и т. д.; 10 — число дней питья смеси, а другие числа — количество дней в последующих перерывах; всегда после первой и после второй десятидневки приема смеси каждого цикла делаются перерывы в 5 дней, и всегда после третьей десятидневки каждого цикла перерыв в 14 дней. Изменять эти числа нельзя никогда); ту же дозу (30 мл масла + 30 мл водки за один прием); так же трясая рукой, как можно сильнее и быстрее, баночку с этими компонентами не менее двух минут, и так же быстро тотчас все выпивать. Только два послабления: можно пить «для профилактики» не три раза в день по такой дозе, а один раз, перед ужином. И еду можно начинать раньше, хоть сразу же после приема смеси.

Саму методику мы вышлем, но, кроме того, посоветовали бы Лене, по примеру многих наших читателей, использовать для лечения полиартрита сабельник болотный, а также попросили бы рассказать о тех мероприятиях, с помощью которых она поборола системную красную волчанку, в том числе и медикаментозных.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13. Стоимость 100 рублей. Для пенсионеров — 90 рублей.

Иногородние получают тренажер по почте, предварительно выслав 120 рублей, пенсионеры — 110 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8. Фролову Владимиру Федоровичу.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ



Инвалид II группы. 20/185/75. Все делаю самостоятельно. Хотел бы познакомиться для серьезных намерений (для создания семьи) с девушкой или женщиной подобной судьбы. Можно с ребенком — не помещает. Не пью, веду ЗОЖ.

Отзовись, незнакомка не старше 21 года.

Адрес: 346908, Ростовская обл., г. Новошахтинск-8, ул. Арктическая, 6. Котору Анатолию.

Вот уже второй год выписываю «ЗОЖ», эта газета открывает и объединяет удивительных, добрых, светлых и сильных духом людей.

Она объединяет всех, кому трудно и сложно в жизни, вселяет веру... Вот и я решила написать. Может, отзовется кто-то из костромичей, кто разделяет ЗОЖ, добр и порядочен, сильный духом.

Мне 46 лет, обыкновенная женщина, всю свою жизнь пытающаяся спасти мужа от пьянства. У меня хорошая, интересная работа, добрые взрослые дети, но нет друга, на которого можно опереться. Может, улыбнется судьба, и мы друг другу поможем? Отвечу всем.

Пишите мне пока до востребования: 156005, г. Кострома, п. П-НМ 657035. Инне.

Хотела бы через вестник встретить спутника жизни до 65 лет, доброго, умного.

О себе: 60 лет, вдова, образование высшее, полная, но подвижная и очень добрая, хорошо готовлю борщи и соленья.

Адрес: 412340, Саратовская обл., г. Балашов, п/о 40. До востребования. Паспорт серии П-ИН, № 679758.

Мне 62 года. С вестником «ЗОЖ» знакома только второй год. Познакомилась с Надеждой Семеновой в 1990 году на конференции и с тех пор веду ЗОЖ.

Уже год, как овдовела, и без мужчины в доме скучно. Хотела бы познакомиться с единомышленником-ЗОЖевцем.

Адрес: 347340, г. Волгодонск, Ростовской обл., ул. 50 лет СССР, 5-24. Фроленко Н. А.

Хочу найти друзей и подруг по переписке. Люблю животных, увлекаюсь спортом. Мне 16 лет, шатенка, глаза голубые.

Пишите от 15 до 18 лет. Обещаю ответить всем.

Адрес: 423832, Татарстан, г. Набережные Челны, пос. Зяб, д. 17/04, кв. 70. Гузеле.

Мне 50 лет, рост 168, средней полноты. Подписчица «ЗОЖ». Хотела бы познакомиться с мужчиной не моложе 50 лет. Верхний предел возраста не ограничен. Цель знакомства — иметь опору на всю оставшуюся жизнь. Дети взрослые, самостоятельные (их двое). Работают. Хотелось бы встретить самостоятельного, серьезного человека, который знает, что такое честность, порядочность.

О себе: порядочная, серьезная женщина, интересы разнообразные — люблю книги, живопись, природу, музыку. Кроме того, с удовольствием смотрю (по телевизору) футбол и хоккей — это увлечение с молодых лет. Люблю готовить. По гороскопу — Козерог. Не люблю легкомысленных людей, особенно таких, которые не считают измену грехом. Читаю разные объявления: «требуются» стройные, красивые женщины. А что делать нам, бедным, нестройным, пусть даже и симпатичным? Вы что, мужчины, уже зачислили нас в отбросы общества? По характеру я мягкая, командовать не люблю.

Если мое письмо не заинтересует одиноких ЗОЖевцев-мужчин, то, может, кто-то из читателей посоветует, куда бы уехать из нашего экологически неблагоприятного города, желательно в сельскую местность?

Адрес: 446110, Самарская обл., г. Чапаевск-10, а/я 20.

Инвалид 2-й группы. 26/161/70. Все делаю самостоятельно. Хотел бы познакомиться с женщиной подобной судьбы, желательно без детей, жительницей Воронежской или Белгородской обл.

Живу с родителями и сестрой в тесноте, но не в обиде.

Адрес: 397800, Воронежская обл., город Острогожск, пер. Ким, 17-1. Летоу Олегу.

Много лет страдаю тиреоксикозом. Кто знает, как справиться от этого заболевания народными средствами, помогите советом.

Адрес: 652430, Кемеровская обл., г. Березовский, пр. Ленина, 3, кв. 13. Мелентьевой Вере И.

У меня тяжело больна дочь — рассеянный склероз. Буду благодарна тем, кто вышлет мне траву: дубровник пурпурный, ятрышник (корень), репяшок. Расходы все оплачу.

Адрес: 143300, Московская обл., г. Нарофоминск, ул. Полубоярова, 1, кв. 28. Шумаковой Г. П.

Буду благодарна тем, кто вышлет мне траву или семена дурнишника (в народе эта трава еще называется «овечий репях», «страхополох», «зобник»), но только не перепутайте с репяшком аптечным. Сведений о дурнишнике в научной медицине нет, но довелось читать о том, что с незапамятных времен дурнишником лечили щитовидную железу. Мне же трава нужна для лечения зоба. Стоимость и расходы оплачу.

Адрес: 618750, Пермская обл., Добрянский р-н, п. Вильва, ул. Железнодорожная, д. 17, кв. 1. Третьяковой Галине Ивановне.

Очень хочется узнать эффективные народные методы при лечении заболеваний печени и витилиго. Много читала о применении расторопши, но сама еще не применяла. Отзовитесь, пожалуйста, кто сумел применить на практике расторопшу при лечении печени. Поделитесь своими наблюдениями и советами. Где-то я читала, что расторопша оказывает влияние и на витилиго. Одним словом, любая информация будет интересной.

Адрес: 627000, г. Тюмень, пос. Боровский, до востребования. Чикуновой Галине Геннадьевне.

Хочу обратиться за советом к нашим липчанам, которые занимаются эндогенным дыханием на аппарате Фролова. Помогите, дорогие,

быстро и правильно освоить этот метод на ТДИ-01.

И тут же хочу попросить липчан дать консультацию по применению препарата «Витафон».

Адрес: г. Липецк-20, а/я 1313. Хорсуну Борису Яковлевичу.

Может, кто-то мне подскажет, как избавиться от хронического цистита? Болею уже 20 лет. Что только не пила (фурагин, уросульфат, бисептол, медвежьи ушки, фитализин, шиповник), но это все временно помогает. Чуть немножко ноги замерзнут, и опять чувствую полный дискомфорт. Может, кто-то вылечился чем-то другим?

Адрес: 456410, Челябинская обл., Чебаркульский р-н, с. Куидрави. Ивановой Валентине Борисовне.

Мне 69 лет. Вот уже на протяжении более 10 лет у меня болит правый коленный сустав. В летнее время я не испытываю никаких болей, а осенью и зимой они меня так беспокоят, что не могу спать ночью — начинается сильная боль. Чем только не лечила. Пройдет на время — на день или два, и снова... Врач говорит, что это у меня артрит. Он выписал мне мазь «випросал». Ею я и снимаю на время боль.

Быть может, кто-то отзовется и посоветует, как мне лечиться. Буду очень благодарна за помощь.

Адрес: 610004, г. Киров, ул. Ленина, 20, кв. 44. Стариковой Галине Андриановне.

Вот уже несколько лет, как я безрезультатно пытаюсь найти в окрестностях Белгорода сныть. Все «знатоки» показывали мне «дудник лесной», уверяя, что это сныть. Может, кто из читателей пришлет мне немножко семян сныти настоящей? Буду очень признательна.

Адрес: 309119, Белгородская обл., пос. Северный, ул. Шоссейная, 15, кв. 7. Пенковой Ниле Михайловне.

Очень нужна сухая камфора. Если кто-то может помочь с этим, напишите, пожалуйста.

Адрес: 187026, Ленинградская обл., Тосненский р-н, г. Никольское, ул. Заводская, 4, кв. 8. Котинову Николаю.

Страдаю запорами уже несколько лет. Слышала, что можно быстро от них избавиться. Но как? Убедительно прошу, отзовитесь!

Адрес: 307130, Курская обл., г. Железногорск, ул. Сентюрева, 1/3-46. Климиной З. А.

Два года назад мой сын тяжело заболел. Диагноз: «почечная недостаточность». Сейчас ему 10 лет. По тяжести заболевания ему сразу был подключен аппарат «искусственная почка», 9 диализов в течение 2 месяцев в больнице Саратова. Потом — короткие периоды ремиссии и прием кучи лекарств. С мая 1998 г. — 3-я степень хронической почечной недостаточности (ХПН). Мы всеми силами стараемся оттянуть следующее подключение. Выполняли все рекомендации врача (диету, настрой на выздоровление). Были в Москве, где сказали «прямым текстом»: раз нет денег на лечение за границей, то езжайте домой на диализ. Вопрос о пересадке почки упирается в финансы, и вопрос: а будет ли толк?

Может, есть народные способы лечения ХПН, может, кто-то знает адреса знахарей, целителей, которым можно было бы доверить лечение сына? Прошу, помогите! Наш доктор согласен с тем, что молитвы, биоэнергетика имеют положительное воздействие. Но официальная медицина нам ничего не предлагает, кроме гемодиализа. Но я ведь знаю, что это временно.

Может, кто-то возьмется помочь? Оплату гарантирую. Ребенок у нас один.

Адрес: 413250, Саратовская обл., г. Красный Кут, п. Загородный, ул. Молодежная, д. 2, кв. 6. Мокляк Ольге Михайловне.

В настенном календаре «Народный лечебник» на 1999 год 15 марта напечатано: «Тибетские целители

советуют: грыжа паховая излечивается прикладыванием папоротника (водяной мох) в виде компресса на ночь на больное место». Возможно, и пупочная грыжа излечивается таким способом. (Об этом, кстати, спрашивает читательница Харитоновна А. В. из Белгорода в вестнике № 14 за 1998 год). В календаре не написано, что это за папоротник — водяной мох? Возможно, он как-то иначе называется в народе. И где он растет? Может, читатели вестника знают об этом папоротнике? Кто-то уже применял этот способ? Ведь Россия большая, а подписчиков — целая армия.

Адрес: 309370, Белгородская обл., г. Грайворон, ул. Свердлова, д. 90. Краснокутскому Дмитрию Яковлевичу.

Моей сестре 50 лет. У нее болезнь шегрена, болезнь редкая, коварная и страшная и, как говорят врачи, неизлечимая. Летом сестра лежала в больнице, сейчас принимает преднизолон, но состояние по-прежнему неважное. Может, кто-нибудь откликнется, даст совет, подскажет способы лечения или как добиться, чтобы болезнь не развивалась дальше. Господи, как мы будем благодарны всем, кто отзовется на мое письмо.

Адрес: 424038, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Кирова, 9-253. Щекотовой Людмиле Федоровне.

Может, кто-то из читателей даст рецепт или адрес, куда мне обратиться. У меня в горле два года назад образовались за миндалинами две папилломы. Врачи рекомендуют удалять и не тянуть с операцией. Но я надеюсь найти народный рецепт лечения. Чувствую, что обойдусь без операции.

В вестнике прочитала о том, как выводить бородавки, и каждый вечер смазывала пихтовым маслом шицу на руке, и она прошла. Заранее благодарна за помощь, на которую очень надеюсь.

Адрес: 626440, Тюменская обл., г. Нижневартовск, ул. Мира, д. 60, корп. 2, кв. 98. Алексейковой Валентине Ивановне.

о зеленом чае

Согласно данным, опубликованным в журнале «Природа», зеленый чай содержит полифенол, мощный антиоксидант, препятствующий развитию злокачественных новообразований. Кроме того, в статье, напечатанной в «Американском журнале клинического питания», сообщается, что зеленый чай защищает липопротеины в крови от окисления. (Окисление липопротеинов — первый шаг по невеселой дороге навстречу сердечным заболеваниям.) Добавлять молоко в чай нежелательно. Исследования итальянских ученых доказывают, что протеин, содержащийся в молоке, затрудняет усвоение полифенола из чая.

Пейте козье молоко — будете здоровы!

Козье молоко является наилучшим выбором для всех, у кого коровье вызывает аллергию, а также просто для людей, выбирающих здоровый образ жизни.

Козье молоко значительно легче переваривается, чем коровье, а содержание многих витаминов и минеральных веществ в нем выше. Оно содержит:

- на 13 процентов больше кальция
- на 25 процентов больше витамина B⁶
- на 47 процентов больше витамина А
- на 134 процента больше калия, чем коровье молоко. Итак, делайте свой выбор!

Больше орехов — хороших и разных!

Несмотря на высокое содержание жира, орехи различных сортов и видов полезно включать в ежедневный рацион. Такого мнения придерживается большинство диетологов.

При этом термин «орехи» трактуется расширительно: в эту категорию попадают также миндаль, арахис, каштаны, которые, строго говоря, орехами не являются. Причин для этой рекомендации множество. Если по утрам вы занимаетесь физическими упражнениями, всего 1/3 чашки орехов, съеденных в полдень, позволит вам победить голод и поднять энергетический уровень. Это происходит, потому что орехи необычайно богаты калием, магнием и цинком — минеральными веществами, необходимыми для силы и выносливости. Даже если вы не заняты активной деятельностью, орехи необходимы для правильной функции сердечно-сосудистой системы. К тому же содержащийся в них жир помогает понизить уровень холестерина и улучшить кровообращение. Это богатое белком лакомство также помогает бороться с лишним весом. Те, кто позволяет себе съесть горсточку орехов, не испытывают желания перекусить во время основного приема пищи.

Открыт механизм старения?

Ученым удалось нащупать путь к продлению жизни клеток человеческого организма. Старение клеток происходит вследствие особого образования на концах хромосом, называемых теломером. По мере укорачивания теломеров клетка постепенно стареет и умирает.

Важность этого научного исследования состоит в раскрытии фундаментального механизма процесса старения. Кроме того, оно, вероятно, приведет к открытию новых средств против злокачественных опухолей, так как раковые клетки используют теломеразу для собственных темных целей. Открытие механизма старения, несомненно, поможет в борьбе с болезнями, связанными с возрастом, такими, как старческая потеря зрения, заболевания кожи и иммунной системы.

Вегетарианцами рождаются или становятся?

Ряд исследований доказывает преимущества вегетарианской диеты. Те, кто придерживается ее, живут дольше и реже болеют многими серьезными заболеваниями, включая онкологические. Но это не означает, что она идеальна для всех.

Некоторые люди, условно называемые типом О, унаследовали особенности организма предков-скотников. Они выделяют больше желудочной кислоты и испытывают потребность в пище, насыщенной белками. Их организм более приспособлен к мясной пище, чем к растительной. В противоположность им люди типа А унаследовали особенности древних земледельцев. Они выделяют меньше соляной кислоты и при поглощении большого количества белка испытывают трудности. Если в их диете наблюдается избыток животного белка, они более склонны к заболеванию диабетом, раком и болезнями сердца, чем люди типа О.

В настоящий момент в американских клиниках вводится специальный тест, который поможет точно определить по особенностям крови, к какой группе относится тот или иной пациент и какая пища предпочтительнее для него.

Пища

и настроение

Может ли поглощаемая вами пища оказывать влияние на ваше самочувствие и настроение? Исследования отвечают на этот вопрос положительно. Пища, богатая углеводами, способна поднять настроение. Однако Норман Розенталь, специалист Национального института психического здоровья, предостерегает против использования блюд с высоким содержанием углеводов в качестве регулятора настроения. На короткий срок повышенное потребление углеводов действительно способно разогнать грусть, однако

только на короткий срок. Зато дополнительные калории, которые приобретаются таким образом, останутся с вами надолго в виде лишнего веса и усугубят депрессию.

Где солить — на столе

или в кастрюле?

Добавление соли во время приготовления блюда создает и улучшает его вкус, позволяя приправе проникнуть в глубь продуктов. Добавление соли к сырым овощам до заправки салата способствует обильному сокоотделению. При варке макаронных изделий соль, добавленная в воду, влияет на их вкус, но и вытягивает из них некоторые полезные нутриенты. При подсаливании готовой пищи обычно требуется меньшее количество соли, поэтому в диетическом питании широко распространен именно этот способ.

Снимать ли кожу с рыбы?

Снятие кожицы с рыбы сократит количество калорий и жира и уменьшит риск попадания в организм некоторых вредных веществ, которые иногда скапливаются в ней. Ценные и полезные жирные кислоты омега-3 расположены в прослойках жира под кожей, поэтому в любом случае вы получите их, съедая рыбу.

Сколько можно хранить картофель?

При правильном хранении, соблюдении определенной температуры и влажности, картофель может храниться от 6 до 12 месяцев. Когда картофель прорастает, это значит, что он вышел из зимней спячки; оборвите ростки и используйте его немедленно. Зеленый оттенок появляется, если картофель лежит на свету. Пожелтевшая картошка содержит вредное вещество соланин. Поэтому зеленые части клубня надо обрезать, они горькие и могут повредить здоровью, если съесть их много.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Наш адрес: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Тираж 309000 экз. Заказ № 5431. Подписано в печать 18.12.98.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Объем 2 п. л. Телефоны редакции: 923-88-23, 924-56-32

Ред. № 01189 Редактор А. М. КОРШУНОВ

№ 3 (135)
ФЕВРАЛЬ
1999 г.

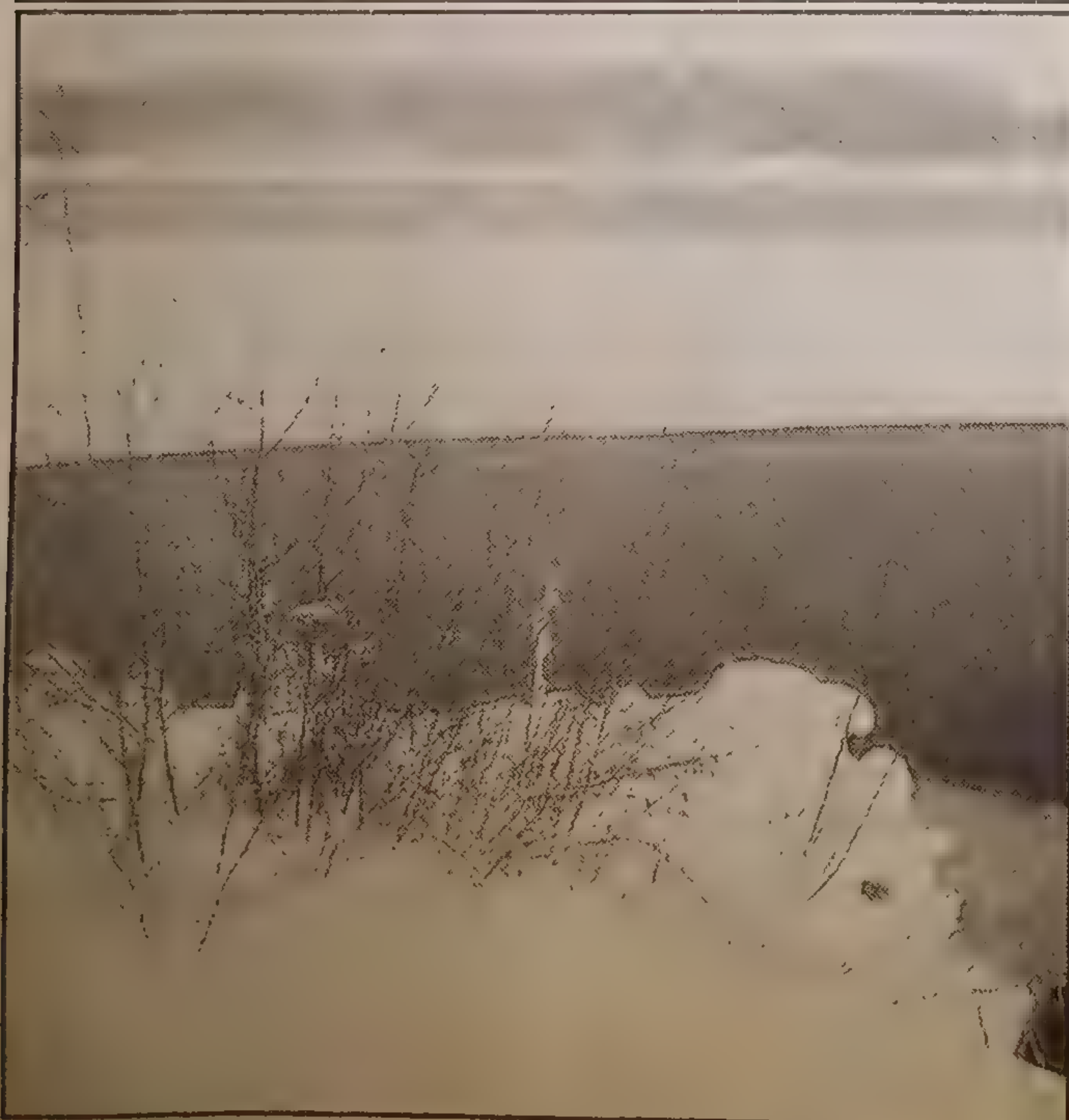


• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062. В том же каталоге в разделе «Журналы».

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

- Второй урок в школе диабета. Простые приемы снижения сахара в крови
- Зеленые грецкие орехи и керосин — уникальный рецепт на все случаи жизни
- Сельский лекарь Николай Николаевич Штаб рассказывает, как не пустить грипп и простуду в дом



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

НЕ ВИНОВАТЫЕ МЫ

Прошло каких-то полмесяца с нашей последней встречи, а проблем поднакопилось порядочно. Первая, конечно же, это брачные объявления. Очень многие читатели сердятся на тот предмет, что мы их публикуем. Логика здесь имеет несколько оснований. Во-первых, есть специальные брачные издания. Во-вторых, контингент читателей вестника вроде бы немолодой и брак в этом возрасте уже не первостепенная проблема. Масло в огонь подлило письмо женщины из Ульяновска, которое мы назвали «Сколько нас, униженных и оскорбленных». В этом письме она вообще призывала женщин отказаться от поиска вторых половин, ибо большинство этой второй, то есть, сильной части в основном безвольные алкаши, халевщики, лежебоки и матершинники.

Это аргументы противников брачных объявлений. И что-то в этих аргументах, конечно, есть, ибо брачных объявлений у нас накопился уже мешок — ставить некуда. Но лично я думаю несколько по-другому и хотел бы посоветоваться с вами. Может быть, есть смысл брать за брачные объявления деньги. В конце концов стоимость рекламной полосы вестника известна, и по мере накопления средств с желающих найти вторую половину выпускать, скажем, вестник не на 16 полосах, а на 20 или 24, где все оплаченное место отдать жаждущим вступить в брак.

Это, так сказать, экономическая сторона вопроса. Но есть и моральная. Мы получили письмо от Тамары Николаевны Зарубиной. Она пишет: «Мне 43 года. Одинокая, верующая. Обыкновенная женщина. Живу с двумя Анечками, старенькой — мамой, и маленькой — дочкой. С головой обремененная заботами и хлопотами и жаждущая помощи. Вот об этом самом я и написала в наш родной «ЗОЖ», нисколько не надеясь, что кто-то откликнется из мужчин».

Мое объявление было напечатано на страницах вестника. И что бы вы думали, милые одинокие женщины? Откликнулись многие. Эти письма были бальзамом для моей уставшей души. Я понимала и чувствовала каждой своей клеточкой, что мне протягивают руки помощи. О, как это важно для одинокой женщины.

Пользуясь случаем, хочу передать всем, кто мне написал, слова благодарности и низкий земной поклон. Я воскресла душой и поверила, что могу быть нужной. Очень прошу простить, если кого-то чем-то обидела. И пусть мое семейное счастье не состоялось. Я так и осталась одна с Анечками и огромной горой проблем — как говорится, на все воля Божья. И сейчас обращаюсь к одиноким: одиночество ужасно. Поэтому ищите вторую свою половину.»

Адрес Тамары Николаевны: 601120, Владимирская обл., Петушинский р-н, пос. Нагорный, ул. Владимирская, д. 7, кв. 1. Это на всякий случай. Вдруг «второй круг» Зарубиной окажется удачнее.

А теперь сами судите о брачных объявлениях: давать их или не давать.

Вторая проблема — это больные наши люди. Пришло письмо из Кемеровской области:

«Я давний ваш подписчик и почитатель, — пишет автор, — но в последнее время мне не стало нравится славословие в ваш адрес. Причем из номера в номер.»

Мне, между прочим, оно тоже не нравится. Но я ведь не придумываю письма. Их пишите вы, читатели, и это ваши хвалебные слова в адрес вестника. Если вестник действительно доставляет людям какую-то радость, так что же в этом плохого. И я, и сотрудники «ЗОЖ» — все мы стараемся упускать хвалебные оды из писем, но тем не менее они просачиваются на страницы, ибо без них не будет понятен смысл некоторых писем. Но это, так сказать, вступление. Далее наш кемеровский подписчик, как я понимаю, добрый наш товарищ, высказывается в том плане, что он недоволен ростом подписки, ибо с ростом числа подписчиков внимание к ним столь же резко снижается.

Признаться, я не понял этого тезиса. Может быть, автор имел в виду то обстоятельство, что процент читателей, желающих опубликовать свои письма в вестнике, снижается. Это естественно, ибо формат вестника не увеличивается. Он и не может увеличиться, по крайней мере пока, по известным всем причинам. Но очень может быть, что причина кроется в другом. Из письма следует, что наш читатель страдает аденомой простаты. Паршивая, неприятная, достаточно тяжелая болезнь. Он пользовался рецептами, опубликованными в вестнике, и они ему не помогли. Он обращался к официальной медицине — она не помогла ему тоже. «Правда, сейчас, — пишет автор, — появилась импортная аппаратура, которая лечит аденому за два дня без крови и разрезов. Но стоит такая операция дорого. До кризиса — 3,5 тысячи рублей (надо понимать, что сейчас эта операция стоит значительно дороже. — Прим. авт.). Гарантия не более пяти лет. Но у некоторых эффект не держится даже и года. Все появляется снова. И где взять деньги пенсионеру.»

И опять не пойму, чем виноват редактор и вестник. Мы дали все рецепты, которые имели на данный момент.

Оплатить операцию пенсионеру мы, естественно, не в состоянии. Воздействовать на медицинские учреждения, чтобы лечили лучше, — тоже не можем. Так в чем же мы виноваты?

Лично мне очень жаль, что наш читатель страдает. Но обидно, что виновным в своих страданиях он считает меня и вестник. Я, честное слово, ничем не виноват и к читателям отношусь точно так же, как относился к ним с первого номера. Несмотря на то, что армия наших подписчиков, слава Богу, растет.

Анатолий КОРШУНОВ.

В ОТВЕТ НА РЕДАКТОРСКОЕ «ПРЕДНОВОГОДНЕЕ»

Никаких социологов, психологов и прочих «логов» нам не надо. Мы обездоленные, тлеющие, потрепанные жизнью, никому не нужные пенсионеры. Стихийно, заочно, сгруппировались вокруг вестника «ЗОЖ». Мы явно ощущаем моральную поддержку друг друга, мы бескорыстно помогаем каждому ЗОЖевцу хотя бы добрым словом и от души радуемся, если кто-то из нас, разочаровавшись в традиционной медицине, вылечился рецептом из вестника. Рецепт, присланный кем-то из нас. Мы безмерно рады этому, хотя друг друга в глаза не видели.

Эх, какое это великое братское дело — помогать друг другу рецептами, травами, советами, воодушевлять, поддерживать. У меня слезы радости выступают на глаза, когда читаю в вестнике о том, что кто-то из нас, «хилых», помог в чем-то другому «хилему». Думаю при этом о том, что нас разделяют порой тысячи километров. Мы незнакомы лично и, наверное, никогда не встретимся.

Повторяю: мы не хотим никаких экспериментов с вестником. Мы боимся реформ. Мы знаем, чем кончаются реформы. Мы хотим сами, без посредником сгруппироваться вокруг так полюбившегося всем нам издания. В нем нам достаточно хороших знающих умных людей, таких, как Штаб, Шевченко, Горячев, Лощинин, Иванченко, Семенова, наконец, Малахов, который силится напоить всю Россию мочой, свежей, упаренной, дневной, ночной и прочей.

А пока поздравляю всех с наступившим Новым, 1999 годом. Будет он, наверное, непутевый, и ждать нам чего-нибудь хорошего от него не приходится. Такова наша судьба.

Адрес: 602200, Владимирская обл., г. Муром, ул. Филатова, д. 4, кв. 6. Сапегу Донат Викторович.

«ЗОЖ»: Донат Викторович замечает по ходу дела: «Мне 81 год». Нам же остается пожелать Донату Викторовичу жить долго и без болезней. А если что, то рецепт в «ЗОЖ» от какого-нибудь далекого незнакомца можно найти. И, конечно, побольше оптимизма. Год, он, конечно, будет, как подмечено, непутевый. Но мы-то зожевцы!

ЖИВЕМ ПО «ДЕТКЕ»

Из года в год еще с далеких времен публикаций в «Советском спорте» странички «ЗОЖ» мы рассказываем о системе оздоровления Порфирия Корнеевича Иванова, о его 12 правилах, названных «Деткой». Любопытно здесь вот какое обстоятельство. Идет время: модные оздоровительные течения сменяют друг друга, без конца появляются новые, а «Детка» Порфирия Корнеевича по-прежнему остается в арсенале наших читателей. Она не устаревает, не меняется, но безотказно служит людям, привлекая их своей простотой, человечностью и действенностью.

20 февраля день рождения Учителя, и мы твердо знаем, что десятки тысяч людей сердцем почувствуют этот день. Среди них и многие наши читатели.

ИСКАЛА ПУТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И НАШЛА СИСТЕМУ ИВАНОВА

Невольно хочется написать вам и рассказать о себе. Я пенсионерка. 27 лет проработала в детском саду воспитателем, 11 лет — библиотекарем. За свою жизнь приобрела много болезней. Лечение медикаментами не помогало, а лишь отравляло организм. Когда стало буквально невмоготу, начала искать пути оздоровления и нашла — это система Порфирия Корнеевича Иванова. Стараюсь жить по ней шестой год. Избавилась от многих болезней, открылся даже дар писать

стихи. Близится 20 февраля — это день рождения Иванова. И мне очень хочется, чтобы вы, как уже много раз это делали, снова на страницах газеты рассказали об этом удивительном человеке. Тем более что в ряды ваших подписчиков влились новые люди. Может быть, кто-то не знает, а кто-то не решается перейти на этот путь оздоровления.

Я тут совсем недавно прочитала о том, что у живущих по «Детке» за определенный срок на 100 процентов омолаживается организм. Очень хотелось бы знать, насколько это правда.

«ЗОЖ»: Далее Н. В. Кочубей дарит нам стихи об Учителе. Очень может быть, что мы их в недалеком будущем частично опубликуем.

И, кстати, друзья, очень просим вас — назовывайте полностью свое имя-отчество, а то как-то неудобно: Н. В. Кочубей.

ДЛЯ НАС ОН — УЧИТЕЛЬ

Давно собиралась написать вам, да все не хватало времени. В конце концов побудили к этому страдания людей, о которых читаю в вестнике. В каждой семье есть свои «недуги». У кого-то их больше, у кого-то меньше, но все в какое-то время проходят через них.

Не обошли стороной напасти и меня. Читала вестник, книги по оздоровительной тематике. Все попытки полечиться в больницах требовали много средств и времени, но ощутимого результата не давали. Выход же из сложившейся ситуации я нашла в системе Порфирия Корнеевича Иванова. Живу по его системе около года.

Наверное, нет человека, который не слышал бы о «Детке», о закалке-тренировке, о жизни в согласии с природой. Иванов предлагает возлюбить и открыться ей, и она обязательно ответит взаимностью, одарит здоровьем, красотой, силой и долголетием. В этом состоит

суть учения Иванова. Он изобрел уникальную методику закаливания тела, совершенствования души и укрепления духа. Своим подвижничеством Порфирий Корнеевич увел за собой многих людей, став для них Учителем с большой буквы.

Причина большинства болезней кроется в нашем сознании. Закалка-тренировка по системе Иванова в немалой степени изменяет личностные характеристики человека в лучшую сторону. Его советы: «Надо научиться для всех в своей жизни быть полезным, тогда тебя природа примет как за какую-то другую особенность». И еще: «Кто ближе к природе, не боится воздуха, воды и земли, тот никогда и нигде не подвергнется эпидемии» — мой незначительный по сравнению с другими опыт подтверждает эти истины. Выполняя 12 заповедей, человек постепенно выздоравливает. Организм освобождается от шлаков и начинает «работать» по-другому. Чего стоит в оздоровительном плане хотя бы одна из заповедей, где предлагается купаться в природной холодной воде, но прежде постоять на земле, на траве или на снегу босыми ногами, попросить у природы здоровья, после чего облиться холодной водой. Занимает всего одну — две минуты.

А суточное воздержание раз в неделю, когда надо обходиться без пищи и воды. Это же прекрасная очистительная процедура! И так можно «пройтись» по всем 12 заповедям. Все они — ценнейший оздоровительный капитал для тела и души. Буду рада, если кому-то пригодится и поможет то, о чем написала вкратце.

Живите по «Детке». Это просто, полезно и здорово.

Вера БАЖЕНОВА.

Пенза.

«ЗОЖ»: Друзья, мы не повторяем 12 заповедей «Детки», ибо делали это уже много раз. Однако тем, кто не знаком с учением Порфи-

ние Борисовича, совет-
ные прислушаться к
мнению наших читате-
лей. Тысячи, десятки
тысяч писем, получен-
ных за время выпусков
«ЗОЖ» в «Советском
спорте» и отдельным
изданием, убеждают в
том, что «Детка» — иде-
альная оздоровитель-
ная система, особенно
на первых порах позна-
ния себя.

ОПЯТЬ ПИШУ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕХ...

Ну, конечно же, это
Виктор Александрович
Тулакин. Откликнулся
из своей тьму-таракани,
поселка Торфяного, что
в Оричевском районе
Кировской области. Это
он, Тулакин, — один из
первых поставщиков
нашим читателям деко-
па, или сабельника бо-
лотного, а также страст-
ный пропагандист его
целебных свойств.

Так что, пользуясь
случаем, хотелось бы
заметить: не обращай-
тесь в рубрику «Отзови-
тесь» с просьбой: «Кто
может, вышлите са-
бельник болотный». У
нас нет места на
просьбы такого рода.
Мы регулярно публику-
ем адреса людей, кото-
рые заготавливают и
очень недорого прода-
ют сабельник. Обра-
щайтесь прямо к ним.

А пока посмотрим, что
там написал нам Тула-
кин. Все ясно. Стихи.

Опять пишу
для пользы тех,
Кто ищет ядовитый вех.
Для верных
в поиске успехов
Проставлю-ка я
к веку вехи.
Его, желанного, найдете
В воде, на озере,
в болоте.
Он обольстителю,
он пижон,
Он запахом вооружен.
В «общении» с ним
превысив дозу,
Доверчивые
гибнут козы.
От солнца,
туч на горизонте,
Вех защищен —
он носит зонтик.
Вот веха: пятое —
о цвете:

Низ стебля —
темно-фиолетовый.
Вех к сентябрю
в упадке сил,
Поник, весь сморщился
иль сгнил,
К нему идут,
когда дурманит.
Не пропустите
день Иванов...

Далее о гимнастике
Александры Николаев-
ны Стрельниковой. Уже
в прозе. То, что прове-
рено на собственном
опыте.

«Автора дыхательной «пара-
доксальной» гимнастики —
Стрельниковой давно нет сре-
ди живых. Но свет ее учения,
как свет звезды, уже погасшей,
еще идет и идет к нам. Вос-
пользовался ее учением и я.
Лето 1989-го. У меня ОРЗ: каж-
дый вдох вызывает боль в гру-
ди. Температура — 39. Правда,
насморка и кашля не было, воз-
можно, из-за бега, которым я
тогда регулярно занимался.

Так вот, стоило мне сделать
два главных упражнения — «на-
сос» и «кошки» — 2000 дви-
жений, затратив на них полчаса,
как боль в груди при вдохе ис-
чезла, температура стала нор-
мальной, и я поехал на рыбалку
на далекое лесное озеро.

Осенью 98-го заболел сно-
ва. Но стоило мне вспомнить
два этих упражнения, как я по-
чувствовал себя здоровым.

Для меня дыхательная гим-
настика Стрельниковой стала
надежным, удобным, проверен-
ным лекарством, которое не
требует денег и не занимает
много времени. Хорошо бы
вы повторили ее на страницах
вестника.

И снова стихотворение».

РАЙ ЗЕМНОЙ

На час, на полтора,
не надолго
Иду я с веником туда,
Где лампы
в ореоле радуги,
И рвется,
льет из труб вода.
Где «цех»
по производству пота,
Путь без заслуг
на пьедестал,
И каждый где себя
за что-то
Нещадно веником
хлестал.
Здесь пар с шипением
змеиным,
Им управлять мне
по плечу:
Хочу и выпущу,
как джинна,

Лишь только вентиль
покручу.
Восторг играет
в каждой жилке.
Чуть утомлен я,
чуть хмельной.
Не зря и баню,
и парилку
Зову отныне
«рай земной».

«ЗОЖ»: Ну вот и все с
Тулакиным. Те, кто инте-
ресуется его личностью
и сабельником болот-
ным, пишите по адресу:
613306, Кировская обл.,
Оричевский р-н, пос.
Торфяный, ул. Юбилей-
ная, д. 25, кв. 5. Тулаки-
ну Виктору Александро-
вичу.

ПОБОРИТЕ СТРАХ ПЕРЕД ХОЛОДОМ

Спасибо за подарок к
Новому году — публика-
цию моего письма «Семь
лет с «Деткой». Теперь я
почти каждый день зна-
комлюсь с читателями
«ЗОЖ» по их письмам.

О чем пишут? Одна из
тем — сухое каскадное го-
лодание. Многие, особен-
но новые подписчики, не
знают, как его проводить.
Схема довольно проста:
первый месяц вы голода-
ете без воды по 24 часа
через день еды. Второй
месяц — по 48 часов че-
рез каждые 2 дня. Третий
— по 72 часа через каж-
дые 3 дня. Четвертый ме-
сяц соответственно терпи-
те без воды 96 часов че-
рез 4 дня еды. Наконец,
пятый месяц голодание
длится 120 часов через
каждые 5 дней еды.

Выход из голодания оди-
наков на протяжении всей
схемы. То есть, независимо
от того, сколько дней вы го-
лодали. Сначала попить. Я,
например, пила чай с чай-
ной ложечкой меда. Мед
медленно сосала с ложеч-
ки. Через 2 часа поестъ
фрукты или сырой овощной
салат. Еще через 2 часа —
каша на воде без сахара и
соли. Можно подсластить
ее чуточку медом или в кон-
це варки всыпать немного
изюма.

Советую всем, кто при-
нимается голодать, не го-
ворить себе: «Я голодаю»
— плохо действует на пси-
хику, порождая порой со-
мнения и страхи. Лучше

твердите: «Я терплю».
Терпение возвышает нас
в собственных глазах. И
берегите себя. Одовай-
тесь теплее в голодные
дни — без еды человек
сильнее мерзнет.

Если вы «жаворонок»,
начинайте голодание пос-
ле завтрака. К следующе-
му утру сутки как раз и
пройдут, а тяжелые часы
придутся на ночь. Если же
вы «сова», то голодание
начинайте после обеда,
чтобы к следующему обе-
ду и закончить. В принци-
пе же сухое каскадное го-
лодание весьма эффек-
тивный метод лечения. С
его помощью излечивают-
ся многие болезни, даже
инсулинозависимый диа-
бет.

В Архангельск пришли
настоящие морозы. И осу-
ществилась моя давняя
мечта — обливаться из
ведра на снегу при темпе-
ратуре под 40 градусов.
Выхожу в купальнике во
двор с ведром, сосед во-
зится с машиной. На мое
«Здравствуйте!» восклица-
ет: «Смертельный номер!»
— он еще не видел, чтобы
я обливалась. Прежде я
проделывала процедуру
пораньше, часов в 6 утра.
Теперь же решила перене-
сти на более поздний срок,
когда народ идет на рабо-
ту, дети — в школу. Пусть
видят. Возможно, кто-то
последует моему примеру,
начнет обливаться. Хотя
бы в ванне.

Кстати, не нужно насиль-
но обливать детей холод-
ной водой. Скорее всего
это вызовет у них вечный
страх перед процедурой, а
то и вообще ненависть к
ней. Я своего ребенка за-
каливала так: в тазики мы
наливали холодной воды,
чтобы доходила по щико-
лотку, и затем марширова-
ли, кто дольше продержит-
ся. Это было соревнова-
ние, игра — как хотите. Ре-
бенок участвовал в ней с
удовольствием и даже
азартом. Время нашей
игры как бы само собой
постепенно увеличива-
лось, и в конце концов мой
сынчик — ему в ту пору
было 4 годика — просто
забыл, что такое ОРЗ.

Адрес: 163060. Ар-
хангельск 60, ул. Тим-
ме, д. 2, кв. 252. Бого-
мазовой Зое Петровне.

ОТ «ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА» ДО ВИЛОЧКОВОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Наш специальный корреспондент Елена Печерская продолжает путешествие по различным медицинским учреждениям, дабы расширить ваши знания и представления о возможностях официальной медицины. На сей раз она заглянула в Государственный центр профилактической медицины и поговорила со старшим научным сотрудником, кандидатом медицинских наук, эндокринологом Натальей Леонидовной Винницкой.

Выяснилось, что эндокринология, как и Восток, дело тонкое, а гормоны, эдакие муравейчики этой системы, и того тоньше. У человека, скажем, какие-то определенные и совершенно очевидные недомогания, и он пытается избавиться от них столь же общепринятым традиционным путем. И ничего не может поделать, ибо кажущиеся простыми и порой теми же недомогания — следствие во многом загадочной, потаенной работы, которую можно охарактеризовать как нарушение функций эндокринной системы.

Впрочем, послушаем лучше наших собеседников.

КОРР. Наталья Леонидовна, почему роль врача-эндокринолога так важна?

ВИННИЦКАЯ. Эндокринная система в ответе за все обменные функции в организме. Если в ней происходит какой-нибудь сбой, страдают абсолютно все процессы. Образно говоря, если в большом оркестре хотя бы один инструмент ведет свою партию неправильно, фальшивым становится звучание всего оркестра. Для оптимального здоровья человеческому организму необходим баланс гормонов. Однако в последнее время число людей с различными расстройствами гормональной системы растет, и работы у врачей нашей специальности, к сожалению, прибавляется.

КОРР. Какие болезни встречаются особенно часто?

ВИННИЦКАЯ. На первое место следует с уверенностью поставить различные расстройства функции щитовидной железы. Человек может страдать сердцебиениями, колебаниями веса, сдавливанием или болью в области шеи, у него, случается, наблюдать диарею или запор, внезапные приливы жара, повышение температуры, сухость кожи... При этом страдальцу, а нередко и врачу, к которому он обращается, даже в голову не придет проверить состояние щитовидной железы.

КОРР. Что, по вашему мнению, вызывает рост

заболеваний щитовидки?

ВИННИЦКАЯ. Прежде всего повышенный радиационный фон. Надо отметить, что после чернобыльской катастрофы число таких больных возросло многократно. Людей, живущих в зонах с повышенным уровнем радиации (а число таких районов, к сожалению, растет), следует быть особенно внимательными к своему здоровью. Определенное значение имеет наследственная предрасположенность, стрессовый фактор — все эти причины могут приводить к гиперфункции щитовидной железы. Отражается на ней и неправильное питание, при котором в рационе больных отсутствуют необходимые микроэлементы, прежде всего йод.

КОРР. Что можно сделать для профилактики и лечения этого заболевания?

ВИННИЦКАЯ. Прежде всего необходимо употреблять в пищу йодированную соль. Раньше вся соль, которой мы пользовались, была йодированной. Сегодня в большинстве регионов обычная поваренная соль не содержит йода, и это вызывает дефицит вещества в организме. Можно покупать в аптеке микройод, он всегда имеется в продаже и доступен по цене. Суточный прием — 2-3 таблетки после еды. Желательно, чтобы на вашем столе всегда была морская рыба и другие продукты моря. В этом плане наиболее полезна и доступна морская капуста.

Она помогает не только при гиперфункции щитовидки, но и способствует регуляции веса, борьбе с атеросклерозом.

Народная медицина предлагает несколько рецептов, но, к сожалению, большинство из них направлено лишь на снятие симптомов (сердцебиения, нервозности). На мой взгляд, достаточно эффективным может оказаться следующий сбор:

Душичник обыкновенный — 2 ст. ложки.

Листы фейхоа — 3 ст. ложки.

Морская капуста — 3 ст. ложки.

Орех грецкий (незрелые плоды) — 1 ст. ложка.

На 800 г кипятка — 2 столовые ложки сбора. Принимать по 30 г 3 раза в день.

Однако, если болезнь уже достаточно далеко зашла, придется пить гормоны щитовидной железы и даже хирургическое вмешательство.

КОРР. Западные специалисты советуют больным принимать растительные аналоги гормонов вместо гормонозаместительной терапии. Не существуют ли какие-нибудь природные заменители гормона щитовидной железы?

ВИННИЦКАЯ. По некоторым данным, тиреоидину, гормону щитовидной железы, подобно растению дроку красильный. Существуют сборы, в состав которых входят пустырник пятилопастный — 5 частей, дрок красильный (побеги) — 1 часть, цветки аронии черноплодной — 3 части, ландыш майский — 2 части. 1 столовая ложка такого сбора заваривается 1500 г кипятка, настаивается и принимается по 30 г 3 раза в день. Беда в том, что травяные сборы требуют длительного приема, а состояние больного может ухудшиться быстро. Настолько, что подчас необходимо немедленное вмешательство.

КОРР. Гипертиреоз — повышенная функция щитовидной железы. А существуют ли пациенты с пониженной функцией?

ВИННИЦКАЯ. Конечно.

Как правило, это вялые, отечные, заторможенные люди с избыточным весом и пониженным жизненным тонусом. Обычно они выслушивают от окружающих изрядное количество упреков в лени и пассивности. В действительности же они больны, и им требуется помощь специалиста.

КОРР. В каких случаях происходят сбои в работе надпочечников?

ВИННИЦКАЯ. Угнетающе действует на функцию надпочечников прием кортикостероидных гормонов. Между тем, лечение гормонами (преднизолоном, метотрексатом, дексаметазоном и прочими кортикостероидами) применяется при многих тяжелых заболеваниях, таких, как злокачественные опухоли, артрит, тяжелые формы псориаза. Страдают надпочечники и при аутоиммунных заболеваниях. У людей с поражениями надпочечников возникают перепады артериального давления. Впоследствии может развиться «бронзовая болезнь». Кожа приобретает бронзовый оттенок, появляется прибавка в весе и красные растяжки на теле.

КОРР. Приходилось ли вам сталкиваться на практике с расстройствами гипофиза?

ВИННИЦКАЯ. Опухоли этой железы, называемой нашим «третьим глазом», встречаются достаточно часто. Как и заболевания щитовидки, аденома гипофиза может провоцироваться повышенным радиационным фоном или травмой головы. Заболевания гипофиза вызывают у женщин расстройства менструального цикла. Они могут также служить причиной акромегалии — заболевания, выражающегося в разрастании мягких тканей. Всем этим больным медицина может предложить пока лишь одно: прием гормонов.

КОРР. Наталья Леонидовна, в исследованиях западных специалистов, посвященных проблемам иммунитета, большое внимание уделяется тимусу. Не могли бы вы сказать несколько слов об этой железе?

...тимуса. Он... железой... системы челове...
 Как явствует из назва... железа раздвоена и состоит из двух розовато-серых долей, расположенных в загрудинной области повыше сердца. В большой степени здоровье тимуса определяет здоровье иммунной системы. При правильной стимуляции тимуса удается помочь больным даже такими заболеваниями, как рак, СПИД, гепатит В. Коррекция тимуса помогает бороться с болезнями, связанными с искаженным или чрезмерно усиленным иммунным ответом (артрит, аллергия). На Западе клинические исследования прошел концентрат тимуса, получаемый из вилочковой железы телят. Пока мы этого препарата не имеем, однако принять определенные меры для улучшения функции тимуса можно. Для этого следует получать с пищей как можно больше антиоксидантов, в частности, каротина, витамина С, витамина Е, селена и цинка. Можно принимать специальные мультивитаминные добавки.

Опухоль вилочковой железы иногда встречается в нашей практике. Это очень опасное заболевание, способное вызвать гормональный криз и летальный исход.

КОРР. Наталья Леонидовна, какие общие рекомендации вы могли бы дать нашим читателям, чтобы помочь им следить за правильным балансом эндокринной системы и общим здоровьем организма?

ВИННИЦКАЯ. Первое, что я хочу сказать: не увлекайтесь загаром! В наше время солнечные лучи не полезны, а вредны. Пребывание на солнце следует ограничить 15-20 минутами в утренние и вечерние часы. Днем же находиться на солнце опасно для здоровья, его надо избегать всеми доступными способами. Поездки на юг, резкая смена климатических поясов также могут обернуться серьезным вредом для нашего организма. Очень часто люди возвращаясь с курорта не толь-

ко с разлаженной эндокринной системой, но и с больными почками, что связано с резкой сменой метаболизма.

Зато очень полезны разнообразные закаливающие и водные процедуры — обтирания, полоскание холодной водой полости рта, контрастный душ, обливания, ножные ванны, для наиболее отважных и выносливых — моржевание. Все эти процедуры великолепно стимулируют разнообразные функции организма, в том числе и эндокринной системы. Необходимо следить за тем, чтобы ваше меню содержало достаточное количество витаминов и минеральных веществ. В зимний период не забывайте о петрушке, кинзе, клюкве, картофеле, вареном в мундире или запеченном, кураге. Если пользуетесь мультивитаминными добавками, особенно импортными, придирчиво проверяйте срок годности. Эти препараты эффективны главным образом в первые месяцы после изготовления. К нам попадают часто в последние месяцы годности, однако стоят дорого, особенно сейчас.

И еще одно хотела бы посоветовать: пользуйтесь малейшей возможностью пройтись босиком! Летом — по траве, зимой — хотя бы по ковру. Босохождение не только великолепно закаливает организм, но и способствует поступлению в мозг эндорфинов — особых «гормонов удовольствия». Ходите босиком — и вы сможете успешно бороться со стрессом и депрессией.

А теперь посмотрим, что советуют нам целители. Один из весьма уважаемых — англичанин Питер Дедман дает такой совет:

«Носите на шею янтарь, обтирайте область зоба отваром дубовой коры, ешьте морскую рыбу и морские водоросли, употребляйте побольше черноплодной рябины».

Вероятно, эти же рекомендации могут служить и профилактикой зоба.

Рудольф Бройс предлагает в борьбе с зобом отвар корня дудника:

«Чайную ложку корня дудника кипятите в стакане воды 3 минуты. Пейте глотками, холодным, одну чашку в день».

В полной энциклопедии народной медицины содержатся примерно те же рецепты: янтарь, кора дуба, черноплодная рябина, морская капуста. Последняя — вообще прекрасная вещь, при возможности потребляйте ее в любом виде. Очень хороша она, кстати, сушеная, истолченная в порошок.

Но двинемся дальше. В 121-м номере (13-й) за 1998 год мы опубликовали рассказ Александры Яковлевны Уваровой о том, как она вылечила диффузный токсический зоб с помощью настойки мухомора. Вот наиболее важные строки из ее письма.

Мне сейчас 65. А лет 20 назад меня преследовали головные боли, бессонница, в горле стоял ком, измучила одышка (Яковлева обратилась в поликлинику, где и был поставлен вышеуказанный диагноз. — Прим. Адм.)

Лекарственные препараты, в том числе и йод, который я пила от одной капли до 10-и и обратно, запивая обязательно молоком, не принесли особого облегчения. Одна женщина посоветовала: «Попей мухомор, настоящий на водке».

Я делала настойку из сушеного мухомора. Брала 3 — 4 гриба на 0,5 литра водки. Настаивала 3 дня, время от времени встряхивая. Затем процеживала и пила по столовой ложке 3 раза в день перед едой, запивая все тем же молоком. Можно натирать настойкой и шею. Но треть бутылки, как минимум, надо обязательно выпить.

Помню, первый раз было страшно — мухомор все-таки. Однако жизнь заставила — выпила, вскоре убедилась — помогает и стала принимать регулярно.

Когда выпила треть бутылки, решила проверить. Выяснилось, что никакого зоба нет. Однако первые годы (случилось это со мной 20 лет назад) мухомор

регулярно настаивала и, если почувствую что-то похожее на прежние симптомы, сразу пью. Сейчас, правда, давно им не пользуюсь, но все же каждое лето 3 — 4 гриба сушу. На всякий случай.

Что еще. Кроме настойки я ела сырые корневища пастернака, свежую траву звездчатку (мокрицу) — кла-ла в салаты, делала отвары, ввела в рацион грецкие орехи и изюм.

Кстати, в цехе со мной еще одна женщина вылечила зоб с помощью настойки мухомора. Но рецепт она получила не от меня».

В 1997 году мы опубликовали невероятно интересную беседу с профессором Валерием Андреевичем Иванченко о щитовидной железе — 18-й (103-й) номер. Попробуйте, если вас заинтересовала тема, найти этот номер и перечитать материал. Скажем лишь коротко: людям, предрасположенным к заболеваниям щитовидной железы, или уже больным Иванченко советует познакомиться с йоговскими упражнениями, направленными на лечение упомянутой железы. Второй совет — заниматься хотя бы раз в день медитацией. Третий — попробовать освоить специальное дыхание. При избыточности щитовидной железы — через левую ноздрю, при недостаточности — через правую. Очень важна при этом диета. В первом случае — иньская, во втором — яньская... Повторяем: если есть необходимость, найдите 103-й номер вестника.

В интервью Елене Печерской Винницкая предостерегает от приема гормонов, хотя в целом ряде случаев врачи ничего иного не прописывают... Между прочим, есть способ избежать приема гормонов «со стороны». Для этого, опять-таки по мнению Иванченко, необходимо стимулировать кору над-

(Окончание на 6-й стр.)

ОТ «ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА» ДО ВИЛОЧКОВОЙ ЖЕЛЕЗЫ

(Окончание. Начало на 4—5-й стр.)

почечников, заставить ее повысить производство собственных гормонов. Для этого предлагается следующий сбор:

паслен (сладко-горький) — 1 ч. л.

трава фиалки трехцветной (полевой) — 1 ч. л.

цветки бузины черной — 2 ч. л.

трава хвоща полевого — 1 ч. л.

лист черной смородины (майский-июньский) — 2 ч. л.

корень солодки голой, измельченной в порошок — 1 ч. л.

шлемник обыкновенный — 1 ст. ложка.

В сбор добавляются 1 — 2 вида стимуляторов адаптагенов: корень аралии манчжурской — 1 ч. л. или плоды лимонника китайского — 0,5 ч. л., или его побеги (веточки, корни, листья) — 1,5 ч. л., или трава заманихи — 1 ст. ложка, или корень родиолы розовой (золотой корень) — 1 ч. л., или маралий корень — 1 ч. л.

Все эти растения — адаптагены и потому взаимозаменяемы. Брать нужно 1 — 2 растения.

Нужно взять 1 — 1,5 столовых ложки смеси на стакан кипятка. Траву заварить, настоять, процедить. Корни кипятить 10 — 15 минут, настоять, процедить. Все смешать. Не бойтесь концентрации состава. Он должен быть крепким. Пить раз в день по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана рано утром (с 5 до 7 часов). В случае изжоги, повышения кровяного давления перенести прием сбора на более позднее время и через час после еды.

Читатели могут обратить внимание на то, что зобу в данной ситуации «повезло» больше. Что же касается гипотиза и вилочковой железы, то на эту тему мы готовим весьма революционное и пространное интервью с профессором Иванченко, которое будет опубликовано в одном из ближайших номеров.

КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПРОСТУДЕ

Сейчас в средствах массовой информации, если, конечно, затрагивается медицинская тема, больше всего говорят о гриппе. Эпидемия разворачивается во всей красе, штабелями укладывая пораженных вирусом в больницы. И тут как раз приспел Николай Николаевич Штаб со своей простенькой замечательной. Он прямо так и пишет: «Что делать простому смертному в эпидемию гриппа и нашествие ОРЗ, когда, как правило, в аптеках нет нужных лекарств или они недоступны по ценам?»

Давайте посмотрим, что делать.

ПРЕДУПРЕДИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Если вы запаслись заранее ампулами с человеческим лейкоцитарным интерфероном, введите содержимое ампулы в наружный квадрат ягодичной внутримышечно. Добавьте в дневной рацион больше сырых овощей и фруктов, особенно таких, как морковь, капуста, свекла. Немедленно введите в питание чеснок — 1, 2 зубка в день, лук. Попробуйте приобрести противогриппозную сыворотку. Неплохо будет, если хотя бы раз-два в неделю втянуть ее в нос, особенно если вы собираетесь идти в людные места: базар, трамвай, больница и так далее. Немедленно купите флакончик йода.

Крайне важно в это время избегать переохлаждений, особенно ног. Через нос человек простывает очень редко, но если это случилось в силу каких-то причин и ваш организм переохладился, как только пришли домой, примите все меры к разогреванию ног, особенно подошв стоп. Для этого дела годятся любые тепловые процедуры, а лучше всего насыпать горчицы в носки или растереть подошвы любым растиранием: перцово-камфарным, скипидарным (с маслом), водкой, само-

гонкой еще лучше. Напейтесь горячего чая с цветом липы и малиной.

НО В СЕМЬЕ ВСЕ ЖЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ

Если кто-то в семье начал чихать и чихает уже раз за разом, то не дожидаясь, пока жидкость потечет из носа. Немедленно приступайте к профилактике. Наилучшим средством будет такое: возьмите 1 литр кипяченой остуженной воды, накапайте в нее аптечный йод 5%-ый 6 — 8 капель, хорошо перемешайте ложкой. Добавьте 1 чайную ложку кухонной соли. Еще раз взболтайте смесь и налейте этой жидкости на ладонь, затем втяните ее в нос, прополощите гортань. Сделайте таких полосканий 3 — 4 подряд. Оставшуюся жидкость выпейте. Все! Никакое ОРЗ вас уже не осилит, правда, это в том случае, если успеете все сделать вовремя. Если же опоздали с профилактикой и болезнь уже началась — все равно эта мера облегчит ваши страдания, сократит время болезни и предохранит от осложнений.

Очень неплохо истолочь лук сырой до кашцеобразной массы или чеснок, высыпать это в стакан и подышать этой массой раза 2 — 3 в сутки по 3 — 5 минут, вдыхая

хотя через нос, а выдыхая через рот.

ИТАК, ВЫ БОЛЬНЫ

По каким-то обстоятельствам вы не сделали все вышеуказанное, не провели профилактику. Что тогда делать? Кашель лающий, болезненные, красные, как у кролика, глаза, из носа ручьем бежит вода. Первые 4 — 5 дней водно-йодовую соленую смесь делать обязательно! Кроме этого можно лечиться так:

1) Заранее, до холодов, следовало бы запастись цветущим багульником. Взять его, скажем, 50 — 100 г, веточки измельчить, раздавить, залить все таким же количеством растительного масла. Настоять 20 дней периодически встряхивая. Процедить. А когда началась болезнь — достать снадобье из шкафчика и закапывать в каждую полость носа по 3 — 5 капель, втягивая в нос. Повторять 3 — 4 раза в сутки. Отличное средство и от насморка, и от инфекции, а еще снимает и головную боль.

2) Как говорится, до Бога — высоко, до царя — далеко, если нет багульника, очень эффективно голодание, особенно сухое, без употребления каких-либо жидкостей 1 — 2 суток. Делать при этом ванны с одной из трав: лист березы, ромашки аптечной, коры дуба или зверобоя. Горсть травы залить 1 литром кипятка, настоять 3 — 4 часа и вылить в ванну. Проголодав сутки, можно пить сырые соки из цитрусовых или черной смородины в неограниченном количестве. То же самое и овощные.

3) Очень советую первые 3 — 4 дня после начала болезни делать регулярно клизмы из настоя ромашки, тысячелистника, цветов календулы или зверобоя. Лучше всего раз в день, на ночь, и подержать настой подольше.

можно применять
Сложим спонжильным
промывают нос, за-
капывают по 5 — 7 капель
в каждую ноздрю.

5) Полезно время от
времени втягивать в ноз-
дри сок лимона.

6) Наконец, промывание
носа и гортани упаренной
мочой тоже годится.

Вот, собственно, все.
Берите то, что из перечис-
ленного есть у вас под
руками, и лечитесь. Пред-
вижу вопрос: «А можно ли
использовать несколько
из указанных процедур?».
Хуже не будет.

ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Собственно, что такое
высокая температура?
Это ответная реакция
организма на болезнь,
способ повышения имму-
нитета. Очень многие за-
ботливые члены семьи в
таких случаях начинают
пичкать больного антиби-
отиками и кормить дели-
катесами. Все это идет
только во вред больному
организму.

Антибиотики сульфани-
ламиды крайне отягоща-
ют работу органов пище-
варения и нервной систе-
мы и, между прочим, не-
редко создают почву для
последующих осложне-
ний. Ну, а высококалорий-
ное питание заставит
организм 70 процентов
энергии тратить на пере-
варивание пищи, а не на
укрепление иммунитета.
Среди нас, медработни-
ков среднего звена, пра-
вильно говорят: «Если
грипп или ОРЗ лечить, то
потребуется не менее
двух недель, а если не
лечить, то все пройдет
через 4 — 5 дней».

Кроме того, что срок бо-
лезни лечением только
удлиняется, так это, повто-
ряю, еще и создает почву
для возможных осложне-
ний. Даже при очень вы-
сокой температуре — до
40 градусов — можно осо-
бо не беспокоиться, если
вы проделываете все те
же мероприятия, о которых
я уже писал. Если же бо-

лезнь с высокой темпера-
турой затягивается более
5 — 7 дней, то тут следует
пригласить медработни-
ка.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЛАЮЩИМ КАШЛЕМ

Такой кашель частенько
возникает при гриппе и
ОРЗ. Он разрывает груди-
ну, царапает горло и не
дает больному покоя.

Что происходит? Вслед-
ствие отравления нервной
системы токсинами микро-
бов ОРЗ и гриппа резко
повышается чувствитель-
ность слизистой органов
дыхания. Малейшая пыль в
комнате, холодный воздух,
какой-то резкий запах раз-
дражают слизистую, и воз-
никает кашель. С легкими,
если их «послушать», все
нормально. Стало быть,
первостепенная задача —
снизить чувствительность
слизистой органов дыха-
ния. Многие при этом при-
нимают пить отхаркива-
ющие средства. Зачем?
Первую неделю отхарки-
вать абсолютно нечего.

Как правильно здесь по-
ступить? Есть несколько
простых средств.

1. Трава чабрец и дон-
ник, сосновые почки, ба-
гульник. Все взять в рав-
ных частях. Столовую лож-
ку смеси залить стаканом
крутого кипятка, настаивать
4 часа. Принимать по 1
столовой ложке до еды.

2. Редька черная — сок
1 часть, мед 2 части. Смес-
шать, принимать по 1 ст.
ложке 3 — 4 раза в день в
течение 3 — 5 дней.

3. Лаванда колосовая 10
г., сушеница, цветы — 20 г.,
пион декоративный, цветы
— 20 г., мята перечная, лист
— 50 г. 20 г смеси залить
1/2 литра кипятка, настаи-
вать 2 часа. Процедить,
принимать по 1 — 2 стака-
на в день при сильном
кашле...

Николай ШТАБ.

Адрес: 352183, Крас-
нодарский край, Гульке-
вичский р-н, п/о Бота-
ника. Штабу Николаю
Николаевичу.

Два года назад удален желч-
ный пузырь. Теперь у меня по-
стоянные боли в печени, и заму-
чила горечь во рту. Обращаюсь
к тем, кто знает народные спосо-
бы лечения печени и избавления
от горечи. Жду с большой на-
деждой ответа от добрых людей.

Адрес: 607903 Нижегород-
ская обл., Починковский р-н,
с. Ужово, Грошевой Нине
Михайловне.

Я воспитываю сына-инвалида.
Диагноз «Олигофрения». Сыну
14 лет. Живем в городе. С каж-
дым годом становится все тяже-
лее с ним. Мысли «как быть даль-
ше» не покидают меня. Может,
есть такие семьи, где воспитыва-
ют таких же детей. Как они жи-
вут? Может, как-то получится, чтоб
мы познакомились.

Адрес: 613020 Кировская
обл., г. Кирово-Чепецк, ул. 60
лет Октября, д. 12, кв. 8, Си-
моновой Нине Всеволодовне.

Очень прошу отозваться лю-
дей, болеющих болезнью «база-
лиома» кожи. Сейчас у меня эта
болезнь в стадии шелушащихся
пятен различной формы и бля-
шек на лице и веках. Может, кто
знает какой-нибудь нетрадицион-
ный метод лечения этой болез-
ни.

Адрес: 339010 Украина, До-
нецкая обл., г. Макеевка, д. 9,
кв. 2, Ишановой Евгении Пав-
ловне.

Прошу откликнуться на мою
просьбу С. О. Браун из Брянс-
кой обл., который знает рецепт
от сильного приступообразного
кашля. Я очень прошу выслать
мне этот рецепт.

Адрес: 432046 г. Ульяновск,
ул. Жуковского, д. 43, кв. 4,
Хамитовой Марии Хабибул-
ловне.

У моего мужа признали «Мно-
жественный распространенный
эхинококк брюшной полости».
Очень прошу откликнуться тех,
кто знает, как лечить эту болезнь
народными средствами. Опериро-
вать уже поздно.

Адрес: 309761 Белгородская
обл., Ровеньской р-н, с. Ай-
дар, ул. Советская 24, Войтен-
ко Ольге Леонидовне.

Отзовитесь, кто знает способ
профилактического лечения кле-
щевоего энцефалита (восточный).
Укус был в 1965 г. В настоящее
время болезнь прогрессирует.
Буду очень благодарна за ответ.

Адрес: 644052 г. Омск, ул.
21-я Амурская, д. 2, кв. 20,
Прохоренко Геннадия Кузь-
мичу.

Мне 37 лет. 12 лет назад я по-
лучил травму шейного позвонка.
У меня полный паралич рук и ног,
в них — острый болевой синд-

ром, сильная спастика, пролежни.
Тяжело заболела мать и бабуш-
ка, и я практически остался один.
Мне во что бы то ни стало нуж-
но жить самостоятельной жизнью,
обслуживать себя. Люди добрые,
помогите.

Адрес: 603116 г. Н.-Нового-
род, ул. Московское ш., д. 35,
кв. 38, Пучкову Александру
Федоровичу.

Мой сын наркоман более 10
лет. Мне 51, ему 34. И все эти
годы мы вместе пытаемся преодо-
леть болезнь. Но все очень слож-
но, и пока я не вижу выхода. Очень
прошу откликнуться тех, кто мо-
жет помочь нашей беде.

Адрес: 236006 Калининград,
ул. Мариупольская, 7, кв. 1,
Мельниковой Татьяне Алек-
сандровне.

Куда же обращаться нам с та-
ким редким заболеванием, как
ихтиоз? Многие врачи даже не
слышали о нем. Нашли швейцар-
ское лекарство «Тигасон», кото-
рое, вроде бы, помогает при этом
заболевании. Но у него такие по-
бочные действия, что ребенок
может умереть в любое время.

У ребенка сильнейшая сухость
кожи всего тела, кожа грубая.
Ребенок растет, кожа лопается,
появляются трещины, кусочки
кожи отмирают, слезают, а новая
кожа снова грубеет, опять лопа-
ется и отмирает. Все это сопровож-
дается страшным зудом. И так
уже год. Кроме того, бесконеч-
ный страх, что в трещины может
попасть инфекция.

Мы просим, чтобы откликнулись
те люди, которые сами страдали
этим заболеванием. Может, оно
называлось как-то по-другому?
Помогите нам, пожалуйста!!!

Адрес: 308023 г. Белгород,
ул. Некрасова, 30 б, кв. 55,
Костыриным.

Обращаюсь к мужской части
читателей вестника. У меня серь-
езная проблема. Аденома пред-
стательной железы. Пользовался
услугами официальной медицины,
многочисленными препаратами, в
том числе и импортными. Пере-
брал все рецепты, которые пуб-
ликовались в вестнике, голодал.
Пока ничего не помогло. Пред-
лагают очень дорогую процеду-
ру с использованием иностранной
техники, но таких денег у меня,
пенсионера, нет, а со стороны вра-
чей нет гарантии.

Очень прошу откликнуться
тех, кто избавился от этого
недуга. Буду благодарен всем,
кто напишет мне и даст совет,
который позволит обойтись без
операции.

Адрес: 652810, Кемеровская
обл., г. Осинники-10, ул. Ком-
мунистическая, д. 5-а, кв. 21.
Фомину Александру Георгие-
вичу.

ВЫ СОМНЕВАЕТЕСЬ? ЗАБУДЬТЕ О МЕТОДЕ

Итак, мы продолжаем тему, которую можно оборвать сразу же, а можно продолжать до бесконечности. Тема эта — рак. Кому-то она надоела — путешествует из номера в номер. И мы не советуем набившим оскомину читать эти две страницы. Но многим они необходимы, как жизнь. Да, собственно, они и есть та соломинка, за которую судорожно хватается утопающий. И, кстати, эта соломинка вполне может оказаться достаточно крепкой, чтобы удержать вас на плаву.

Когда это случается, в адрес вестника идут светлые письма, и у нас на душе наступает некое просветление. Но иной раз приходят письма темные, от которых становится хуже некуда. И тогда хочется лезть в петлю. Хочется плюнуть на все и более никогда не касаться этой абсолютно невыигрышной темы, полосатой, как сама жизнь.

Из Киева позвонил Владимир Иванович. Спросил, как выйти на Шевченко. Разговорились. Выяснилось, что у Владимира Ивановича рак прямой кишки. Врачи оставили на жизнь очень немного. Как сказал Владимир Иванович, месяца три. А он пятый месяц пьет смесь, чувствует себя достаточно хорошо, продолжает работать и полон оптимизма настолько, насколько позволяет ситуация.

И мы на крыльях. Ура! Она работает, эта смесь! Она работает, черт возьми! Вот он, человек. Живое свидетельство. Есть имя, фамилия и даже телефон.

Но через час приносят почту, и мы извлекаем из нее письмо от Александры Васильевны из города Ливны:

«Дело вот в чем: я внимательно прочитала методичку по лечению рака смесью водки с маслом. Там огромный материал об излечившемся этим методом докторе В. С. Нуждове. У меня тоже беда, и я решила ему написать, чтобы он подтвердил, так ли это. И что же я получила от него? Получила обратно свое письмо с красными пометками и реплику в конце письма, из которой можно понять, что в методичке много придуманного. Если неправда в книге и тем более в вестнике «ЗОЖ» по этой теме, тогда зачем дурманить людей, которых постигло такое горе? Если же еще подумать и о времени, в котором мы живем, то это просто преступление. Господи, чему же теперь верить?!».

ПОМНИТЕ: ЭТО ДОЛГОЕ ЛЕЧЕНИЕ

В августе 1997 года у мужа обнаружили рак верхней доли правого легкого. Бронхоскопия еще раз подтвердила этот диагноз.

Самочувствие было очень тяжелое: температура, кашель, потеря веса — таял буквально на глазах, ощущение жжения в легких. Правда, мокрота была без крови. Предложили операцию — мы отказались. Муж прошел лишь один курс химиотерапии, после чего ему и дали 2-ю группу инвалидности.

В этот момент мы познакомились с вашим методом лечения рака смесью водки с маслом. Муж стал принимать смесь строго по инструкции и буквально с первых же дней почувствовал себя намного лучше.

В итоге он пропил смесь полных три курса. В конце появились тошнота, жидкий

стул, смесь становилось пить все труднее. Посоветоваться было не с кем — врачи от нас отказались. Но в ноябре 1997-го нам все же удалось сделать рентген. Мужу сказали: все нормально, опухоль рассосалась, единственное, что осталось — это расширенный корень правого легкого и рубцы. Но те же врачи-онкологи пояснили, что теперь ничего страшного нет — с этим живут.

И мы решили: все — вылечился. От смеси отказались. Все лето 98-го муж чувствовал себя прекрасно. Мы много работали с ним на огороде. Признаюсь: летом он иногда с мужиками даже позволял себе пропустить рюмочку-другую водки. И опять все было хорошо.

Но вдруг осенью, начиная с ноября, пошло резкое ухудшение здоровья: кашель с кровью, одышка, слабость. На комиссии мужу сразу же дали 1-ю группу. Анализы, правда,

Александра Васильевна прислала и свое письмо, адресованное Нуждову. В письме она пишет: «У меня болен муж. Диагноз: рак поджелудочной железы. Сейчас он на лечении в областном онкодиспансере. От знакомых я услышала, что вы когда-то лечились по методу Н. Шевченко и сейчас здоровы. Я хотела бы, доктор, чтобы вы подтвердили, что это так. Многие говорят, что это просто реклама. Ответьте, пожалуйста, вселите в меня веру».

Нуждов подчеркнул красным фразы «рак поджелудочной железы» и «многие говорят, что это реклама» и сделал к письму реплику: «Да, аз есмь».

Что же, собственно, ответил Нуждов женщине? Примерно «Я есть». И ничего более. Оправдываться по поводу того, что не умер, что жив, что вылечился, Нуждову как-то не с руки. Наконец, если читатель не верит опубликованному в вестнике письму, как может укрепить веру личный ответ Нуждова?

Я есть. Я существую. А вы сами думайте, что к чему. Любое подтверждение истины, любое оправдание: «Я не вру, братцы, я написал чистую правду, честное слово», — с одной стороны, унижительно, а с другой — скрытый совет человеку лечиться по вышеуказанному методу. Никто не даст такого совета. И мы не даем. Вы не найдете в вестнике лозунга: «Желающие остаться жить, лечитесь по методу Николая Шевченко». Мы неоднократно повторяли: «Этот метод отнюдь не панацея. Кому-то помогает, кому-то нет. Почему? Мы — журналисты и ответить не можем. Об этом стоит подумать врачам. А пока больной человек выбирает свою соломинку сам... Вы сомневаетесь? Забудьте об этом методе».

Вы полагаете, что все наши разговоры о раке — это реклама? Чего и чему: водке, подсолнечному маслу? Может быть, кто-то думает, что нам платят за рекламу производителя указанных продуктов?..

Конечно, проще всего было выбросить это письмо в корзину. Но оно испортило настроение на целый день. К счастью, была среда, пришел Шевченко и принес очередную порцию писем. Читайте их. Мы ничего не придумываем, а наши читатели — тем более. Адреса всех написавших есть в редакции. Правда, теперь мы даем их с большой осторожностью, дабы не нарваться на очередную Александру Васильевну.

были еще в норме, но на снимке появилось ярко выраженное затемнение в области корня правого легкого. Опухоль распространяется в средостение, тем самым вызывая удушье.

Знакомые посоветовали нам обратиться в харьковский противоопухолевый центр. Нам предложили довольно сложную схему лечения, в которой помимо медикаментозных препаратов присутствуют и настойка болиголова, и свекольный сок. Мы прошли полный курс. Результатов практически нет. Сейчас идет месяц отдыха. И тут в руки мне попала книжечка «Рак. Безнадежных больных нет». Прочитала ее и все поняла: муж, считая себя здоровым, слишком рано прекратил пить смесь.

К. И.

Краматорск.

«ЗОЖ»: Далее автор письма задает Шевченко ряд вопросов, в том числе и «Что делать? Можно ли снова начинать при-

нимать смесь?» Мы не знаем, что ответил Шевченко. Да и не в том суть. Это не первое письмо подобного рода. Причем почему-то не хватает терпения чаще всего у мужчин. Попил, попил, почувствовал себя лучше, практически нормально, решил, что выздоровел или врачи ошиблись в диагнозе, бросил пить смесь, стал просто «принимать», без масла — и все вернулось.

Рак коварен. Победить его не так-то просто. Тот же Нуждов считает, что пить смесь надо в течение 5-ти лет. Может, это и слишком, но у нас есть примеры, когда люди принимают ее в течение 2 — 3-х лет, живут совершенно нормальной жизнью и на тот свет не торопятся. Одним словом, если вы выбрали в качестве соломинки метод Шевченко, приготовьтесь к долгому лечению.

Я ЖИВА И ТЕМ СЧАСТЛИВА

В 22-м (130-м) номере вестника за 1998 год мы рассказали историю женщины, которой врачи оставили для жизни совсем чуть-чуть — от силы 4 месяца, а она живет и радуется жизни, хотя все сроки давным-давно прошли.

Письмо прислала сестра больной — сама врач. Именно она, помимо приема водки с маслом, провела ряд мероприятий, которые, несомненно, способствовали тому, что больная поднялась на ноги. Тут были и иммуностимулирующая терапия, и некоторые очистительные процедуры в перерывах между декадами и курсами. На днях Шевченко принес нам письмо и от самой «пострадавшей». Послушаем ее рассказ.

Добрый день, мой спаситель! После первой операции врачи оставили мне на жизнь 2-4 месяца. С тех пор прошло 2 года и 2 месяца. Я живу и чувствую себя нормальным человеком.

У меня был очень сложный, если можно так сказать, многопрофильный рак с метастазами. Затронуты мочевого пузырь, прямая кишка, женские органы... Лечилась я в институте мед-радиологии в Харькове. Химиотерапия, облучение... Когда уже не могла самостоятельно вставать с постели и держать в руке чайную ложку, я отказалась от официального лечения и перешла на прием смеси водки с маслом. Разумеется, со мной были сестра, муж...

Первую операцию мне сделали 27.09.1996 г. — удалили левый яичник. 24.04.1998 г. прошла еще одна операция — удалили часть мочевого пузыря. Однако пить водку с маслом я не прекращала и пью до сих пор. К врачам не обращаюсь. Сдаю только анализы. Один из врачей, которые меня наблюдали, как-то сказал: «Если бы я не знал диагноза, то подумал бы, что

передо мной анализы здоровой женщины». Вот каков результат применения вашего метода! Кстати, за время болезни я потеряла 40 килограммов веса. На сегодняшний день вес восстановился.

Конечно, не без помощи Господа я поверила в ваш метод. Я пью, и я жива. Я избавилась от всего того, что испытывает раковый больной — перечислять не стану. Собственно, вам ведь писала обо мне сестра. Она — врач и считает ваш метод чудом. Я выздоравливала на ее глазах. Она свидетель того, что смесь действует. Врачи, которые верят в ваш метод, сейчас довольно часто направляют к нам больных, и мы делимся с ними опытом лечения, рассказываем, что и как. Люди видят меня, знакомятся с моими диагнозами, с анализами, удивляются. Многие начинают верить и принимают метод.

Все зависит от них самих.
Валентина Гончарова.
Харьковская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

ПОМОГИТЕ СПАСТИ РЕБЕНКА!

Моему сыну 5 лет. 3,5 года назад ему поставили диагноз «саркома правой плечевой кости». Лечились 1,7 года в Москве в НИИ детской онкологии. Прошли более 20 курсов химиотерапии и 1,5 месяца облучений. Год было все нормально. Весной появились метастазы в левом легком. Прошли еще один курс химиотерапии. Спустя 4 месяца обнаружили метастазы в правом легком.

Врачи от нас отказались. Считают, что мальчику осталось жить максимум год. Хотим попробовать провести лечение по методу Голюка. Кто может, вышлите следующие лекарственные травы: марьин корень — 50 г, софора японская (плоды) — 200 г, корни элеутерококка — 100 г, корень бадана — 50 г.

Адрес: 243554, Брянская обл., Погарский р-н, п/о Долботово, ул. Молодежная, д. 22, Скабе Инне Васильевне.

РЕЦЕПТ ТОДИКА

В сдвоенном 23/24 (131/132) номере вестника за 1998 год мы опубликовали материал «Народ Голюка помнит». Точнее — подборку писем людей, которые так или иначе были связаны с этим замечательным народным целителем. В заключение упомянули мы и о других методах лечения рака. В том числе и керосином, настоящим на зеленых грецких орехах.

К нашему удивлению, тема вызвала лавинообразный поток писем. Прежде всего наши читатели Николай Петрович Киселев из Рязани и Вера Петровна Кокорина прислали, насколько мы поняли, рассказ о Михаиле Петровиче Тодике из книги «Уникальные рецепты по излечению раковых и других заболеваний», написанной В. К. Тотровым, который, что следует из текста, был хорошо знаком с Тодика. Впрочем, послушаем, что пишет Тотров:

«Известно, что многие народы мира в прошлом и в настоящем широко применяли в качестве средства народной медицины нефтепродукты, особенно керосин.

Доцент Молдавского государственного университета Михаил Петрович Тодика (1919—1989) в течение длительного времени готовил лекарства на керосине. В керосин помещались зеленые плоды грецкого ореха диаметром 12 мм (диаметром трехкопеечной монеты). Трехлитровые банки закрывались герметически жестяными крышками. Затем Михаил Петрович зарывал банки в подвале или сарае на глубину 70 см, положив на крышки груз 10—12 кг. Срок — 3 месяца.

В домашнем архиве Тодика остались тысячи писем от излеченных им пациентов. Среди них были и известные в стране люди: И. Д. Папанин, О. К. Антонов и многие другие. Михаил Петрович часто делился со мною попытками внедрить это лекарство в официальную медицину. Однако в центральной прессе периодически появлялись статьи с грубой критикой намерений целителя. И только академик Е. И. Чазов, будучи министром здравоохранения СССР, поддержал идеи Тодика и поручил научно-исследовательской лаборатории провести необходимые исследования.

Они обнадеживали. Правда, имя автора изобретения при этом не было упомянуто ни разу. Профессор Маленков в журнале «Охрана труда и социальное страхование» опубликовал интересную статью

об изобретении М. П. Тодика. Статья называется «Охаянный пророк».

Мои собственные наблюдения на протяжении многих лет подтвердили идеи и выводы Тодика. Это средство лечит не только злокачественные опухоли, но и многие другие недуги. Если больной раком перенес операцию или слишком поздно приступил к лечению, то ему это средство на несколько лет продлевает жизнь. Уходящие же из жизни не испытывают мук боли.

Лекарство применяется следующим образом: марлевый тампон, сложенный вчетверо, пропитывается 1-й чайной ложкой лекарства. Тампон накладывается на больное место, сверху прикладывается пергаментная бумага, слой ваты. Все это закрепляется на 4—5 часов. После снятия компресса, во избежание ожога, участок тела обрабатывается противоможевой аэрозолью. Компресс повторяют через 3—4 дня, когда исчезнет покраснение кожи. Курс лечения 4—6 компрессов. При раке кожи компрессы не рекомендуются. На ладонь налить чайную ложку лекарства и растереть пораженный участок кожи. Процедуру повторять через каждые 2—3 часа.

Для лечения внутренних органов — желудка, печени — лекарство рекомендуется принимать внутрь 2 раза в день по 1-й чайной ложке за 15—20 минут до еды. Курс лечения от 1-го до 3-х месяцев.

Одна из моих пациенток полностью излечилась от рака печени, выпив 1,5 литра лекарства. Она прожила

(Окончание на 10-й стр.)

РЕЦЕПТ
ТОДИКА

(Окончание.)

Начало на 9-й стр.)

до 85-ти лет. Другая — жительница поселка Дрокия на севере Молдовы — приняла 0,5 л и вылечилась от рака желудка. Она живет и сейчас, спустя 6 лет, прошедших со времени лечения.

Необходимо соблюдать некоторые предосторожности, прежде, чем начинать лечение. Керосин, в том числе и авиационный должен быть очищен в лабораторных условиях. Если это невозможно, то допустимо проделать процедуру в домашних условиях. Для этого в 3-х литровую банку наливают 1 л. керосина и 1 л. очень горячей воды. Закрыв банку полиэтиленовой крышкой и надев на руки перчатки, чтобы не обжечься, банку энергично встряхивают несколько раз, а затем дают отстояться. Когда жидкость успокоится, шлангом откачивают воду. На месте разделения слоя керосина и воды скапливается слой грязи. Наклонив банку, этот слой тоже удаляют вместе с какой-то частью керосина. Кстати, этот керосин тоже можно подвергнуть очистке.

70—100 штук грецких орехов уложить в 3-литровую банку, залить остывшим очищенным керосином на четыре пальца ниже горлышка, и закатать очень аккуратно металлической крышкой.

Перед тем, как начать лечение лекарством, необходимо проверить, как ваш организм реагирует на керосин и зеленый грецкий орех. Для этого нужно натереть кожу за ухом небольшим количеством лекарства. Если не появится покраснения или мелкой сыпи, но у вас нет аллергии на эти вещества.

Общий совет начинающим лечиться. Большую часть больных губит страх. Неважно, народной или традиционной медициной решат они пользоваться, но приступать к лечению необходимо как можно быстрее. Наконец, некоторые, почувствовав улучшения слишком рано начинают считать себя здоровыми и прекращают прием смеси.

Далее у авторов идут различия. Киселев приводит четыре правила питания:

1. Резко ограничить мясную пищу. Телятину, кролика, и индейку — только вареные и не жирные.

2. Сливочного масла не более 30—40 г в сутки, растительного — 2—3 столовые ложки.

3. Из овощей: морковь, свекла, капуста, корень петрушки, картофель, лук. Чеснок ограничить. Прекрасная еда следующая: мелко нарезать белый лук, посыпать сахаром, полить лимонным соком, выдержать 40 мин в закрытой посуде и есть с чем угодно без ограничений.

4. Яйца употреблять без желтка. Можно есть блины.

При плохом сне предлагается следующий сбор трав: душица — 1 ст. ложка, мята — 1 ст. ложка, рутин — 1 ч. ложка, трилистник — 1 ч. ложка, корни валерианы — 1 десертная ложка, «шишки» хмеля — 1 десертная ложка. Столовую ложку сбора кипятить 3 мин, настаивать 40 мин. Принимать пор 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Кокорина предлагает лекарство «7 стаканов», которое, как она пишет, должно сочетаться с лекарством Тодика или сменять его (вероятно, в перерывах между курсами — прим. Адм. Берется по 250 мл сока моркови, красной свеклы, редьки черной, чеснока, лимона, добавляется столько же меда (стакан) и кагора. Все — в эмалированную кастрюлю, перемешивается деревянной ложкой, перекладывается в 2-литровую банку и хранится в холодильнике. Принимать 3 раза в день после еды по 1-й столовой ложке.

Также Киселева приводит примеры из личного опыта. Она пишет:

«Я работала в отделе на заводе, и у моего начальника постоянно весной и осенью страшно болело горло и пропадал голос. Так продолжалось несколько лет. Я из цеха принесла керосин, намотала на карандаш ватку, смоченную керосином, и смазала начальнику внутри горло перед началом работы и перед уходом домой. Потребовалось 3 дня, чтобы болезнь прошла и больше и повторялась.

У моей мамы был радикулит — не могла встать с помтели. Она взяла тряпочку смоченную керосином, приложила как компресс на поясницу, получила ожог с волдырями; но радикулит больше не беспокоил ее до глубокой старости».

ЛЕЧИТ
НЕ ТОЛЬКО РАК

Я врач-биохимик с 30-летним стажем. Наш город Армавир относительно небольшой (200 тыс. населения). Работаю в лаборатории и с людской болью встречаюсь каждый день. Посоветовать человеку какой-нибудь народный рецепт — святое дело. Тут как бы устный «ЗОЖ»: попробуйте, вот у меня была такая-то больная, и ей помогло; обязательно приходите и расскажите, как вам поможет... И так из уст в уста. И «ЗОЖ» — такое подспорье! Столько хороших результатов, хотя и не все рецепты (из проверенных) дают улучшение. Но ведь этого никто и не ждет. Предлагаю другие, дополняю, заменяю. Делаю анализы — видны результаты лечения.

И о главном. Давно ждала свой любимый рецепт: керосин с зелеными грецкими орехами. И вот прочитала, что и вы хотели бы узнать об этом уникальном лекарстве.

Лет двадцать назад в приложении к журналу «Здоровье» был опубликован этот рецепт. Его прочитала моя подруга, больная ревматоидным полиартритом. И хотя в рекомендации было сказано, что это противоопухолевое средство, она решила попробовать на себе. Когда мы познакомились, ей было немногим за 20. Все суставы болели, припухали, она не могла поднять рук, чтобы причесаться. Пьет она это лекарство с того времени 2—3 курса в год, в основном весной и осенью. Деформация суставов осталась, естественно, но не прогрессировала, а главное, ушли мучительные боли. Сейчас нам за 50, а она ходит за грибами, рвет траву кроликам, ухаживает за огородом, и вся домашняя работа на ней. Купается в горной речке с апреля по октябрь — не каждый здоровый рискнет.

В связи с тем, что соль сейчас нейодированная, плюс экология оставляет желать лучшего, очень много людей, страдающих заболеваниями щитовидной железы: зобы, тиреотоксикозы. После двух курсов «керосина с зелеными грецкими орехами» у больной, имеющей зоб с куриное яйцо

(предлагалась операция), превратился в «фасолину», а главное, улучшилось состояние. Особенно хорошо помогает при гипотериозе, хотя и при гипертериозе наблюдается улучшение. Уже через неделю проходят боли в сердце, «уходит» тахикардия и так далее.

Да, при ревматоидном полиартрите в период обострения (СОЭ больше 50, ревмопробы положительные) результатов сразу не будет. Лечиться надо в больнице, как положено. И только в стадии ремиссии проведите курс. Особенно при желании «сойти с гормонов».

Что интересного в этом лекарстве? Проходят все жировики, липомы. Женщина вылечила фиброму матки полностью. Язвы желудка и 12-перстной кишки вылечиваются после 1—2 курсов. Это все из практики.

Ну и сам рецепт.

Грецкий орех надо собирать зеленым, уже крупным, но который свободно режется ножом. Для Краснодарского края это орехи, собранные 5—10 июня. Мелко порезать (вместе с зеленой скорлупой). Все это залить очищенным авиационным керосином. (Очищенный — это значит летний вариант, зимой в него добавляют что-то от замерзания). Плотнo закрыть крышкой и поставить в темное, прохладное место на 2—3 недели. Каждый день встряхивать. Процедить, плотно закрыть в пузырьки и хранить в холодильнике (можно несколько лет).

Курс лечения — 3 недели:

1-я неделя — по 1 капле на 1/4 — 1/2 стакана воды 3 раза в день за 20—30 мин. до еды.

2-я неделя — по 2 капли (так же).

3-я неделя — по 3 капли (так же).

Так как эта капля керосина растекается по поверхности воды и размазывается по стакану, надо в ложку с водой капнуть эту каплю, выпить и сразу запить полстаканом воды.

Вода лучше всего дистиллированная, но можно и холодную кипяченую.

Ни в коем случае не увеличивать дозы и курсы самостоятельно, так как не каждая печень это выдержит.

курс, потом две недели перерыв и сразу второй курс. Третий можно только через полгода. В год больше трех курсов проводить нельзя.

По излечении можно профилактически пить два раза в год (два курса: весной и осенью).

«ЗОЖ»: Среди писем мы обнаружили и послание от нашего доброго цензора и помощника Раисы Ивановны Маньковской из Запорожья. Она предлагает развить тему, считая ее очень интересной. Мы, несомненно, займемся этим. Однако хотелось бы сказать следующее: настойка зеленых грецких орехов на очищенном керосине — вовсе не конкурент методу Шевченко. Мы не однажды говорили с Николаем Викторовичем о керосине и о нефтепродуктах вообще. Он полагает, что они по принципу воздействия на раковую опухоль похожи на смесь 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Но в последнем случае у нас уже достаточно наезженная дорога, а в первом пока что «езда в неизвестное», где ко многим положениям просится тезис «будто бы».

Будто бы Чазов приказал создать лабораторию, будто бы произведен на основе рецепта Тодика препарат тодикамп... Будто бы излечены тысячи больных... Ну, и так далее. Тумана много. Давайте попробуем вместе его рассеять. Хотелось бы, чтобы кто-то, кто пользовался рецептом Тодика от любой напасти, не только от рака, поделился опытом.

Пока же мы получили письмо из Зеленогорска Красноярского края от некой таинственной Б.Н.Г. (вот уж эти подпольщики! — Прим. адм.) Она пишет следующее:

«С 1999 года я стала вашей подписчицей. А до этого мне давала читать вестник знакомая. Она и вовлекла меня в компанию ЗОЖ. Мы с мужем уже пьем по Шевченко водку с маслом, и, представьте, у мужа после первой декады во время 5-дневного перерыва из почек вышли камни. Правда, происходило это с сильнейшими болями. После трех декад он перестал чувствовать свою язву желудка и жаловаться на боли в животе — врачи подозревают рак.

А взялась я за перо после прочтения материала «Народ Голюка помнит», где упоминается о керосине с зелеными грецкими орехами. Муж моей подруги лечился этой настойкой и помер. Настойка у нее осталась. Она мне сделала массаж с этой настойкой — сказала, мол, от всего помогает, — так я чуть не умерла от страшной аллергии. «Скорую» пришлось вызывать. Одним словом, это мое предостережение».

Впрочем, не стоит торопиться с выводами. Возможно, керосин был очищен не лучшим образом, а то и не очищен вовсе. Наконец, и водка с маслом не идеальное средство. Повторяем: давайте вместе накапливать сведения о рецепте Тодика. Кстати, если не ошибаемся, Валерий Тищенко вроде бы в ряде случаев успешно применял настойку на керосине измельченных цветов каштана конского...

Отвечать на письма читателей я не в силах — сама больна с детства и поэтому сочувствую каждому больному. Просто отписаться не смогу, а на длинные ответы нет времени.

Н. М.

г. Армавир.

иммунитет организма и обеспечило бы долголетие. Сибиряки редко обходятся без кедровых орехов и применяют их во многих случаях. Например, при лечении ревматизма. Готовится такой отвар: 1 стакан скорлупы кедрового ореха заливают 1 литром кипятка и парят на медленном огне 3 часа, потом процеживают. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

От геморроя, при глухоте, болезнях печени и почек применяют настой: 1/2 стакана скорлупы заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 — 40 минут. Потом процеживают и принимают внутрь в два приема перед едой.

Отваром скорлупы также моют руки и ноги для удаления волос.

Адрес: 196158, Санкт-Петербург, ул. Звездная, д. 9 к. 1, кв. 342. Комацкому Юрию Станиславовичу.

ОЧИЩЕНИЕ, ВЕГЕТАРИАНСТВО И РЕЦЕПТ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Только в конце декабря прошлого года познакомилась с вестником «ЗОЖ» и сразу приняла его советы на вооружение. Взяв у соседа несколько номеров и тщательно проштудировав их, поняла, что плохому «ЗОЖ» не научит.

Сама я особым здоровьем никогда не отличалась. В 35 лет начала чувствовать сердце — стенокардия. А когда еще училась в институте, были у меня и аллергия, и туберкулез. Сейчас, — а мне уже 63, — я чувствую себя значительно лучше и практически избавилась от всех трех болячек благодаря принципам здорового образа жизни, которых придерживаюсь уже несколько лет.

В январе 1983 года прочитала книгу Поля Брэгга «Чудо голодания» и стала голодать сутки в неделю и по три дня 1 раз в три месяца. По Семеновой очистила организм, начала заниматься по утрам гимнастикой. Полностью перешла на вегетарианское питание. Живу на овощах и фруктах, которые сама выращиваю на своей даче. Варю веге-

тарианские борщи, супы, каши на воде. Похудела на 8 кг и стабильно держу вес 52 кг при росте 160 см.

Хочу поделиться с читателями рецептом бабушки, благодаря которому мне удалось в 1958 году избежать операции по поводу туберкулеза легкого. Может быть, кому-то еще подойдет.

1. Выжать сок из 20 среднего размера лимонов в фарфоровую или фаянсовую посуду.

2. Обмыть в теплом содовом растворе 12 куриных яиц с толстой скорлупой, сложить в плотно закрывающийся сосуд, залить процеженным через марлю лимонным соком так, чтобы он покрывал все яички. Плотное закрыть сосуд крышкой и заклеить тестом, чтобы не проникал воздух. Поставить на 21 день в темное прохладное место. Можно в холодильник.

3. За 6 дней до окончания этого срока взять 250 — 300 граммов зеленых свежих стеблей алоэ, обмыть их, вытереть сухим полотенцем и поставить в холодильник, вниз.

4. По истечении 21 дня вынуть из холодильника сосуд с яичками и лимонным соком, вынуть из него размягченные яички — скорлупа должна раствориться — и сложить в отдельную посуду (кастрюлю).

5. Отделить желтки (белки и оболочки выбросить), добавить к ним 400 г сахарного песка и дождаться его полного растворения.

6. Влить в яичную массу 0,5 л коньяка 5 «звездочек» или 0,75 л 3 «звездочки» и хорошенько взбить.

7. Вынуть из холодильника стебли алоэ, растереть их, добавить 150 — 200 граммов кипяченой воды, еще раз растереть, дать настояться 30 — 40 минут, процедить через прокипяченную марлю.

8. Смешать лимонный сок с растворенной в нем яичной скорлупой, желтки, взбитые с сахаром и коньяком, а также растертые листья алоэ и перелить всю смесь в бутылки из темного стекла, которые плотно закупорить пробками и поставить в холодильник.

С этого момента можно принимать смесь два раза в день — утром и вечером, перед употреблением взбалтывая содержимое бутылок.

(Окончание на 12-й стр.)

КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ НЕ ТОЛЬКО ПРИ МИОМЕ

В вестнике «ЗОЖ» № 8 за 1998 год Татьяна Уварова из Уфы привела рецепт лечения фибромиомы матки с помощью настойки из

скорлупы кедровых орехов. Хотел бы дополнить ее рассказ и поделиться с читателями вестника своими знаниями в лечении кедровыми орешками других заболеваний. Но прежде скажу: если бы была возможность съедать в день по горсти кедровых орехов, то это значительно бы повысило

Окончание.
Начало на 10-11-й стр.)

Желательно, чтобы на время лечения в рацион входили свежее коровье масло, яйца, молоко, мед.

В свою очередь, хотела бы обратиться к читателям с просьбой посоветовать рецепт от липомы. Два раза мне ее удаляли, а она растет снова. В третий раз на операцию не пойду.

На вестник подписалась сама и сагитировала четверых знакомых и сестру из Кисловодска.

Адрес: 414052, Астрахань, ул. Яблочкова, д. 22, кв. 23. Волоховой Ариадне Дмитриевне.

«ЗОЖ»: К сожалению, Ариадна Дмитриевна не указала дозу приема лекарства. Но те, кого заинтересует рецепт, может обратиться к ней лично — адрес перед вами.

Кстати, мы бы хотели попросить всех авторов быть как можно точнее при написании рецептов. И по возможности сообщайте свой телефон. Нам иногда проще вам позвонить, чем вступать в переписку.

НИСТАТИН ОТ ЛЕЙКОПЛАКИИ

В вестнике № 23/24 за 1998 год в рубрике «Отзовитесь» прочла просьбу о помощи Яценко Марии Автономовны из города Ейска Краснодарского края, как излечить лейкоплакию вульвы? Предлагаю полечиться нистатином и почитать статью в «ЗОЖ» за октябрь 1997 г. № 19 (104), с. 10.

Из личного опыта: избавилась от зуда, применяя вагинальные шарики с нистатином или нистатиновую мазь из тюбика (можно использовать и свечи с нистатином, если нет в аптеке перечисленного выше). Пользоваться подряд 6—10 дней по 2—3 раза в день. Подмываться только кипяченой охлажденной водой без марганца, соды, мыла. Дальше пользоваться мазью или шариками в следующие дни обострения до исчезновения зуда, боли, трещин.

Молодым женщинам, страдающим этим недугом, для профилактики пользоваться шариками (мазью) перед менструацией и пос-

ле нее. Придется на годы завестись шариками или мазью с нистатином.

Мой совет помог уже многим женщинам и мне лично. Попробуйте!

Адрес: 214038, г. Смоленск, п/о 38, а/я 22, Асадчей Светлане Васильевне.

ЛУКОВЫЙ СУП ПРОТИВ АРТРОЗА

В одном из номеров вестника мы опубликовали письмо Марии Васильевны Барановой о том, как она довольно успешно лечила артроз. Одной из составных этого лечения был луковый суп. Да, да, обыкновенный луковый суп

«Пишу вам четвертое письмо, а вы никак не можете рассказать о луковом супе, — жалуется Мария Васильевна. — Меня завалили письмами, и я просто не в состоянии всем ответить. Неужели вам жалко какой-то колоночки, при том что вы печатаете столько иностранных статей, которые иной раз и дочитать-то до конца трудно».

Что тут сказать? Не нужно на нас обижаться. Это первое. Мы получаем минимум 100 писем в день. Примерно 50, если не больше, процентов авторов хотят, чтобы их письма были опубликованы. Но вестник-то пока не резиновый! Что касается больших статей. Мы публикуем их для вашего же просвещения. Если кто-то не в состоянии их дочитать до конца — это плохо. Никакие рецепты, которыми сегодня буквально набиты все книги целителей и собирателей рецептов, не помогут, если вы не разберетесь в том, что с вами происходит. Вот для чего большие статьи.

Ну, а теперь о луковом супе Марии Васильевны.

«Берете 2 луковицы средних, размером с лимон. Очищаете. Шелуху не выбрасываете. Лук шинкуете и обжариваете на растительном масле до золотистого цвета. Все, и шелуху в том числе, в кастрюлю. Заливаете литром воды. Кипятите 10—15 минут. В конце варки для вкуса можно бросить два бульонных кубика. Солить при этом не надо. Можно обойтись и без кубиков.

Когда суп настоится,

выбрасываете шелуху. Это вам три порции на три дня. Ешьте суп или в обед, или на завтрак. В остальном обычное питание. Суп я ела целый месяц. Плюс каждый день съедала по стакану очищенных грецких орехов, и ноги меня не беспокоили.

Однако в конце января у меня все же стало побаливать левое колено. Тогда я взяла растирку. Рецепт ее мне прислала одна читательница вестника. Растирка тоже довольно простая. Берете по одной таблетке анальгина, аспирина (отечественного) и но-шпы. Таблетки растереть до порошка. Купить в аптеке камфарного спирта — он продается без рецепта. Отлить 40 мл в пузырек, всыпать и хорошо размешать порошок до полного растворения. Перед употреблением взбалтывать. Растирать на ночь. Нalивать в ладонь и втирать в колено досуха. Через какое-то время боль снимает как рукой.

Кстати, курс лечения луковым супом и орехами нужно повторять. Не зря в народе говорят: «Болезнь входит пудами, а выходит золотниками».

Адрес: 301670, Тульская обл., Новомосковск, ул. Бережного, д. 11/42, кв. 7. Барановой Марии Васильевне.

«ЗОЖ»: Кое-что в этом луковом супе все же есть! Вот, например, что пишет о луковом супе известный австрийский целитель Рудольф Бройс: «Согласно моим последним наблюдениям (речь идет о раковых больных, которые лечатся по методике Бройса) можно, а иногда даже должно съедать одну-две тарелки лукового супа в день. Суп этот идет только на пользу здоровью, и я рекомендую его всем больным».

Приготовление лукового супа по Бройсу. Луковицу размером с лимон вместе с коричневой внешней кожурой мелко порезать, поджарить на растительном жире или масле до золотисто-коричневого цвета, добавить 1/2 литра холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварится. Добавить какой-нибудь растительный бульон (отвар овощей), все вместе энергично перемешать, процедить и употреблять лишь прозрачный суп. Без лука!

И еще. Когда осенью 1988 года я проводил мой «Полный курс лечения от рака», пита-

ясь одновременно луковым супом, моя жена ела эту похлебку вместе со мной. Причем съедала и лук вместе с добавками. Она страдала остеопорозом позвоночного столба (уменьшение содержания кальция в костях). Ее болезнь считали неизлечимой и я, и наш домашний врач. Каково же было наше удивление, когда она избавилась от остеопороза после того, как 17 дней питалась луковым супом. Она и сейчас (1991 год) в свои 86 лет еще работает.

Мы теперь частенько едим луковый суп и, кроме того, суп из кожуры бобов. Эта сухая кожура является полноценной пищей. После варки она к тому же становится буквально свежей и ее можно еще класть в салаты. Так что после уборки никому не советую выбрасывать сухие стручки. При диабете же настойка из них — просто лекарство.

ДИАТЕЗ РАНЬШЕ НАЗЫВАЛИ ЗОЛОТУХОЙ

Хочу поделиться старинным рецептом от золотухи у детей. Рецепт этот передавался из поколения в поколение. Люди тогда не знали слова «диатез» и говорили «золотуха». Так вот, в старину детей лечили березой, черемухой и калиной — 1:1:1. Летом и осенью срезают веточки с листьями, цветами, плодами. Можно заготовить их на зиму. Если не успели, не беда — зимой тоже можно срезать голые веточки. Их кладут в кастрюлю с водой, кипятят и дают настояться. Жидкость приобретает темно-коричневый цвет и приятный запах. Количество воды и веточек зависит от того, сколько нужно отвара. В нем и купают детей, и дают пить, и делают примочки. Для питья готовьте отвар послабее, можно его немного подсластить. Давать питье и делать примочки нужно как можно чаще, а после купания не вытирать ребенка.

Рецепт испробован на многих детях. Он эффективен даже в тех случаях, когда «загнивают» глазки, мокнет за ушками и в паху, появляется на теле сыпь. От всей души желаю всем исцеления.

Адрес: 397123, Воронежская обл., Острогожский р-н, с. Коротояк, ул. Свободы, 29. Медведевой Раисе Тимофеевне.

пожалуйста, кто может помочь. Зимой 1997 года поставили диагноз «Гипертензивная энцефалопатия головного мозга». Шум и звон в голове. Пью лекарства — не помогает. Буду благодарна тем, кто сообщит какие-то народные средства.

Адрес: 692210 Приморский край, г. Спасск-Дальний, ул. Советская, д. 130, кв. 37, Данильченко Марию Ивановне.

Очень хочу переписываться с человеком, который болеет рассеянным атеросклерозом.

Адрес: 215703 Смоленская обл., Сафоновский р-н, п/о Пушкино, Тыбулевич Лидии М.

Убедительно просим откликнуться людей, вылечившихся народными средствами или хотя бы поддерживающих свое здоровье при заболевании «миеломы» или других видах лейкозов.

Адрес: 403826 Волгоградская обл., Котовский р-н, с. Бурлук, Ноздренковой Анне Ивановне.

Убедительная просьба ко всем, кто знает, как лечить цирроз печени в начальной стадии. Болен мужчина 32 лет, отец двоих детей. Может, кто знает хорошую траву или клинику в Москве.

Адрес: 301000 Тульская обл., пос. Заокский, ул. Восточная, 9, Сергееву Сергею Николаевичу.

Милые, добрые, дорогие люди! Помогите, пожалуйста, моему большому горю. У меня глаукома обоих глаз, и правый уже совсем не видит. Помогите сохранить хоть левый глаз.

Адрес: 353678 Краснодарский край, г. Ейск, пос. Степное, ул. Комсомольская, 1, Яковенко Любови Васильевне.

Мне 58 лет. Страдаю бессонницей уже более 20 лет. Постоянно принимаю успокоительные и снотворные таблетки «Аминазин», но толку никакого. У меня просто опускаются руки. Не появилось ли новых средств от этой болезни? Может, кто-нибудь знает народные методы?

Адрес: 393933 Тамбовская обл., Моршанский р-н, с. Серповое, Жилиной Анне Васильевне.

Моей маме 59 лет. Уже 15 лет она болеет таким ужасным и непредсказуемым заболеванием, как «рожа». Почти каждый год у нее случается обострение на одной и той же ноге. В этот раз воспаление оказалось с гнойным нарывом, который перерос во флегмону стопы, а затем в гангрену 2-го пальца, который ей удалили. Длится все это уже

пятый месяц, и не видно конца. Может, кто-то знает из читателей, как можно вылечить рожу народными средствами.

Адрес: 692800 Приморский край, г. Артем, ул. Фрунзе, 62, кв. 82, Шмыревой С. А.

Мне 65 лет. Я перенесла 2 операции на коленных суставах — удалили мениски в обоих коленях. После этого начали расти в коленях наросты. У меня деформирующий артроз 3-й ст. Занимаюсь гимнастикой. Летом еще как-то хожу, а зимой совсем тяжело. Кто знает народные способы, чтоб рассосались наросты в коленях, подскажите.

Адрес: 690078 г. Владивосток, ул. Амурская, д. 4, кв. 56, Семенов С. А.

Может, найдется добрая душа, кто знает лечение орального кандидоза полости рта и языка (типа молочницы), и напишет мне. Язык покрыт белым налетом, слюна густая, как клей, губы покрыты клейкой массой. Это длится 3 года. Мешает жить. Принимала различные лекарства, лечилась нистатином по схеме, была у гомеопатов. Теперь прошу помощи у читателей вестника.

Адрес: 690087 г. Владивосток, ул. Котельникова 4, кв. 36, Садыковой К. С.

У меня сильный храп. В горле пересыхает, оно болит. Может, кто знает, как избавиться от храпа народными методами?

Адрес: 690087 г. Владивосток, ул. Сабанеева 13—100, Червинской А. С.

Болеет внук 6 лет. У него лямблиоз. Прошу, откликнитесь те, кто знает, как лечить эту болезнь.

Адрес: 682305 Хабаровск, Сосновка, пос. Геологов, пл. Мира, д. 2, кв. 13, Ган Любоми Ивановне.

Мне 34 года. У меня деформирующий коксартроз с нарушением походки. Может, кто-то вылечился от этой болезни своим методом. Поделитесь советом.

Адрес: 676438 Амурская обл., Свободненский р-н, с. Голубое, Васильевой Марине Егоровне.

Убедительно просим откликнуться людей, знающих, чем можно уничтожить эхинококков и остановить рост кисты.

Адрес: 413000 Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Волоха 8, кв. 12, Толмачевой Татьяне Александровне.



Настоящая крепкая семья невозможна без взаимопонимания, любви и детей. Вы согласны? Пишите! Мне уже 36, но своего возраста не ощущаю ни физически, ни, тем более, духовно. Невысок, некрасив (с детства небольшой физи-

ческий недостаток, не мешающий вести здоровый образ жизни). Образование высшее гуманитарное. Ценю юмор, оптимизм, любовь к детям и умение сопереживать.

Вы — от 23-х до 36-ти, не выше 164 см, если у вас ребенок-дошкольник — не помеха.

Адрес: 446060 Самарская обл., райцентр Приволжье, «РТС», д. 28, кв. 1, Изотову Сергею.

Одинокая, обаятельная, добрая женщина, образование высшее, 49 лет, рост 158, полненькая, имею жилье, взрослого сына (женат), люблю порядок, уют, без вредных привычек. Надеюсь встретить обеспеченного мужчину без вредных привычек, 45-55 лет, умеющего управлять автомобилем, для создания семьи на всю оставшуюся жизнь. Отвечу на письма, желательно с фото.

Адрес: 309218 Белгородская обл., Корочанский р-н, с. Бехтеевка, ул. Зеленая, д. 30, Новиковой Валентине С.

Вдова 62 лет, без вредных привычек, материально и квартирой обеспечена (сын с семьей живет в другом городе) желает познакомиться со своим сверстником, ведущим ЗОЖ, без материальных и жилищных проблем.

Адрес: 610001 г. Киров-1, Октябрьский пр-т, д. 116, кв. 79, Хилько Н. Г.

Я разведена давно и к этому относилась спокойно, мне даже нравилось одиночество. Но сейчас мне хотелось бы познакомиться с единомышленником, одиноким мужчиной, близким по возрасту, из России. Я планирую переезд в Воронежскую область, где живет сын с семьей. Мне 53 года, рост 158, Рак, не злоблыва, оптимистка, разносторонние интересы, хозяйственная.

Адрес: 458000 Казахстан, г. Кустанай, ул. Тарана, 70-41, Павлюковой Надежде Федоровне.

Хотела бы познакомиться с чутким, добрым, порядочным человеком. Мне 32 года, рост 165, образование средне-техническое. Получилось так, что в 32 года осталась одна с двумя ребятами: мальчику 8 лет, девочке 10 месяцев. Живем в деревне со своими старенькими родителями. Работаю почтальоном в местном отделении связи.

Может, есть где-нибудь чело-

век не старше 35 лет, без вредных привычек, который заменил бы моим детям отца, а мне был бы хорошим мужем. Имею свой дом, земельный участок в 70 соток, большое хозяйство. Если есть человек, который любит природу и труд, согласный жить в сельской местности, пусть напишет нам. Если у него есть свое жилье, то мы согласны на переезд.

Адрес: 307105 Курская обл., Фатежский р-н, Н. Холганский с/с, с. В. Холги, Агафоновой Алле Ивановне.

Ищу добропорядочного друга с в/о, 48-55 лет, любящего стихи, живопись, желающего переводить стихи с французского и английского языков, сторонника ЗОЖ, любителя природы.

Адрес: 215108, Смоленская обл., г. Вязьма, пос. Юбилейный, ул. 1-я Садовая, д. 19, кв. 1, Аверченко Дарье Филипповне (Для Т.).

Мне 64 года, вдова. Выйдя на пенсию, приехала на Кавказ из Сибири. Веду ЗОЖ на селе (45 км от Пятигорска). В молодости занималась спортом. У меня благоустроенный дом, сад, небольшая пасека, баня. Дети живут отдельно.

Приглашаю в гости одинокого сибиряка моего возраста. А если понравится — жить на Кавказе лучше.

Адрес: 357842 Ставропольский край, Кировский р-н, ст. Марьинская, о/с №2, Чирковой.

Мне очень бы хотелось найти друзей — сторонников ЗОЖ, растительной пищи, поклонников йоги, медитации, траволечения. Мне 31 год, питаюсь только сырой пищей, занимаюсь йогой, медитацией, восточными методами оздоровления, философией, религией и т. д.

Адрес: 607730 Нижегородская обл., г. Первомайск, ул. Лесная, д. 15, Будину Анатолию Николаевичу.

Мечтаю познакомиться с одинокой, независимой женщиной, оптимисткой, приятной внешности, ростом не выше 162 см, 50-58 лет, способной разделить мои увлечения по ЗОЖ и быть любимой женой.

Адрес: 309119 г. Белгород, пос. Северный, ул. Олимпийская, д. 5, кв. 26, Жилину Ивану Васильевичу. Тел. 39-95-00.

Очень бы хотелось через газету с целью создания семьи встретить порядочного мужчину, русского, до 40 лет, ведущего ЗОЖ, обеспеченного жильем и материально, любящего детей. Согласна на переезд в г. Йошкар-Ола и его пригороды. О себе: 29 лет, русская, интересная, разведена, дочери 8 лет.

Адрес: 428900 Чувашия, г. Новочебоксарск, ул. Винокурова, д. 74, кв. 135, Логуновой О. Н.

НЕ БОЛЕЗНЬ, А ОБРАЗ ЖИЗНИ

Что ж, друзья, в 1-м номере вестника за 1999 год мы провели с вами первое занятие в школе диабета. Почему мы взялись именно за диабет? Во-первых, по той причине, что в России миллионы больных диабетом, примерно столько же людей просто-напросто не знают, что он у них есть, и еще столько же сограждан шагают навстречу диабету семимильными шагами.

Но это не все. Есть и вторая причина, побудившая нас заняться диабетом. Это не смертельная болезнь. Однако осложнения, к которым неизбежно приводит диабет, если на него не обращать самого серьезного внимания, страшны и способны напрочь отравить жизнь.

Впрочем, есть надежда, что теперь этого не случится. Школа поможет вам избежать беды. От вас потребуются при этом лишь знания и некоторые усилия воли. Кстати, на первом уроке вы уже немало узнали об инсулине и его взаимоотношениях с сахаром в крови. Вы узнали о том, почему сахар попадает в мочу, и о почечном пороге. Теперь время двинуться дальше.

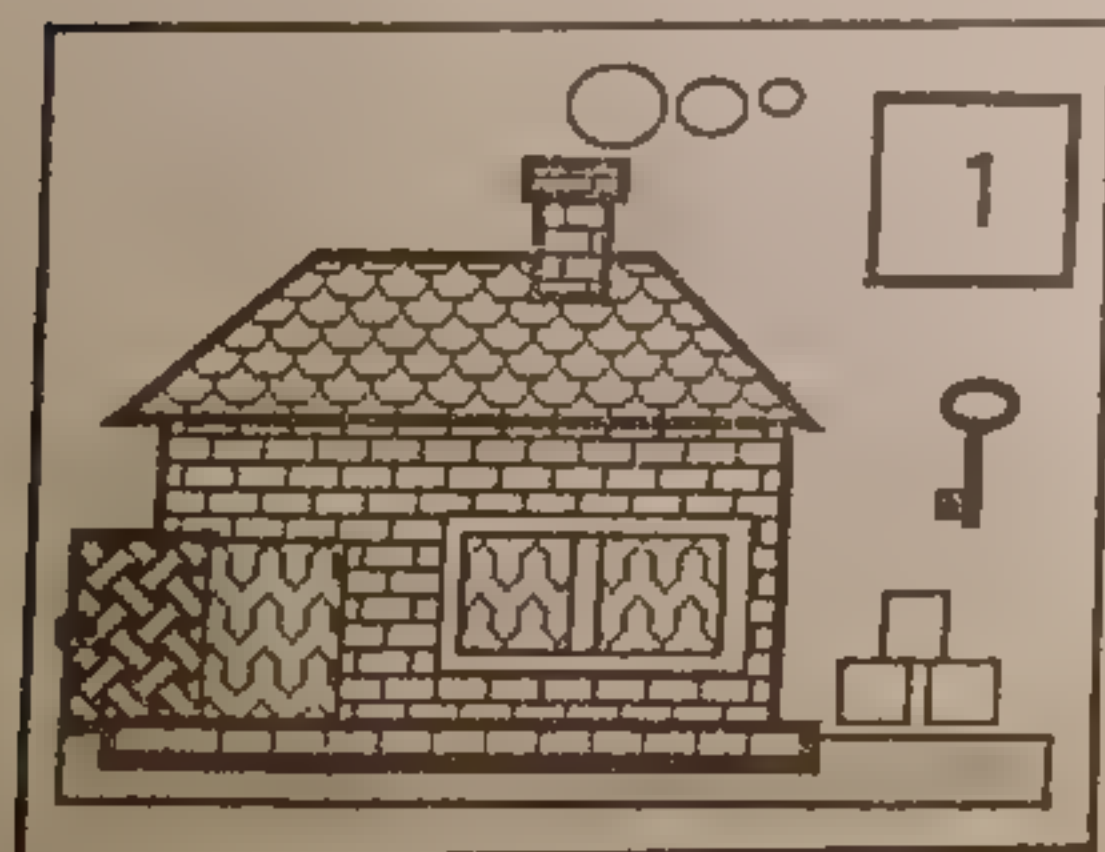
Урок, как и в первом случае, с вами проводит президент Российской диабетической ассоциации врач Михаил Владимирович Богомолов.

КАК РАБОТАЕТ ИНСУЛИН В ОРГАНИЗМЕ?

Рассмотрим поподробнее работу инсулина в организме человека без сахарного диабета и попытаемся понять, что происходит у человека с диабетом.

Посмотрите на рисунки. Там изображен дом (клетка организма), в котором печку топят дровами (углеводами — глюкозой).

1. Дрова (сахар в крови) сложены во дворе дома, а на двери дома висит большой замок, который только снаружи можно открыть ключом (инсулином). Пока снаружи (в крови) достаточ-



но ключей (инсулина), чтобы дверь оставалась открытой, печку в доме топят дровами (глюкоза используется в качестве источника энергии) и дым остается светлым (ацетона нет).

2. Но если в крови нет ключа-инсулина, то дрова в дом попасть не могут. В

этом случае замерзшие жильцы дома начинают сжигать в печке то, что их окружает, например линолеум (жиры и белки, которые уже находятся внутри клетки, а не те, которые вы только что съели в виде бутерброда с маслом или салом). Из трубы начнет валить густой черный дым (ацетон).

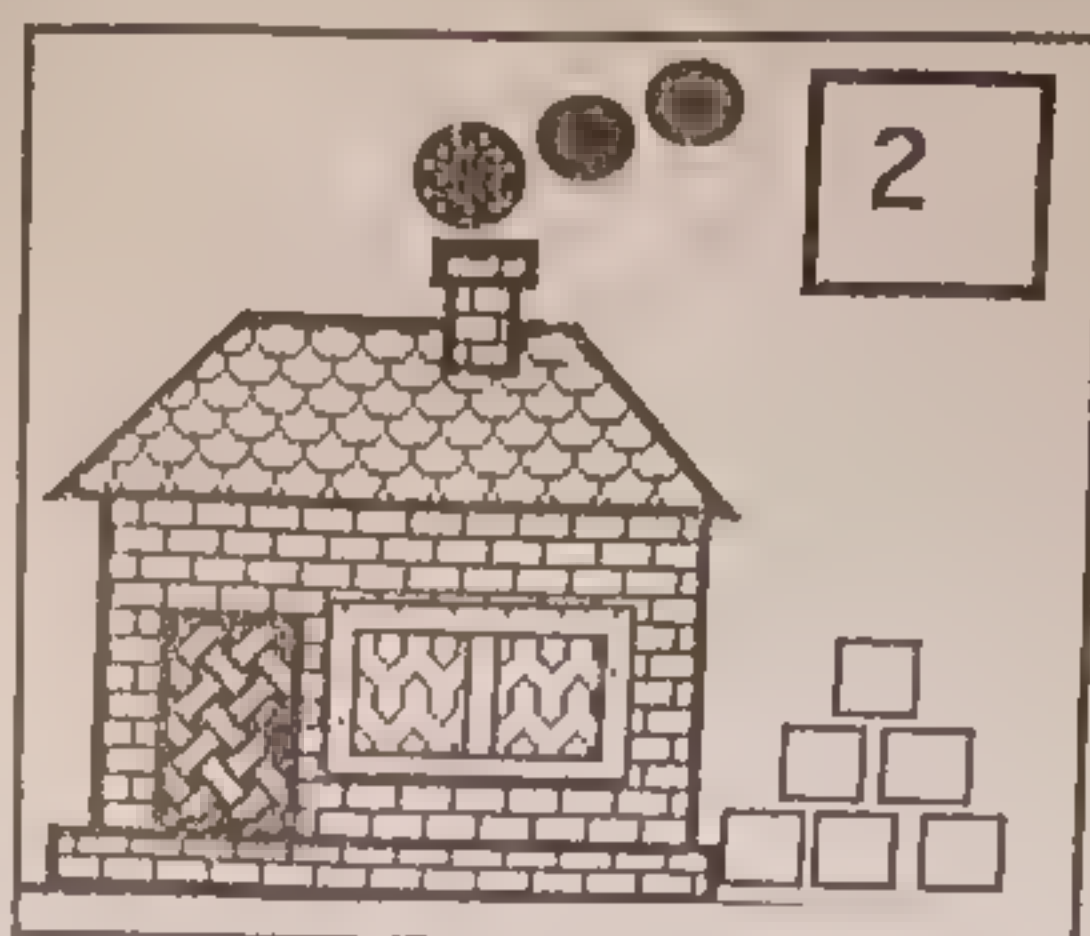
Появление ацетона в крови **опасно**, поскольку **кетонные тела (ацетон)** управляют организмом и вызывают такое состояние, как кетоацидоз, которое может привести к потере сознания (коме) и даже к смерти.

Грамотный пациент в ста процентах случаев может избежать появления ацетона в моче и не допустит развития комы.

Ацетон появляется в крови при повышении уровня сахара в крови до 13,5 — 16,7 ммоль/л и/или при повышении сахара в моче выше 3%. Если при самоконтроле вы обнаружили, что уровень сахара в моче или в крови выше этих двух показателей, то вы должны **непременно установить наличие или отсутствие ацетона в моче**, так как при высоком уровне сахара без ацетона и при появлении ацетона ваша тактика поведения будет различной.

Иногда при появлении

ацетона в моче пациенты пьют содовый раствор или делают клизмы с содой и т.д., не увеличивая при этом дозу инсулина. Такие пациенты плохо представляют себе основную причину появления ацетона в моче.

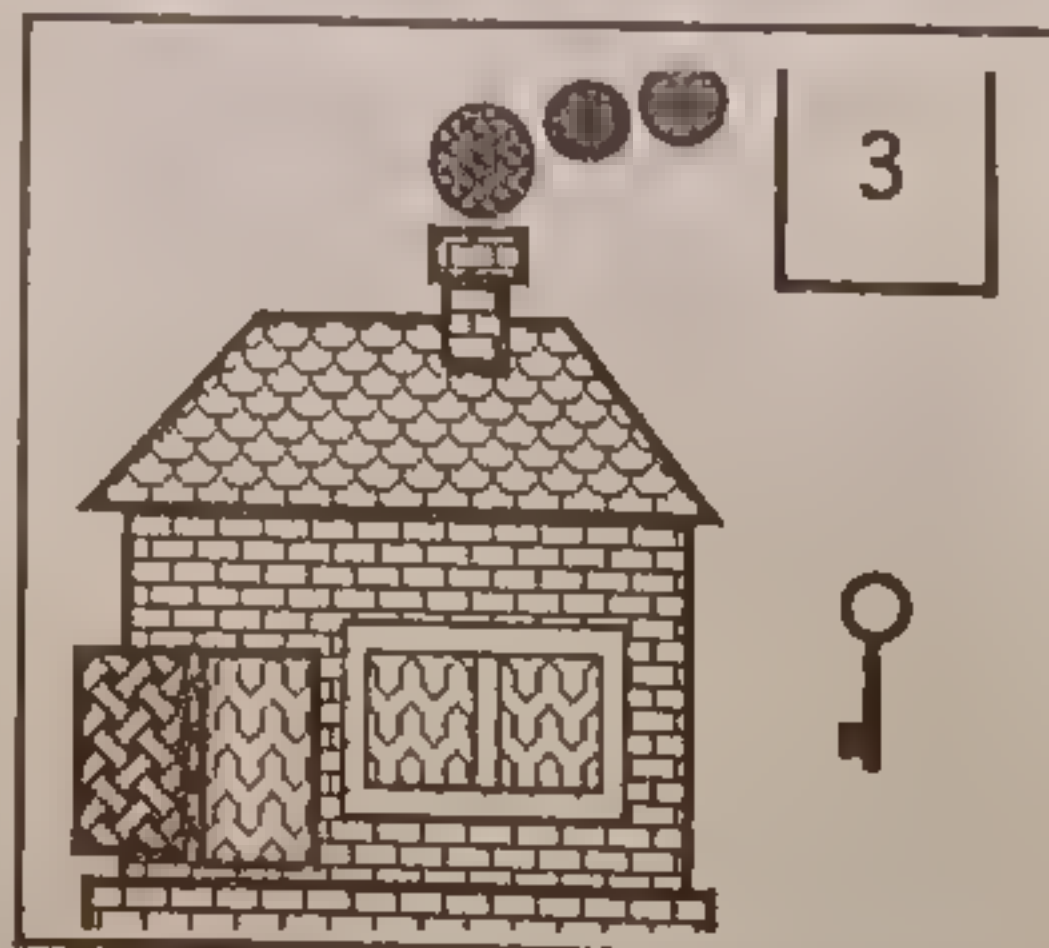


Прием раствора соды оправдан, если предварительно вы сделали себе инъекцию инсулина.

Для пациента с сахарным диабетом при появлении ацетона в крови и в моче в первую очередь **необходим инсулин**.

При первом типе сахарного диабета пациенты могут прожить долгие годы, не имея никаких осложнений, умея правильно дозировать инсулин и следя за уровнем сахара в крови.

3. Ацетон может появиться в крови и в моче и в другом случае (рис. 3): дверь в доме открыта настежь, а дров во дворе нет (уровень сахара в крови понижен). **Снижение уровня сахара в крови ниже 3,3 ммоль/л называется гипогликемией**. При длительной гипогликемии в крови и моче



может тоже появиться ацетон. В случае гипогликемии вы должны съесть некоторое количество углеводов (заготовить дрова, а не ключи).

Гипогликемия не всегда бывает настоящей. Если в течение длительного времени уровень сахара на-

много превышает нормальный, а потом резко снижается до нормы или до значений, не намного превышающих уровень почечного порога, то может возникнуть состояние так называемой «ложной» гипогликемии.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ «ЛОЖНАЯ» ГИПОГЛИКЕМИЯ?

Дело в том, что организм привыкает к постоянно повышенному уровню сахара в крови и на нормальный уровень сахара реагирует как на гипогликемию. Вы чувствуете слабость, дрожь в конечностях. Но в этой ситуации прием дополнительных углеводов неприемлем, поскольку уровень сахара в крови повышен. Установить истинность или ложность гипогликемии можно только при помощи измерения уровня сахара в крови. Если такой возможности нет, то при появлении подобных симптомов все-таки необходимо съесть 3 — 4 куска сахара (это позволит вам избежать настоящей гипогликемии).

Вот почему вам так необходимо измерять уровень сахара в крови: вы должны в каждый момент времени знать, что именно происходит с вашим организмом. Только самоконтроль позволит вам вести такую жизнь, какую вы хотите, несмотря на сахарный диабет.

Ацетон появляется в крови при сахарном диабете первого типа. При втором типе сахарного диабета появления ацетона не происходит. Потому что **при втором типе сахарного диабета инсулина в крови в избытке**.

При втором типе сахарного диабета дверь открывается, но с трудом. В 96% случаев это происходит из-за того, что вместо одного замка на двери висит несколько (вследствие ожирения). В этом случае и ключей нужно несколько, одного ключа не хватит. Поджелудочная железа вырабатывает большее количество инсулина (ключей), но и его оказывается недостаточно для поддержания нормального уровня сахара в крови.

Остальные 4% пациентов

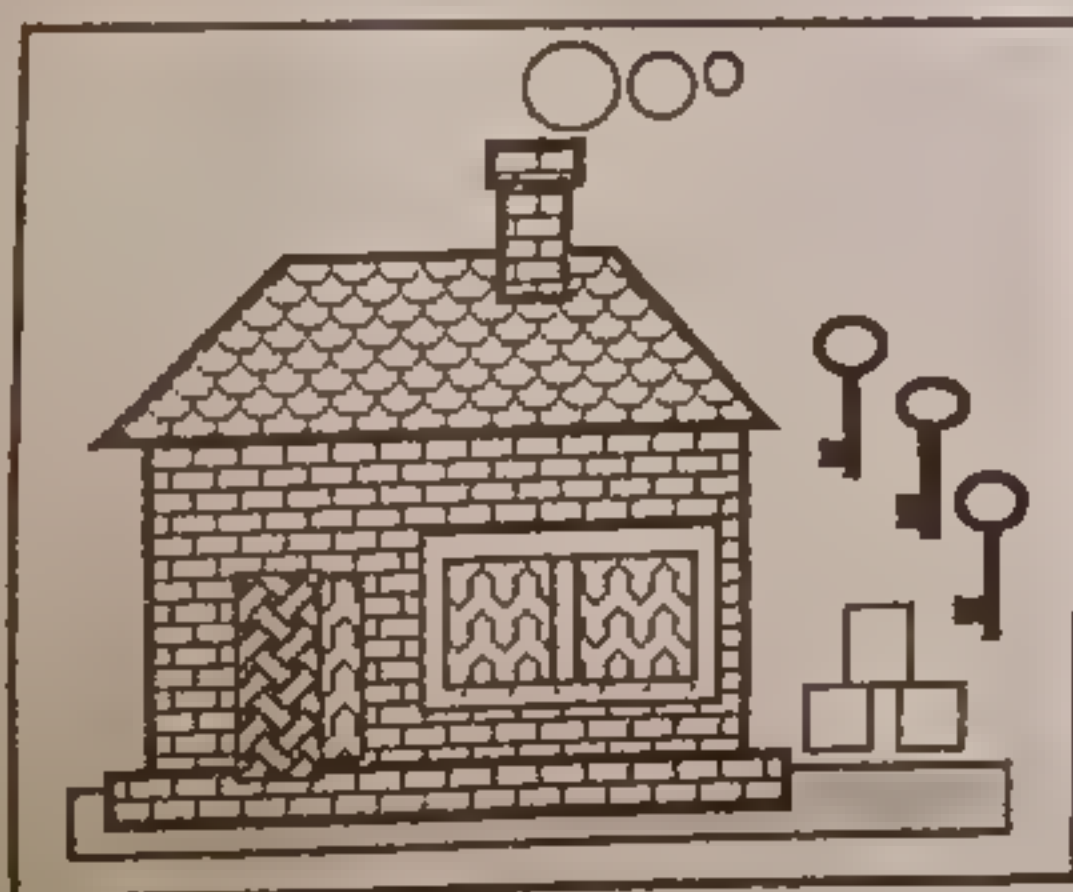
...м типом сахарно-
...та имеют ключи,
... которые не вполне подхо-
... к замкам (у людей с
...альным весом). Но и в
...ом случае требуются до-
...пнительные ключи. То
... есть инсулина все равно не
...хватает. Вот почему в кро-
...ви остается высокий уро-
...вень сахара.

ЧТО ТАКОЕ «НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС»?

Из населения нашей страны 30% имеет избыточный вес.

А каким должен быть вес для того, чтобы не развился сахарный диабет второго типа? Существует простая формула: **рост — 100 = вес**. Для женщин из полученной цифры необходимо еще вычесть 10%. Если ваш рост, к примеру, 165 см, то ваш вес должен быть не больше 65 кг, если вы мужчина. Если вы женщина, то при таком росте вам «положено» не более 55, 5 кг.

Отбросьте ваши пред-
рассудки. **Повышенный вес не прибавляет солид-ности, а сокращает срок вашей жизни.** Человек, который умеет поддерживать себя в форме, вызы-
вает больше уважения и дольше живет, чем тот, кто вместе с «солидным животиком» приобрел массу за-
болеваний. Иногда бывает достаточно сбросить пять-



шесть килограммов, и все симптомы сахарного диабе-
та исчезают. Поэтому начинать следить за своим весом надо немедленно, если у вас установлен са-
харный диабет второго типа.

Не надо думать, что при-
ем таблеток при втором типе сахарного диабета ре-
шает все ваши проблемы. Вы, наверное, слышали о пациентах, которым после
длительного времени лече-
ния сахароснижающими
таблетками назначали ин-
сулин.

Конечно, таблетки могут
«заставить» поджелудоч-
ную железу некоторое вре-
мя работать с удвоенной
силой, но этот хрупкий
орган не сможет долго вы-
держивать такой напряжен-
ный режим. Скорее всего,
через некоторое время она
выдохнется, как усталый
человек, которого заставля-
ют работать без выходных
в течение долгого време-
ни. Тогда она вообще пе-
рестанет вырабатывать ин-
сулин. А в этом случае вам
потребуется вводить его
извне, то есть делать себе
уколы, как и пациентам с
первым (инсулинозависи-
мым) типом сахарного ди-
абета. Если такое произой-
дет, то снижение веса уже
не поможет поджелудочной
железе восстановить утра-
ченные функции. Задайте
себе вопрос: «Если я так
отношусь к своему здоро-
вью, то как я отношусь к
своим делам?».

Помните, что пациенты со
вторым типом сахарного
диабета могут вообще изба-
виться от своего заболева-
ния, еслиотрегулируют си-
стему питания и режим фи-
зических нагрузок, что по-
зволит снизить массу тела.

КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ САМОКОНТРОЛЬ?

Пациентам с **первым ти-
пом** сахарного диабета не-
обходимо контролировать
уровень сахара в крови.
**Контроль за сахаром
крови необходим всем
без исключения пациен-
там, которые находятся
на инсулинотерапии.** Де-
лать это можно при помо-
щи полосок, покрытых хи-
мическим реактивом, не-
посредственно перед инь-
екцией инсулина. При
пользовании полосками
или приборами для изме-
рения уровня сахара в кро-
ви необходимо строго со-
блюдать инструкцию, по-
скольку неправильное вы-
полнение процедуры мо-
жет привести к получению
неточных результатов.

В настоящее время су-
ществуют приборы для оп-
ределения уровня сахара в
крови, которые не требуют
от пациента ни промокания
крови с полоски, ни конт-
роля времени. Необходимо
только нанести каплю кро-
ви на поверхность полоски,
и в течение 30-120 секунд

прибор **автоматически**
измерит и покажет на таб-
ло уровень сахара в крови.
Приборы настолько просты,
что их **могут использо-
вать даже дети.** Кроме
того, существуют приборы
очень **компактных разме-
ров**, которые занимают ме-
ста не больше, чем коше-
лек.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЗЯТЬ КРОВЬ ИЗ ПАЛЬЦА?

Существуют специальные
автоматические ручки для
прокалывания пальца. При
пользовании ими эта проце-
дура становится практиче-
ски безболезненной.

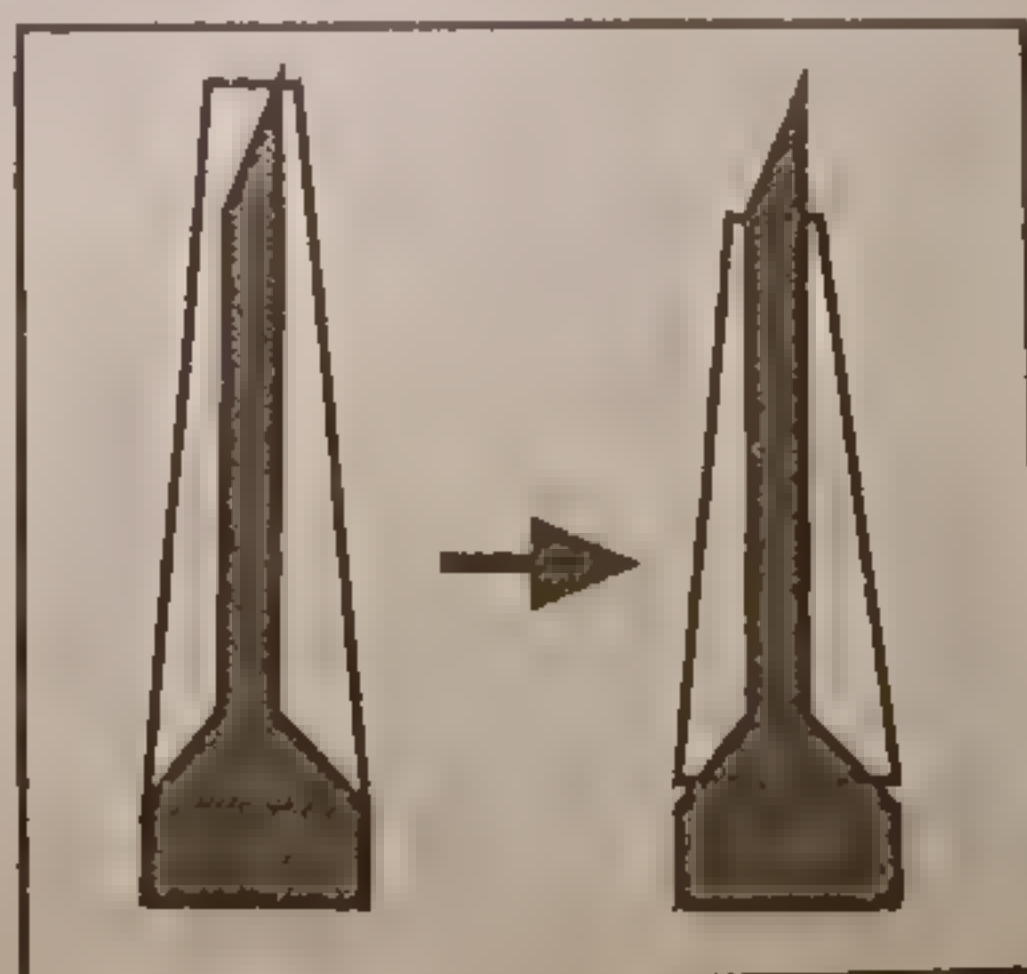
Если нет такой ручки, то
запомните следующее. Наи-
более безболезненным бу-
дет взятие крови из пальца
в том случае, если вы ис-
пользуете **трехгранный
ланцет**, а не такой, каким
пользуются в поликлиниках.

Трехгранный ланцет
можно сделать самому из
одноразовой иглы для ин-
сулинового шприца или
шприц-ручки. Как его сде-
лать, видно на рисунке
(срезать на 2 мм верхнюю
часть колпачка).

Делать укол надо в боко-
вые поверхности пальцев
(не в «подушечку»). Так взя-
тие крови будет менее бо-
лезненным. Брать кровь
для анализа рекомендуют
из любого пальца, кроме
большого и указательно-
го. Так что не выбирайте
себе «любимый» палец.
Берите кровь по очереди
из шести пальцев на двух
руках.

КОГДА НАДО ИЗМЕРЯТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

Проверку необходимо
делать **перед едой** (перед
завтраком, перед обедом и



перед ужином). Дополни-
тельно нужно контролиро-
вать уровень сахара в крови
перед сном и во всех слу-
чаях **ухудшения самочув-**

ствия. Вы должны понять,
что только ежедневный,
многократный контроль
уровня сахара в крови по-
может вам скорректировать
дозы инсулина соответ-
ственно вашему образу
жизни и режиму питания.

Результаты десятилетне-
го исследования, проведен-
ного в Америке, показали,
что для достижения опти-
мального результата необ-
ходимо измерять уровень
сахара в крови не менее 3-
4 раз в сутки. Если уровень
сахара в крови измеряет-
ся реже, то течение диабе-
та ухудшается.

Ваша потребность в ин-
сулине может быть уста-
новлена только при помо-
щи дневника самоконтро-
ля, который необходимо за-
полнять ежедневно.

Если вы болеете уже дав-
но, но дневник не вели, то
начинайте это делать **не-
медленно.** После несколь-
ких месяцев вы установите,
сколько инсулина требуется
в каждой конкретной ситуа-
ции. Тогда дневник будет
уже не так необходим. Но в
первое время он будет ва-
шим помощником и судьей.

Пациентам **со вторым
типом** сахарного диабета
важно следить за уровнем
сахара в моче при помощи
реактивных полосок через
1,5 — 2 часа после еды.
Вам важно знать, что про-
изошло с теми углевода-
ми, которые поступили в
организм во время очеред-
ного приема пищи. Если в
моче содержится сахар,
значит, вам не удалось на-
ладить ваш образ жизни,
который должен включать в
себя низкокалорийную ди-
ету и физические нагрузки,
что поможет вам снизить
свой вес и в результате —
избавиться от диабета. Но
в сложных ситуациях вы
тоже должны измерить уро-
вень сахара в крови. Днев-
ник самоконтроля понадо-
бится и вам. Вы должны за-
писывать калорийность
пищи, уровень сахара в
моче (и/или в крови), коли-
чество принимаемых таб-
леток.

При каждом посещении
врача необходимо иметь с
собой дневник. С его по-
мощью вы сможете эффек-
тивно обсудить с врачом
проблемы, связанные с
контролем сахарного диа-
бета.

После публикации моего объявления, в котором я предлагал выслать корни сабельника болотного, на мой адрес пришло более 300 писем. Конечно же, удовлетворить такое количество запросов я не имею возможности. То, что у меня было, я отправил людям, от которых поступили первые заявки. Остальным, вложившим конверт для ответа, я отправил сообщение о том, что возобновлю заготовку корней летом. Адреса всех обратившихся у меня есть, те кто хочет повторить заказ, можете это сделать письменно (или по телефону).

Адрес: 626400 Тюменская обл., г. Сургут-2, ул. Московская, д. 34 б, кв. 176, Радченко В. Ф.

* * *

Могу выслать семена синеголовника плосколистного наложенным платежом. Цена — 5 руб. + почтовые расходы. Читайте об этой траве в «ЗОЖ» № 9 за 1998 г., с. 12 «Колючки от астмы». От вас конверт с обратным адресом.

Адрес: 626009 Тюменская обл., Тюменский р-н, п. Новотарманский, д. 2, кв. 10, Шмелевой Любови Федоровне.

* * *

Имею возможность выслать корень элеутерококка. 1 кг с учетом всех затрат будет стоить 25 руб. Всем оплатившим заказ гарантирую высылку посылки.

Адрес: 692430 Приморский край, п. Дальнегорск, ул. Менделеева 10—92, Колевой О. В.

* * *

Предлагаю чабрец, полынь, тысячелистник, пижму, корни солодки, цветы акации белой, чистотел, корни девясила, топинамбур, мяту перечную, Melissa, ноготки. Немного есть корней валерианы, хмеля, травы тархуна, кукурузных рыльцев, створок фасоли, семян укропа, петрушки. Единственная просьба — присылать чистые конверты, которые нужны для согласования срока высылки и цены.

Адрес: 357960 Ставропольский край, Левокумский р-н, с. Левокумское, ул. Гагарина 45, Раскладкиной Ирине Васильевне.

* * *

Для лечения заболеваний сердца могу выслать плоды боярышника.

Адрес: 391830 Рязанская обл., г. Скопин-1, ул. Пирогова 13—74, Осипову Виктору Егоровичу.

* * *

Прочитала несколько писем с просьбой выслать золотой корень (родиола розовая). Сообщаю адрес, по которому можно приобрести корень. Там же узнаете и о цене: **156026 г. Кострома, ул. Советская 128—25, Яковлеву Илье Павловичу.**

* * *

Высылаем экологически чистые травы и корни лекарственных, более 100 наименований. Просьба в письме указывать диагноз и количество сырья.

Адрес: 357600 Ставропольский край, г. Ессентуки, пер. Рабочий, 3, Архипкину Владимиру Семеновичу.

* * *

Заготовили значительное количество сабельника болотного (можем обеспечить им более 100 человек). Кому надо, вышлем по божеской цене — пишите заявки.

Есть возможность выслать мумие памирское.

Адрес: 216230 Смоленская обл., Духовщинский р-н, п/о Пречистое, п. Костинка, Горбуновой Раисе Петровне.

* * *

Внук мой страдает аллергией, особенно в летнее время. Хотим снять на лето дом или полдома в деревне, где есть магазины, молоко, речка, лес. Желательно в Тамбовской, Рязанской, Тверской областях. **Адрес: 414056 г. Астрахань, ул. Савушкина, д. 37/1, кв. 78. Павловой Галине Афанасьевне.**

* * *

Располагаю достаточным количеством свежезаготовленного корня морозника в молотом виде, готового к применению. Тел. (259) 53671.

Адрес: 353273 Краснодарский край, г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная 12. Ушенину Александру Викторовичу.

* * *

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»; 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Наш адрес: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Тираж 403000 экз. Заказ № 0632. Подписано в печать 3.02.99.

КПД ВЕЧЕРНИХ ЗАНЯТИЙ ВЫШЕ

Да, да, дышите. Эндогенное дыхание — не выдумка взбалмошного ученого. Это явление действительно существует и даже поддается измерению. Об этом не так давно рассказал нам наш постоянный автор и специалист по многим методам дыхания Анатолий Лощинин. Собственно, об этом же свидетельствует и читательский опыт. Если поначалу рассказы о положительном влиянии на здоровье занятий на тренажере ТДИ — 01 были редки, то теперь поток их увеличивается: время, вероятно, пришло.

Вот что пишет нам В. П. Моргун (адрес: 344010, Ростов-на-Дону, пр. Чехова, д. 105, кв. 10):

«С 1962 года, работая в одной из шахт г. Макеевки, я заболел астматическим бронхитом. Лечили меня врачи — терапевты. Попытался я использовать и различные народные рецепты. После 20 лет спасался лишь с помощью теофедрина и ас-тмопента. Наконец, в 1998 году, с 25 апреля, приступил к тренировкам на тренажере Фролова. Лично от меня низкий поклон Владимиру Федоровичу! Начиная с первых же занятий, у меня прекратились приступы бронхита, а через 6 месяцев я освоил эндогенное дыхание уже без тренажера. Ошибочно я два месяца занимался неправильно. Однако оздоровительный эффект все равно произошел».

Сообщает Т. М. Ипатова из Каменск-Уральского (адрес: 623408, Свердловская обл., Каменск-Уральский, а/я 50). Рассказывая о за-

нятиях на тренажере, она подводит резюме:

«Общий результат: нормализовался сон, исчез ком в горле, который беспокоил меня месяца три до занятий. Появились энергия, настроение, не устаю. Нет одышки такой, какая была прежде. Исчез артрит, остеохондроз. В ноябре вдруг обратила внимание на то, что кожа на руках и груди стала какая-то гладкая, шелковистая, хотя прежде была дряблой и морщинистой. А вообще чувствую себя лучше, чем до пенсионного возраста».

В один из дней, когда Владимир Федорович пришел в редакцию забирать письма читателей, мы попросили его ответить на ряд вопросов:

— **Некоторые обладатели тренажера не получают от занятий обещанного эффекта. В чем дело?**

— Причин может быть несколько. Но одна из главных — это контроль за количеством наливаемой в стаканчик воды. Ее должно быть точно 20 — 22 грамма. При меньшем количестве не будет создано необходимое давление и вы не получите эффекта, ну а большее количество может привести просто-напросто к неприятностям — к очень серьезным перетренировкам.

— **Когда лучше заниматься?**

— Вечером. Вечерняя тренировка — самая эффективная. Занятия в утренние часы составляют примерно 10 процентов КПД от вечерних.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку). Стоимость 110 рублей. Для пенсионеров — 100 рублей.

Иногородние получают тренажер по почте, предварительно выслав 130 рублей, пенсионеры — 120 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8. Фролову Владимиру Федоровичу.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Цена свободная. Объем 2 п. л. Рег. № 01189. Телефоны редакции: 923-88-23, 924-56-32. Редактор А. М. КОРШУНОВ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№ 6 (138)

МАРТ

1999 г.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062. В том же каталоге в разделе «Журналы».



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

МЫ ПОДОРОЖАЛИ, НО ОСТАЛИСЬ САМЫМИ ДЕШЕВЫМИ

Заранее прошу извинения у всех читателей вестника. Особенно у тех, кто пошел подписываться на почту и был неприятно удивлен значительным повышением цены.

Мы долго держались, но на сей раз произошел поистине обвал, ибо та же бумага подорожала в три раза, и цена ее продолжает стремительно ползти вверх. Если до 17 августа 1998 года мы платили за тонну 3100 рублей, то сегодня платим 9500 рублей, и это, как нам обещают, далеко не предел. Более того — бумагу все труднее нормально купить, она переходит в разряд дефицита. Тезис «покупать» все более склоняется к тезису «доставать», а это, сами понимаете, «дополнительные резервы». Точно так же, хотя и более медленными темпами, увеличиваются цены на производство газеты, в частности, на ее печать. Держится пока только распространение, но думаю, что увеличение стоимости бензина приведет к увеличению расценок и здесь.

В результате всего этого наша цена на 12 номеров вестника (6 месяцев) — 21 рубль 60 копеек (номер стоит 1 рубль 80 копеек). Это наша цена. Есть местные накрутки. Они везде разные. Кое-где они составляют 100 процентов от стоимости газеты и даже чуть более. Но на периферии, почтовые работники относятся к «ЗОЖ» с уважением. Я позвонил в Балашовский почтовый узел связи Саратовской области, и зам. начальника узла Татьяна Алексеевна Ростюшанская сообщила, что подписка составляет 27 рублей 36 копеек. Это по-божески.

И спасибо балашовским почтовикам. Где-то в душе теплится надежда, что и в других узлах почтовой связи на периферии, где люди благоволят к «ЗОЖ», найдут возможность установить приемлемую для пенсионеров цену.

Да, мы все равно остались самой дешевой газетой. Мне не хочется перечислять наименования других аналогичных газет по политическим соображениям. Но посидев некоторое время над каталогами, вы в этом легко убедитесь. Однако мне хочется заверить читателей в следующем. Если рост цен, как обещает наше замечательное правительство, замедлится, а то и остановится вовсе, мы постараемся на сэкономленные ваши деньги выпустить несколько номеров большим объемом. Скажем, не в 16 страниц, а в 32. Признаться, это даже необходимо. Читателей стало много. Сегодня мы печатаем 444 тысячи экземпляров вестника. Тираж следующего номера будет где-то 470 тысяч. Мы получаем громадное количество писем. Люди ждут их опубликования, а мы не можем этого сделать — не позволяет маленький объем вестника. Словом, я надеюсь, вы останетесь с нами, и девиз: «1 + 1» хоть на йоту, но все же подвинет нас к 500-тысячному рубежу.

И еще одна проблема. Передо мной уже множество писем людей, которые ошиблись, и вместо «Здорового образа жизни» с индексом 50153 выписали другой, который выходит раз в месяц и печатается во Владивостоке. Ситуация идиотская, но она существует, и с ней приходится мириться. Происходит это в основном в сельской местности, где люди живут вдали от почтовых отделений связи и поручают подписку своим почтальонам. Я еще раз напоминаю всем: индекс вестника «Здоровый образ жизни» — 50153. Мы находимся в «Объединенном каталоге». Еще раз напоминаем: индекс — вот ваша путеводная нить. Если вы просите почтальона об услуге, обязательно напишите ему индекс. Мы — московское издание.

Выходим 2 раза в месяц и наша каталожная цена 21 рубль 60 копеек.

Собственно, что это мы все о плохом. Читатели ждут не дождутся «Предупреждения», о чем звонят в редакцию и пишут в письмах. Признаюсь, мы слегка с «Предупреждением» зашились. Мне казалось, что издать журнальчик будет очень просто. Собрал материалы из старых вестников — и вперед. Однако материалы эти пришлось перерабатывать и дорабатывать. Но все, слава Богу, позади. Сегодня первый номер «Предупреждения» уже в печати. И очень скоро подписчики его получат. В работе находится второй номер. А в июне читателям обязательно поступит и третий.

Одним словом, не волнуйтесь. Мы работаем и все будет в порядке.

Анатолий КОРШУНОВ.

ХОДИТЬ ВСЕГДА, ХОДИТЬ ВЕЗДЕ

Несколько лет назад мы довольно подробно рассказывали о деятельности приморской Лиги Ходьбы «Женьшень», которой руководил Вячеслав Китаев. С тех пор, как говорится, много воды утекло. Лига как-то исчезла из поля нашего зрения. И мы уж было подумали, что хорошее дело захлебнулось в горниле наших экономических передряг. Ан нет. Недавно Китаев прислал письмо. Лига живет, здравствует, действует и полна самых лучших планов.

Китаев пишет: «Со дня создания Лиги Ходьбы, 6 апреля 1990 года, мы провели своими силами 9 международных Маршей в рамках Большого Кубка Владивостока и две товарищеские встречи по ходьбе СССР — Япония. Проведено 447 оздоровительных походов, построена тропа здоровья с маршрутами на 10, 20 и 30 км и лыжная кольцевая 5-километровая трасса. Мы их ежедневно чистим, обновляем и ремонтируем. Девиз Лиги Ходьбы неизменен: «Укрепить и продлить жизнь человека без больниц и лекарств регулярным активным отдыхом на природе и превратить народные походы в общенациональное народное движение».

В разрезе этого девиза Лига «Женьшень» проводит ежегодно свои главные мероприятия: открытый традиционный международный оздоровительный двухдневный Марш на Гран-При Владивостока. В нынешнем году он будет 10-м по счету — юбилейным. Всемирная Лига Ходьбы в связи с этим обещала оказать поддержку с участием делегаций из 15—20 стран мира. Приглашаем к нам всех любителей ЗОЖ и ходьбы из России. Каждый сможет выбрать любую дистанцию от 10 до 30 километров. Отмечу при этом, что в 1998 году 9-й Марш за два дня собрал 12400 человек. Помимо россиян были голландцы, которые по обыкновению шли в военной форме. Участвовали японцы. На их родине ходьба — самый популярный вид оздоровления. Проводится свыше 800 мероприя-

тий. Самым популярным считается Марш в городе Хигасима Цуяма, который собирает до 100 тысяч участников. В 1997 году наша делегация из 15 человек прошла в этом Марше за три дня 1080 километров, в следующем году из-за скачка доллара принять участие в японском Марше смогли лишь 5 человек из 26 заявившихся. В нынешнем все в том же Хигасима Цуяма состоится второй по мировому рейтингу Марш, на который в 14-й раз наша Лига комплектует российскую делегацию. Заявку на участие необходимо прислать до 20 августа по адресу: ПЛХ «Женьшень», 690091, Приморский край, г. Владивосток, ул. Пограничная, 12. 4-й этаж, Китаеву В. В. Телефон: 261-397. Телефон: 267-988.

К сожалению, поездка на 10 дней с 4 по 14 ноября обойдется в 89000 японских йен. Недешево. Но только самолет до Ниигаты и обратно стоит 460 долларов».

К письму Китаев приложил просто громадный план мероприятий по ходьбе на 1999 год. Гран-При Владивостока состоится 25 и 26 сентября. Жаждающие испытать необыкновенное ощущение, готовьтесь. Уж коли до Японии далеко и дорого, так, может, до Владивостока удастся добраться.

ПРЕЖДЕ Я ВСЕ ПРЕДЪЯВЛЯЛА К СЕБЕ ПРЕТЕНЗИИ

Пишет вам новая подписчица, пенсионерка Хилько Нина Григорьевна. Мне моя соседка дала почитать вашу газету, и я какой день выхожу гулять — все читаю, не могу оторваться. А тут принесли пенсию, и я бегом на почтамт, делать подписку.

Газета мне нравится. Написано простым, понятным языком, а главное — общение с людьми. Я уже написала двум читателям: Тулакину и Овчинниковой из Надыма, уж больно мне понравилась ее статья «Любите себя». Теперь я, как молитву, повторяю: «Я здоровая, я хорошая...». А то я все себя не оценивала по достоинству, все претензии к себе предъявляла: и одинокая, и несчастливая... Понравились и стихи Виктора Александровича, где он гонит плохие мысли о болезнях от себя.

В общем, для того, чтобы стать здоровой, я стараюсь вести соответствующий образ жизни. Считаю, что лучшее лекарство — это гимнастика по системе Ниши (имею книгу М. Ф. Гоголан), Брэгга. Питаюсь по Шелтону, а дышу по Бутейко. У нас в Кирове есть кооператив «Дыхание». Там я научилась дышать и избавилась от многих заболеваний (бронхита, АД нормализовалось). А вот в правом глазу на нижнем веке что-то село внутри глаза и иногда воспаляется, режет и слезится. Может, кто подскажет, как лечить? Прочла о соке свеклы с водкой — буду капать, может, поможет.

Адрес: 610001, г. Киров-1, Октябрьский пр-т, д. 116, кв. 79, Хилько Н. Г.

КЕДР, У КОТОРОГО Я МОЛЮСЬ

Четыре года как я борюсь с паховой опухолью. Ежегодно, для профилактики, пью настойку болиголова. Пью по своей системе: начинаю с 1 капли 4 раза в день и довожу по нарастающей до 15 капель. И так пью 1,5—2 месяца по 15 капель 4 раза в день. В конце сентября 1998 г. вновь начала пить. Дошла до 15 капель, и меня стало сильно тошнить, начались боли в сердце (чего раньше не наблюдалось). Я бросила пить болиголов, но тошнота и боли в сердце продолжались. Вдобавок ко всему появилась экстрасистолия. Однажды ночью сердце стало останавливаться: замрет, и жду, когда снова начнет работать.

Я уже устала бороться за свою жизнь и положила на судьбу. «Скорую» вызывать не стала, а заварила лист березы, тысячелистник и мяту. Попила, и стало легче. С неделю пила этот сбор и начала делать чистку кишечника. Вечером делала пять клизм с настоем листа березы или курительского чая. Утром следующего дня на чистый кишечник делала клизмы из 1—1,5 л урины кипяченой с добавлением 1 ст. ложки соли на литр. Пила уже в течение дня настой из листа березы: в литровую банку клала половину сухого листа, доливала до верха кипятком, клала питьевую соду на кончике ножа, кипятила 15 мин. на водяной бане и около часа настаивала. Выпивала весь настой

за день по стакану, независимо от еды.

Дней через десять начали выходить из меня какие-то желтоватые уплотнения в виде гусениц, только округлые. Я думала, это непережеванное и непереваренное мясо. Мясо я кушать прекратила, а эти штучки все «сыпались», как горох, и я поняла, что это какой-то «зверь» в моем организме. Через некоторое время стали выходить глисты разных размеров — и белые, и прозрачные. Белые выходили одиночными, а прозрачные — клубками. Шло это все из меня больше месяца, но только с клизмами из урины — после клизм с настоями глистов не наблюдалось. Прекратила делать клизмы только тогда, когда перестали выходить глисты. Выходили они уже не живые, и я сделала вывод, что убила их настоем листа березы.

Прочитав статью «Оригинальный способ лечения», я полечилась коньяком с маслом. Студ был очень жидкий и изнуряющий, но глистов не обнаружила. Состояние здоровья у меня улучшилось.

Сейчас пью сбор от сердца: хвоя, луковая шелуха, шиповник. И от себя добавила еще нашу байкальскую травку «рододендрон Адамса». Сердце выравнивается. Раза 3—4 в неделю хожу в гору примерно 1000 м высотой. Вначале было очень тяжело, сейчас легче. На вершине растет кедр. Облюбовала одно роскошное дерево и стою под ним, вдыхаю аромат, молюсь, прошу прощения за прожитую жизнь, прошу здоровья близким и родным, и на душе становится спокойнее и светлее.

Адрес: 671717 Бурятия, г. Северобайкальск, ул. Молодогвардейцев, д. 5а, кв. 2, Ребровой Любови Ивановне.

НЕ ЖДИТЕ ДЕПРЕССИЙ — БОРИТЕСЬ С НИМИ

Надеюсь, вы не оцените мое письмо как недоброжелательное, а, наоборот, поймете мое желание видеть каждую вашу публикацию полезной.

Я врач с дипломом медицинского института. Однако мои назначения — это рациональное питание, банки, пиявки, травы, компрессы, укутывания, чистка организма и гомеопатия.

Большой опыт такой работы привел меня к основ-

ной идее. Вера в выздоровление, внушенная пациенту, самодостаточность организма, ощущение внутреннего стержня, положительный настрой — ведущий лечебный фактор и достигается это словом.

Исходя из этого ваша публикация «Пик депрессий ждите весной» («ЗОЖ» № 127) — пример вредного воздействия на человека. Уже одно название с призывом «ждите» программирует, дает установку впасть в депрессию, особенно для людей склонных к этому. Тем более что условия социальные и экологические усугубляют ситуацию.

Сейчас идет весна — время обещанного «пика депрессий». Да еще постоянно «черная» информация, безденежье, безработица, жестокость с экрана телевизора — оглянитесь на реалии. Не программируйте беду, а протяните руку тем, кто склонен к депрессии. Обращаю ваше внимание на благотворное влияние установок Луизы Л. Хей — в продаже есть ее книги. Кстати, «путеводной звездой» назвала Луизу Хей в своем письме ваша читательница Людмила Лукинична Коваленко («ЗОЖ» № 128). Установки — аффирмации Л. Хей сильны положительным влиянием на подсознание своей краткостью, доступностью, легкостью запоминания.

Возможно, вам покажется интересным мой подход при лечении пациентов — обязательно дать основные, элементарные знания по данному заболеванию. В таком случае у человека исчезает страх перед своей болезнью, включаются внутренние механизмы самоизлечения. Обращаю ваше внимание на то, что известный доктор А. С. Залманов призывал дать всем элементарные знания по клинической анатомии и клинической физиологии. Добавлю от себя: доступные даже ребенку.

Адрес: 357371, Ставропольский край, Предгорный район, поселок Подкумок, ул. Донская, д. 14/1, Медведева Эмма Васильевна.

«ЗОЖ»: Можно было бы и не публиковать это письмо. Принять просто к сведению — и все. Почему же мы именно так не поступили? По целому ряду причин. Во-первых, тезисы Эммы Васильевны весьма спорны. «Пик депрессий ждите весной» —

крохотная переводная (из американских источников) заметочка. Нужно предупредить об этом или нет? С таким же успехом можно задать вопрос: а стоит ли предупреждать человека о грядущих неблагоприятных днях или надвигающейся эпидемии гриппа? Вопрос можно заострить до жути: а нужно ли, например, говорить человеку о том, что у него рак? Во всем цивилизованном мире говорят. Советские врачи — и эта тенденция существует по сей день — будто бы из гуманных побуждений предпочитали диагноз от больных тщательно скрывать. Люди с удовольствием надеялись, что у них гастрит, ангина или что-то другое безобидное, вместо того, чтобы собираться физически и морально для борьбы с недугом и укрепляться верой в победу.

С другой стороны, конечно же, принимается тезис о необходимости протянуть страдающим депрессией руку помощи. Подскажите, как? О том, что людей подверженных депрессии, в России сегодня, как нигде, не стоит и лишний раз говорить. Мы несколько раз публиковали в вестнике материалы типа «10 способов уйти от депрессии». Занимайтесь физическими упражнениями — они усиливают выброс в кровь эндорфинов, возьмитесь за чтение веселой книги — смех предохраняет от морщин, позвоните по телефону другу или напишите ему письмо, найдите себе занятие по душе... И так далее. Что можем мы кроме этого? Если знаете рецепт, подскажите. Как сделать, чтобы люди лучше жили, не думали каждый день до головной боли о хлебе насущном, не боялись потерять работу, подвергнуться нападению, любили кого-то и сами были любимы... Как это сделать для всех?! Мы готовы опубликовать любой рецепт на эту тему. Со своей стороны — но это вновь выглядит самовосхвалением — нам кажется, что мы делаем все, чтобы передать читателям заряд положительных эмоций. Хотя бы на время чтения.

Наконец, Эмма Васильевна, относительно вашего подхода к лечению больных людей. Прекрасно, что вы исповедуете принципы натуральной гигиены — можно только позавидовать вашим пациентам. Конечно же, очень важно дать больному

хотя бы элементарные знания по его заболеванию. Мы стараемся проводить эту идею в материалах-беседах с доктором Иванченко, но важно, чтобы люди не читали эти материалы, пропуская строки и останавливаясь только на практических рецептах. Дать читателям знания по клинической анатомии и клинической физиологии, как писал Залманов, очень важно. Но поди найди такого популяризатора, чтобы люди захотели эти знания получить.

А в остальном спасибо за письмо. И так держать в плане вашей профессиональной деятельности. И давайте протянем руку страдающим депрессией вместе.

НЕ СИДЕТЬ В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

С большим волнением прочитала в «ЗОЖ» № 2 письмо А. А. Рыковой «Сиду одна в четырех стенах». Все ее чувства и переживания мне понятны. Я тоже инвалид 1-й группы. Полиартрит. С трудом передвигаюсь на костылях в пределах квартиры и нахожусь в домашнем заточении вот уже на протяжении 10 лет.

Конечно, психологически и физически переносить такое состояние легче тем инвалидам, которые живут в семье, и очень тяжело тем, кто обречен на одиночество, постоянно остается наедине со своей болезнью и проблемами.

Таким мой совет: главное — оставаться оптимистом. И второе — терпение и самодисциплина. Не впадать в отчаяние, не допускать мысли о том, что ты самый несчастный человек на земле... Есть ведь и слепые, и глухонемые с детства. Мы же при физической неполноценности слушаем радио, смотрим телевизор, читаем, испытываем радость материнства — успели вырастить детей. У меня уже два внука. Дочь с семьей живет в Латвии и хотя приезжает 2 раза в год, но для меня эти дни — праздник.

Наша болезнь — полиартрит — вряд ли излечима. Главное, считаю, остановить ее, не допускать обострений. Для меня здесь главный источник информации — «ЗОЖ». Переодически пью сабельник, отвары листьев земляники, черной смородины, свекольный сок с подсолнечным маслом, морков-

ный с молоком, постоянно пью рыбий жир, так как солнце вижу только из окна.

И важно еще при этом не сидеть сложа руки, выполнять посильную по дому работу. Я даже на костылях, но осторожно протираю пол шваброй, постоянно стараюсь себя чем-то занять.

И еще: любая болезнь — испытание, посланное Богом. Почаще обращайтесь к нему с молитвами, просите терпения и поддержки. И не замыкайтесь в своем одиночестве, старайтесь общаться с себе подобными, хотя бы с помощью писем, делитесь советами, поддерживайте друг друга. Другого для нас не дано.

Я вот тоже пишу письмо и надеюсь найти единомышленников в своем городе, жду — может, кто-то откликнется.

Адрес: 420110, Казань п/о 110 а/я 228 Евдоченко Светлана Ильинична.

«ЗОЖ»: Откликнитесь, друзья. Напишите Светлане Ильиничне письмо, зайдите, если есть такая возможность. Кстати, напомним и адрес Рыковой 602200, Владимирская обл. г. Муром, ул. Орловская, д. 27, кв. 9, Рыкова Александра Александровна.

О ДОБРОМ СЛОВЕ

Мне 58 лет. «ЗОЖ» получаю 1,5 года. Очень многое из него взяла, но не так себе, как другим хочется помочь. Особенно материалы под рубрикой «Рак можно победить» читаю со слезами на глазах. Больные живут в надежде, а это самое главное. Знай раньше про этот метод лечения, можно было бы спасти многих близких друзей. Хороший пример с моей невесткой. У нее была саркома легких, она пила смесь и сейчас ее сняли с учета.

Написать же вам меня заставила колонка редактора «С точки зрения ворчливого должника». В частности, по вопросу о стихах. Вы правильно делаете, что печатаете их. Стихи написаны для души. Для меня лучшего подарка не надо, если стихами написана открытка. Это дает человеку заряд бодрости и душевного здоровья на много дней и является волшебным «лекарством» для продления нашей жизни, которая так коротка и бедна радостями и веселыми событиями.

(Окончание на 4-й стр.)

(Окончание. Начало
на 2—3-й стр.)

Гадитесь, что мы живем. Я снимаю боли музыкой, русской, веселой. На Новый год отказали ноги. Разными способами сняла боль, и на Рождество ходили колядовать с 18 до 2 часов. Получила такую разрядку.

Милые, не падайте духом, встречайте всех теплом, чтобы к вам шли люди.

Людям так не хватает

тепла,

Люди в добром

нуждаются слове,

Так не надо скрывать

слова,

Что улыбку рождает

во взоре.

Почему о плохом —

говорим,

О хорошем — чего-то

стыдимся.

Лишь на кладбище в горе

стоим,

Все хорошее вспомнить

стремимся.

Ну, а мертвым слова

не нужны,

Вы отдайте их лучше

живому,

Ведь иной раз так

счастливы мы

Просто — доброму слову.

ОДА МОРСКОЙ СОЛИ

Я открыл для себя удивительное и забытое средство, восстанавливающее здоровье, — морскую соль.

Знаю, что многие люди, которым морская соль могла бы эффективно помочь, относятся к солевым ваннам как к медицинскому «архаизму», предпочитая этой натуральной терапии не всегда безопасные по последствиям лекарственные препараты.

В свое время я очень сильно переболел инфекционным неспецифическим полиартритом. По счастью, мне удалось выкарабкаться из этой болезни. Однако последствия в виде болей в суставах и позвоночнике оставались. Ванны Мацесты и Пятигорска несколько улучшали мое состояние, но не на долгое время. А впоследствии, по известным причинам, поездки на курорты и санатории стали для меня, как и для многих россиян недостижимым делом. Что было делать? И я поначалу скептически отнесся к совету одной моей знакомой, страстной приверженицы марино-лечения, предложившей мне на себе опробовать чудесное целительное действие морской соли. Но уже после двух-трех процедур

я почувствовал значительное ослабление болей в суставах. А через месяц практически забыл о них.

Более того, морские ванны давали мне необъяснимый прилив положительной эмоциональной энергии, не говоря уже о физической. Кроме всего прочего у меня восстанавливалось обоняние, напрочь утраченное в результате сильного гайморита после гриппозного осложнения. Я стал различать запахи! Я стал дышать носом! О чем забыл и мечтать. Хотя какие только не опробовал средства и закапывания в нос. Впоследствии общаясь со многими людьми, пользующимися морской солью, я выяснил то, что соль лечит целый «букет» заболеваний, о чем не мог даже предполагать. Диапазон ее врачебного воздействия распространялся почти на все органы тела, на все его системы! И это навело меня на мысль, что Природа отнюдь к нам не «равнодушна», но, напротив, с мудрым пристрастием и любовью относится к нашему телу.

Другой вопрос, что мы самоустранились от общения с ней. Морские солевые ванны как раз тот случай, что бы еще раз убедиться, что у Природы имеются необыкновенно доступные, эффективные и гениально простые источники и средства врачевания нашего организма.

Сочинил даже стихотворение по этому поводу.

Тобой лечили римляне и галлы

Жестокие ранения войны.

Морская соль!

Зачем твои кристаллы

Целебностью взрывной начинены?

Морская соль!

Виват тебе, виват!

Твоих микроионных,

мудрых залпов

Всем существом

я чувствую разряд.

Ты, проявление

мыслящей стихии,

В которой весть —

Природа любит нас! —

Сеанс нежнейшей

иглотерапии,

Не чудо ли? —

я прохожу сейчас.

И чувствую неволью:

Возрождаюсь

В твоей купельной

маленькой волне.

Не чудо ли? —

дельфинья эта радость,

Нечаянно взыгравшая

во мне!

Петр КРАСНОПЕРОВ.
«ЗОЖ»: Петр, просим
сообщить ваш точный
адрес.

ХРАНИТЕ ПРЕЛЕСТЬ

У нас тут все не как у людей. Крутимся, как белки в колесе, мечемся из угла в угол. Ничего не успеваем, хотя, правда, в конце концов и не опаздываем окончательно. Так вот и с материалом Татьяны Протасьевны Овчинниковой. Читатель-то с некоторым стажем, верно, помнит ее письмо в «ЗОЖ» № 8 за 1998 год «Любите себя». За этим письмом последовал и материал, публикуемый ниже. Тамара Протасьевна сделала к нему что-то вроде посвящения: мол, это подарок женщинам-подписчицам «ЗОЖ» к 8 Марта. Мы, конечно, хотели, как лучше: отдали материал печатать, затем — в набор, но получилось, как всегда, — в итоге опоздали. Но, с другой стороны, не окончательно. Так что пусть пространное письмо Овчинниковой станет подарком женщинам не только к 8 Марта, а вообще на каждый, так сказать, день. Чтобы мужики не называли вас привычно меж собой бабами: «А баба-то моя...» и не видели только в трех позах: огородной, на кухне и за корытом с засученными рукавами. Любите себя!

Трудно ли быть красивой? Нет. Приятно ли? Да. Поверьте. Я это ощутила на себе. 60 лет — это годы мудрости и легкости духовной, душевной и физической.

Не стану дальше философствовать, ибо целью этой статьи ставлю желание поделиться маленькими секретами сохранения красоты; я думаю, эта тема всегда будет интересной, полемичной, интригующей. Да простят мне читатели «ЗОЖ», проблемы здоровья есть результат отношения к психосоматическому состоянию человека.

Увы, но мужчины и женщины перед временем неравны. Мужчине серебро в волосах придает солидность. А женщине? Ах, срочно идти красить волосы! А лицо? Кожа мужчин толще. Попробуйте ему бросить реплику: «Толстокожий!» Не обидите. Это так и есть. И морщины на лице у женщин появляются раньше, приводя их в лучшем случае к унынию. Значит, на «осенний» возраст взгляд мужчины и женщины противоположен: «Ну и что?» — «Ах, боже мой!»

Потому что мужчина в этом возрасте хорош собой, выглядит уверенным, в расцвете лет и встречает «осенний» возраст спокойно. А женщинам для спокойствия нужна только весна, даже если она с осенним привкусом, и точка.

Первый показатель возраста человека — это кожа. Как ее сохранить молодой и нежной? Свои маленькие

секреты позвольте сформулировать как 10 правил красоты.

Правило первое. Если вы полненькая, не отчаивайтесь. Пухленькое личико смотрится приятнее, нежели после срочного похудения. У вас на лице кожа обвиснет так, что спасет только хирургическое вмешательство: натягивание. Да так, что и рот шире, и брови на лбу. Но это еще полбеды. При похудении эпидермису кожи наносится непоправимый вред: ее наружный слой даже у молодых женщин становится вялым и морщинистым. Вывод: продолжительные соблюдения диеты и желание даже путем изнурения похудеть приводят к преждевременному старению кожи.

Второе. Часто просыпаетесь с отеками под глазами? Это потому, что перед сном едите тяжелую (мясную, жирную) пищу. А то еще и пивка попьете. И отечность вам обеспечена. Днем она исчезает, так как тело в движении и интенсивнее внутреннее кровообращение.

Ну а уж коль беда такая есть, отеки лучше предупредить. Смочите 2 пакетика чая в горячей воде и наложите их на глазницы перед сном на 5 минут. Включите потом музыку, потанцуйте, примите душ — и спать. Многие перед сном гуляют. Я — нет. Для меня прогулка одна: я не езжу на автотранспорте. Хожу только пешком в слякоть, в мороз. Особенно хорош 50-градусный мороз. Любимое время для

ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

ходьбы. В 50-градусный мороз не идешь, а бежишь, играя с морозом, притопывая, приплясывая, прихлопывая, потирая лоб, щеки, нос (у нас сейчас — 49 днем, вечером — 51).

Третье. Если я вам заявлю, что забыла, что такое употреблять мыло и шампунь, вы спросите: «Как это?» А так: я моюсь в травах, а вместо мыла натираюсь солью. Полежу в ванне, встаю, натираюсь солью вся с головы до ног минут на 15, потом разотру тело мочалкой и снова в травяное благоуханье. Когда натрешься солью, тело горит, радуется, поры открываются, идет интенсивное подкожное кровообращение, кровь приливает к эпидермису кожи, очищает ее, улучшает поверхностный слой, снимает омертвевшие клетки. Чувствуешь себя после такой бани заново родившейся. Мылом я только мою руки, после того, как возвращаюсь домой после работы. И то только детское и хозяйственное.

Четвертое. Возьмите себе за правило: ваша одежда должна быть только вашего стиля. Два-три костюма экстравагантных, из материала хорошего качества, обувь под цвет одежды. У меня были случаи, когда мой легкий шелковый кардиган, когда его померила женщина моложе меня, — он на ней не смотрелся. И статнее меня, а не то. Вот это и есть мой стиль. Я не ношу вещей, в которых я не чувствую себя комфортно. Одежда должна быть такой, чтобы тело в ней блаженствовало.

Сохраняйте свою собственную неповторимость, даже если она не подчиняется никакой моде. Фигура? Не помню, чье это изречение, но повторю слова: «Плохая фигура — это фигура, испуганная с головы до ног». И эта фигура должна обижаться на свою владелицу: эта женщина так не любит себя, что не дает своему телу, своей фигуре то, что им полагается.

Пятое правило. Никогда не будете иметь красивое тело, если не перестанете есть и пить то, что разрушает ваш организм. Не бросайте в желудок, как в си-

лосную яму, белки, углеводы, крахмалы, протеины и все прочее одновременно. Летом вдали от привычных домашних условий в санатории я видела эту смесь на столах в столовой. Мясо долой, чай — перед едой — единственное, что можно было предпринять. Но зато потом я царствовала среди богатства витаминов: питалась только очень простой пищей; тыква, сваренная без сахара на воде, кабачки, тушеные с перцем и помидорами. Помидоры, груша, кукуруза, козье молоко. И все. Целый месяц ничего больше. Хлеб только черный, лучше «бородинский». Белого вообще не ем. Хлеб пеку сама.

Из мяса предпочитаю только субпродукты: пусть сердце животного поддерживает мое сердце, его легкие — лечат мои легкие, его почки прибавят ценных веществ моим и так далее. Я не понимаю «ножек Буша» и трудноусвояемого мышечного мяса. Мышцы не питают. Они увеличивают вес. Колбаса для меня вообще непонятна. Очень люблю морскую рыбу (особенно палтус и мясо зубатки). Питание практически раздельное.

Шестое. Соблюдайте бодрость духа, тогда сохраните и бодрость тела. Уверена: после черной полосы в жизни обязательно наступит и белая. И чем черней черная, тем белей будет белая. Ритм жизни находится в постоянном движении от + (Ян) к — (Инь). Жизнь двухполюсная, состоящая из антонимов, как и все во Вселенной: черное — белое, холод — жара, день — ночь, зима — лето, правда — ложь — все это антонимы, как + и —. Такова жизнь. И еще: если вас кто-то «лягает», радуйтесь — этот кто-то все свои личные планы отодвинул от себя, потому что ему дороже всего на свете в этот момент вы: уж так хочется лягнуть. Коль ни на что другое ни ума, ни души, ни сердца не хватает. Пожалейте его, ему хуже, чем вам: ему же надо за что-то вас лягнуть, голову поломать. Он не может жить без вас, не думая о вас. А ос-

тальное... Поверьте, время — хороший лекарь. Время все поставит на свои места, оно и судья, и лекарь — и истину раскроет, и душу вылечит. Не спешите форсировать события.

Правило седьмое. Всякому возрасту свое очарование. Возраст не старит, он дает иную красоту. И еще уверенность в себе, в своей неповторимости, мудрость. Вы сохранили духовность, вы укрепили свою мораль, вы любите свой организм, свое тело, вы холите его еще больше, чем в молодости. С возрастом приходит неординарность: вы не такая, как все, ваше очарование и в 60 лет восхищает окружающих, даже молодежь... Я учила молодежь: все в одежде, макияже, аксессуарах должно быть подчинено тонкому вкусу. И сама от этого не отступала, что стало привычкой. Не надевайте широкие кольца с большим камнем на тонкие пальчики — не уродуйте их. Не красьтесь, если помада не в тон вашего лица, волос, одежды — даже если это модно. Непонятно выглядит девушка в красном платье с сиреневой помадой (или перламутровой) и с синими ногтями, да еще и в крапинку. Не надевайте, молодые, длинные юбки, не прячьте красивые ножки. Но и не оголяйтесь до попы. Не надевайте к удлинённому овальному лицу длинные висающие серьги, а к широкому — круглые и большие. Все должно быть в меру. Это и есть тонкий вкус. Если источником красоты является ваш разум, простота, спокойствие, умеренность, будьте уверены: вы будете красивы. И еще: не носите дешевые украшения, да еще изрядное количество.

Восьмое правило. Травы — ежедневно. Я собираю ежегодно трав видов 40. И пью чай из них (для профилактики). Умываюсь этим же травяным чаем. Когда иду на улицу, использую крем. Прихожу домой — снимаю его или смываю травяным чаем. Потом питаю кожу витаминами с кухни (сметаной, кефиром, помидором, морковкой, а порой и соком капусты). Часто пользуюсь травяным льдом. И много пью травяного чая. Чаше березового.

Что такое очарование?

Это выражение вашего внутреннего мира. «Что такое старость? Это мои сегодняшние годы + 25 лет» (английская пословица). И дай Бог, чтобы многим 60-летним можно сказать: далеко еще до старости моему биологическому возрасту.

Правило девятое. Больше танцуйте. У танцоров очень хорошее состояние кожи: в ней много коллагена. От этого она плотнее: температура кожи во время танца повышается и вырабатывается коллаген. Физические нагрузки делают кожу более здоровой — придают ей особую тональность и уничтожают морщины.

Правило десятое. После 40 лет особенно избирательно употребляйте кремы. Нужны с витаминами:

А — подкармливает клетки кожи, предохраняет ее от сухости и шероховатости (много его в моркови), спасает лицо от старения (желток).

В (группа) — предотвращает кожу от трещин и шелушения (черная смородина, мед, картофель сырой, желток).

С — придает эластичность, восстанавливает клетки кожи (я пользуюсь помидорами, цитрусовыми, капустой).

Е — заживляет раны, предохраняет кожу от окисления (кукурузное, подсолнечное масло, желток и сливочное масло).

Не гоняйтесь за кремами и лосьонами. Их лучше приготовить самим в летнее время, да и из сухой мяты, из цветков зверобоя можно сделать самим и зимой. Я люблю делать розовую воду, воду из лепестков шиповника.

Не забывайте о ежедневном массаже лица, шеи.

И да здравствует прелесть женской красоты! Не ленитесь, любите свое тело и душу. Любите себя. Удачи вам и вечной молодости!

Эту статью я посвящаю всей женской половине нашей страны. Буду рада, если моими советами воспользуются женщины, подписчицы «ЗОЖ».

Тамара ОВЧИННИКОВА.
Адрес: г. Надым, Ямало-Ненецкий авт. округ, ул. Полярная, 9, кв. 63. Овчинниковой Тамаре Протасьевне.

Если у вас болит живот, если у вас сильная головная боль или шумит в ушах, я могу вам поставить за уши полдюжины превосходных пиявок.
А.ТОЛСТОЙ. «Золотой ключик».

КРОВОСОСОВ ПРИДЕТСЯ ПОЛЮБИТЬ

Мы тут на днях получили письмо из Свердловской области от Ольги Ивановны Солдатовой. Она пишет следующее:

«Я гирудотерапевт. Занимаюсь лечением пиявками. Пользую также пациентов травами, массажем. Так вот, о гирудотерапии в вестнике — просмотрела его за несколько лет — я ничего не нашла, кроме крохотных отдельных замечаний. Между тем пиявочки заслуживают того, чтобы о них поговорить более подробно.

Кстати, в Екатеринбурге создана и существует уже 6 лет «Ассоциация гирудотерапевтов Урала». Адрес: ул. Ленина, д. 52. Это поликлиника. По забавному стечению обстоятельств когда-то в этом доме располагался ресторан для областного партактива. Из деликатесов в меню было и такое блюдо: «Пиявки в шкворчащем масле». Свежезаколото го гуся быстро общипывали, обсаживали пиявками и держали над глубокой сковородой с кипящим маслом. Насосавшись, пиявки падали в масло. 10 минут, и блюдо готово. (Что тут сказать? Красиво жить не запретишь. — Прим. Адм.).

Пиявок разводят и выращивают на биофабриках. В России таковая есть только, по-моему, в Москве. Чтобы вырасти до «рабочего» состояния, пиявке требуется 1,5-2 года. Конечно, гирудотерапия — не панацея от всех болезней. Однако во многих случаях, особенно в тех, когда медикаменты бессильны, она может принести существенную пользу».

Ольга Ивановна приложила к своему письму несколько вырезок из местных газет. Судя по ним, жителям Екатеринбурга и Свердловской области повезло — у них широкие возможности пользоваться гирудотерапией. Да и, кстати, сама Ольга Ивановна живет в Свердловской области. Ее адрес: 623463. Свердловская область, Каменский район, д. Брод, ул. Андропова, д. 4, кв. 5... Ну, а в том, что о лечении пиявками мы практически ничего не писали, Ольга Ивановна права. Дабы исправить сей пробел, наш корреспондент Елена Печерская отправилась в поликлинику им. Семашко, где встретила с гирудотерапевтом, кандидатом медицинских наук, преподавателем курсов усовершенствования врачей Эмилией Дмитриевной Боевой и весьма подробно поговорила с ней о применении пиявок в современной медицине.

«ЗОЖ». Эмилия Дмитриевна, можно ли называть гирудотерапию нетрадиционным методом лечения?

БОЕВА. Вряд ли. Скорее это один из наиболее древних, освященных тысячелетней традицией разделов медицины. Судя по некоторым данным, пиявки с успехом использовались для лечения больных еще в XVI веке до нашей эры. Подумайте только, какая седая древность! Правильнее называть гирудотерапию одним из методов натуропатии, то есть лечения природными средствами. Интерес к этой перспективной обла-

сти медицины возродился лишь в последние десятилетия, причем в первую очередь в России, Великобритании, Франции, ФРГ. В некоторых странах с достаточно развитой медицинской наукой пиявки пока не находят применения в практике (в качестве примера можно назвать государство Израиль).

«ЗОЖ». Если не секрет, что заставило лично вас «вернуться лицом» к пиявкам?

БОЕВА. Основной заповедью врача во все времена должно оставаться классическое «не навреди!».

Механистичный подход к пациенту, к сожалению, свойственный многим медикам, и желание немедленно и радикально что-то изменить в организме сплошь и рядом приводят к тяжелым, непоправимым нарушениям. Это не означает, что лечение пиявками не имеет противопоказаний. Они есть, и их необходимо учитывать. Однако, как и большинство методов натуропатии, гирудотерапия не приводит к последствиям, разрушительным для организма. Вместе с тем при многих заболеваниях пиявки могут принести больному огромную пользу, поднимая естественные защитные силы и не нанося вреда.

«ЗОЖ». В чем специфика воздействия маленького кровососа?

БОЕВА. Пиявку можно без преувеличения назвать природным шприцем. Однако этим ее функции далеко не исчерпываются. При укусе она «впрыскивает» в человеческий организм целый комплекс уникальных веществ. Важнейшие из них препятствуют свертыванию крови и оказывают обезболивающий эффект. Кроме того, продуцируемые пиявкой биологически активные вещества активизируют иммунную систему организма.

«ЗОЖ». При каких заболеваниях медицинская пиявка способна оказать существенную помощь?

БОЕВА. Спектр этих состояний необычайно широк: от гипертонии до глаукомы. Наиболее традиционным является использование пиявок при болезнях, связанных с излишней густотой крови и нарушениями кровотока. Это уже упомянутая гипертония, тромбоз, тромбофлебит, варикозное расширение вен, кровоизлияние в мозг, пороки сердца, геморрой... Широкое применение находит маленький кровосос и в пост-хирургической практике. Но этим ее полезное воздействие далеко не ограничивается.

Пиявки помогают даже в борьбе с такими тяжелыми, почти не поддающимися лечению болезнями, как псориаз, системная красная волчанка, аденома предстательной железы. Практика подтверждает результативность использования нашего метода в гинекологии, при кисте яичников, мастопатии, эндометрите, воспалении придатков. «Природный шприц» способен оказать помощь пациентам с эрозией роговицы, глаукомой, кератитом. Разумеется, пиявка не является панацеей и от всех бед избавиться не может. Как и любое средство, она требует осторожного, обдуманного, взвешенного подхода, умелого обращения и сноровки, учета возможных противопоказаний. К сожалению, и врачи, и больные нередко склонны к крайностям: от полного отрицания и забвения до повального увлечения каким-либо средством. Хотелось бы, чтобы наша беседа принесла только пользу тем, кто читает и любит вестник «ЗОЖ».

«ЗОЖ». Кому из пациентов применение лечебных пиявок категорически противопоказано?

БОЕВА. В эту категорию входят прежде всего больные гемофилией. У них использование пиявок может вызвать тяжелейшее кровотечение вплоть до летального исхода. Потеря крови не показана и тем, кто страдает гипотонией, так как приведет к еще большему падению кровяного давления. Не следует назначать пиявки пациентам с анемией или малокровием. Не рекомендуются подобные процедуры и беременным. Помимо всего прочего, существует ряд лиц с индивидуальной непереносимостью пиявок.

«ЗОЖ». Если больной намерен пройти курс лечения пиявками, должен ли он специально готовиться к нему?

БОЕВА. Воздействие метода будет полнее и глубже, если перед этим принять меры по очищению

организма. Для очистки желудочно-кишечного тракта от шлаков может с успехом послужить обыкновенный активированный уголь или препараты сходного с ним действия. Выводу вредных веществ через кожу способствует посещение бани. Полезна как сухая баня (сауна), так и традиционная русская. Лично я отдаю предпочтение именно русской бане, так как в ней методы ароматерапии мудро сочетаются с тепловым воздействием. Эффект от применения традиционного банного «букета», то есть обыкновенного веника, увеличивает полезность процедуры. Кроме того, я бы посоветовала обязательно сдать анализ крови; как обычный клинический, который позволит обнаружить анемию, если таковая имеется, так и на протромбин. Ведь основное вещество, которым «делится» с нами пиявка, так называемый гирудин, уменьшает свертываемость крови. Если количество протромбина в крови высокое, кровь плотная и свертывается быстро, если есть тенденция к образованию сгустков, «кровожадный друг» принесет пользу. Если же, напротив, кровь жидкая, протромбина в ней недостаточно и свертывается она с трудом, обращение к гирудотерапевту неоправданно и может нанести вред. «Прочитать» данные анализа поможет участковый терапевт.

«ЗОЖ». Могут ли пиявки оказаться полезными при нервных и психических расстройствах?

БОЕВА. Маленькие кровососы, несомненно, способны улучшить состояние при нарушениях мозгового кровообращения, атеросклерозе, повышении внутричерепного давления, мигрени и даже... эпилепсии. В сочетании с другими средствами пиявки находят применение в терапии тяжелых психических заболеваний, сопровождающихся слабоумием и бредом. Однако это направление их использования нельзя назвать наиболее типичным.

«ЗОЖ». Эмилия Дмитриевна, может ли больной воспользоваться пиявками без помощи спе-

циалиста-гирудотерапевта?

БОЕВА. Следует напомнить, что пиявки сами являются живыми организмами. Они могут болеть, подвергаться неблагоприятному воздействию среды. Сегодня «живые шприцы» выращивают специально, их можно приобрести в аптеке, но если вы хотите их сохранить, необходимо уметь за ними ухаживать. Категорически запрещено ставить пиявки во внутренние полости и органы без участия специалиста. Ну, в частности, если вы захотите лечить гинекологическое заболевание и внесете маленьких кровопийц во влагалище, то поставьте-то вы их поставите, а вот извлечь... Это ведь не тампон «ОБИ». Разумеется, весьма желательно, чтобы хотя бы первую процедуру провел специалист-гирудотерапевт. Тогда вы сможете научиться правильным приемам, чтобы в дальнейшем иметь возможность помочь себе и своим близким.

«ЗОЖ». А если по каким-либо причинам это невозможно?

БОЕВА. Тогда необходимо руководствоваться следующими общими правилами. Во-первых, следует успокоить больного, так как страх или отвращение значительно снижают эффективность процедуры. Во-вторых, надо позаботиться о том, чтобы кожа была чистой, теплая, без запаха, иначе пиявка как живое существо может «закапризничать» и не присосаться. Самый распространенный способ постановки медицинских пиявок — посредством обыкновенного стакана. При помощи пинцета в него помещают необходимое количество «друзей-кровопийц» (обычно от 4 до 8), а затем содержимое стакана опрокидывают на подготовленный участок кожи. Обычно, если пиявок держать до их естественного отпадения, вся процедура занимает около часа (45-60 минут). Если необходимо оторвать пиявку от тела раньше, можно дотронуться до нее тампоном, смоченным йодом. Прокусы пиявок иногда оставляют пигментацию на коже, поэтому нежелательно ставить их на открытые участки тела. «Природные

шприцы» никогда не используются дважды, так как после первого применения они теряют свои целительные свойства. Не всегда пиявок употребляют для кровоизвлечения. При некоторых дерматологических заболеваниях, в частности, при псориазе, достаточно подержать маленьких кровососов первые 10 минут. Однако этот способ лечения менее экономичен, требует большего количества пиявок. Ранки после укуса могут кровоточить, их необходимо обрабатывать.

«ЗОЖ». А как правильно выбрать место постановки «кровожадного друга»?

БОЕВА. Оно напрямую зависит от характера заболевания. При расстройствах мозгового кровообращения, атеросклерозе, гипертонии, мигрени медицинских пиявок располагают примерно на расстоянии сантиметра от основания ушной раковины, обычно по 2-4 с каждой стороны. При различных формах стенокардии, ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда 4-8 пиявок ставят непосредственно в области сердца (при этом пациент лежит на спине). При фурункулезе и различных заболеваниях кожи — вокруг пораженной области.

«ЗОЖ». Нельзя ли ис-

пользовать пиявок по принципу иглокалывания?

БОЕВА. Да, можно. Использование принципа биологически активных точек, как при акупунктуре, является сравнительно новой и несомненно перспективной областью гирудотерапии. Возможно, именно перед ней большое будущее.

«ЗОЖ». Что еще внес XX век в эту старейшую область медицинских знаний?

БОЕВА. Пиявку впервые стали использовать как источник биологически активных веществ, на основе которых разработана целая группа медицинских препаратов, от тромболитических до сугубо косметических. Появились специальные биофабрики, занятые разведением этих полезнейших существ. Традиционное использование пиявок в медицинской практике получило сугубо научное подтверждение.

«ЗОЖ». Как вы полагаете, не могут ли новейшие методы потеснить гирудотерапию?

БОЕВА. Абсолютно убеждена: нет. Пиявки лечили человека на протяжении многих веков, подтверждая свою эффективность и жизнестойкость. А кроме того, все новое — не более чем хорошо забытое старое, не так ли?

Медицина некогда видела в пиявках панацею от всех болезней. Особенно популярны пиявки были в конце 18-го — в первой половине 19-го веков. В 1730 году в России ежегодно использовали до 30 миллионов пиявок. Большими приверженцами этого способа лечения были такие известные врачи, как Мудров, Дядьковский, Пирогов, Захарьин. Пиявочный промысел в России был самым развитым в Европе. Из России вывозили до 70 миллионов пиявок в год. Особенно много их шло во Францию, которая потребляла ежегодно до 100 миллионов пиявок.

В 1986 году медицинская пиявка была занесена в Красную книгу. В принципе пиявок на земном шаре великое множество — несколько тысяч видов. Однако для лечения пригодны только медицинские пиявки. Они, как и большинство собратьев, обитают в водоемах, но отличаются от них высоким лечебным потенциалом и безопасностью — иные пиявки могут быть и переносчиками различных болезней.

Пиявка — близкий родственник дождевого червя. Зимой она спит на дне водоема, но в конце мая, как только прогреется вода, голодная устремляется на любой всплеск.

У пиявки 6 пар глаз, от 80 до 100 зубов, расположенных на трех челюстях. Пиявки гермофродиты. Рождают на суше в земляных щелях — оставляют размером с фасолину несколько коконов. Из каждого со временем вылупится по 20 пиявчат. По дорожке, оставленной матерью, они сразу же устремятся в водоем. Через год каждый малыш станет взрослой пиявкой.

СМЕСЬ РАБОТАЕТ. И НЕ ТОЛЬКО ПРОТИВ РАКА

Каждую среду в редакцию приходит Николай Шевченко, и по загадочному выражению лица понятно, что принес он хорошие письма. Хороших писем много. И это единственное, что вдохновляет нас из номера в номер вести две самые трудные и неприятные странички — о раке. Тем более, что какому-то проценту наших читателей эти странички не нравятся. Разумеется, этих людей можно понять: они здоровы, и не желают читать о раке, ибо когда читаешь послание наших авторов — больных людей, то невольно и сам думаешь об этой чуме XX века. А нехорошие мысли, они, знаете ли...

Однако есть другая часть читателей, и очень значительная, для которых публикация сведений и писем о раке — это великая надежда на исцеление, а надежда здесь, или, читайте, вера — один из главных компонентов в борьбе за выживание.

Нам пишет, например, Варвара Плеханова из Волгограда: «К вам огромная просьба: пишите о раке как можно больше и подробнее. Очень многие вы-

писывают вестник из-за этих двух страничек, а кому они не нравятся, пусть не читают. Вы посмотрите, сколько у нас больных раком в Волгограде. Огромный 9-этажный онкодиспансер битком забит, и люди стоят в очереди, чтобы лечь в больницу. Не дай Бог никому попасть в тиски этой страшной болезни. Так что пишите больше, хорошо бы добавить еще две странички к тем двум, что публикуются регулярно».

Но вернемся к Шевченко. Мы обмениваемся письмами. Он нам свои прочитанные с комментариями, с пометками, мы ему — пачку новых, и при этом он неизменно спрашивает:

— А вы для профилактики смесь пьете? 15 плюс 15 раз в день на ночь?

— Не пьем, — стыдливо признаемся мы.

— Зря, — говорит он. — Надо пить. Смесь — мощный иммуностимулятор. И масса свидетельств, что она помогает не только от рака.

Свидетельств действительно много.

КОГДА РАЗБАЛАНСИРОВАЛСЯ ВСЬ ОРГАНИЗМ

Дорогая Администрация. Все люди, которые пишут в вестник, вкладывают много труда и души для поддержки друг друга. Будем так держать и дальше.

Не стану занимать много места, описывая свои недуги, — они, наверное, есть у всех, кто читает вестник. Скажу только, что мне пришлось столкнуться с ними летом 1995 года. Началось все с желудочно-кишечного тракта, а дальше пошло-поехало, разбалансировался весь организм. Я не складывала беспомощно руки, боролась за жизнь, двигаясь вперед путем проб и ошибок.

Был период, когда я похудела так, что остались только кожа да кости. Боялась, что у меня рак, но врачи таковой диагноз так и не установили. В 1997 году одна моя знакомая Елена Викторовна рассказала про вестник. Я оформила подписку, и первый полученный мной номер был юбилейный — 100-й. В нем прочитала письмо женщины из Воронежской области «Кувалда помогла». С 15 ноября я сама стала пить смесь и продолжаю это делать по сей день. Прибавила 9 килограммов веса, все восста-

навливается. Думаю пить пять лет.

С великим уважением и благодарностью к Шевченко.

Валентина Иовенко.

«ЗОЖ»: Напоминаем: адреса читателей подавляющего большинства писем, опубликованных в вестнике, есть в редакции. В последнее время мы в редчайших случаях печатаем их полностью — если только есть согласие самих авторов — ибо больных людей «товарищи» по несчастью буквально заваливают письмами и вопросами, не оставляя времени для покоя.

ЧИСТКА ПЕЧЕНИ ПРОХОДИТ ЭФФЕКТИВНО

Пишет вам из Красноярского края Валентина Иосифовна Козлова. В последнее время у нас в Дивногорске многие лечатся по вашему методу. Я тоже провела три десятидневки. Мне 60. Разумеется, довольна. Чистка печени и кишечника проходит эффективно. За это время у меня почти исчезли сухие мозоли на ногах 30-летней давности и небольшие полиартритные шишки на руках. Почти сосалась шишка от уколов, которые делали 25 лет назад и никакие медицинские методы прежде не помогали.

В первой вашей публикации о методе написано, что кроме рака ни на какие опухоли смесь не влияет. Изменилось ли что-то в этом плане?

ОТВЕТ ШЕВЧЕНКО:

Есть свидетельства того, что доброкачественные опухоли рассасываются, но не все, не всегда и не у всех. Это чрезвычайно индивидуально. Однако заранее ничего предсказать невозможно. Могу лишь отметить, что особенно хорошо влияет прием водки с маслом при варикозном расширении вен.

ЯЗВА ЗАРУБЦОВЫВАЕТСЯ

Пишет вам Светлана Белых из Кирова. Мне 37 лет. Восемь последних из них я никак не могу победить язву 12-перстной кишки. И в больнице лежала, и амбулаторно лечилась, но, увы, несколько раз в году она постоянно открывается. Случается, что на двух стенках сразу.

В этом году мама начала выписывать вестник «ЗОЖ», из него узнала о вашем уникальном методе. Затем познакомилась с людьми, которые уже несколько лет выписывают газету и следят за публикациями на эту тему. Прочитала, что вы и ваши близкие пьете смесь для про-

филактики, и вот решила полечить свою язву по вашему методу. Начала в стадии обострения, когда язва была открыта. В это время официальной медициной мне было прописано медикаментозное лечение, но ни одной таблетки я не приняла, пила только вашу смесь раз в день перед ужином. Принимала ее семь дней, затем меня направили на обследование. Каково же было мое удивление, когда врачи сказали, что язва в стадии рубцевания и осталась совсем-совсем маленькая — 0,2х0,2. Я, естественно, продолжаю пить смесь.

КОГДА Я ПРОВЕРИЛАСЬ В ОНКОЛОГИИ

(письмо Шевченко)

Я из Краснодар. К вам обращалась еще в 1996 году в мае месяце. Вы мне писали, что я вылечусь за 4 — 6 месяцев (сейчас я такого никому не говорю. — Прим. Шевченко). Я регулярно принимала водку с маслом, но не как вы сказали, а 1 год и 7 месяцев. Сдавала кровь на анализы 3 — 4 раза в году, и все шло нормально. С июня 1998-го я смесь не пью.

Недавно решила проверить в онкологии. У меня взяли пункцию и ничего не обнаружили. Врач усомнилась и взяла пункцию по-

точно, и снова чисто. Оба раза брали из разных мест. И, конечно, очень рада. Однако беспокоит то, что опухоль не рассосалась. Между тем я читала книжку «Рак. Бездна надежды больных нет». Там приводится пример лечения рака груди у женщины. Так у нее опухоль исчезла. Может быть, мне продолжать пить? Или со временем все исчезнет само собой?

Н. Н. Р.
Комментарий Шевченко:

«При лечении маслом с водкой рака молочной железы такое бывает достаточно часто: рак как бы «замирает», прекращает расти, не метастазирует, но «уплотнение» на его месте, бывает, остается и после того, как пункции не находят раковые клетки.

Объясняется это тем, что в опухолях молочной железы достаточно большое место занимают не одни только раковые клетки, а еще и разросшийся «сгусток» соединительной ткани (фиброз, другими словами). И когда раковые клетки погибают, фиброз этот остается.

Впрочем, бывают случаи, что и раковые клетки остаются, ведь никогда «пункции» не дают 100%-й гарантии, что рака в данном узле нет нигде. Игла вполне может пройти просто рядом с врагом и не обнаружить его, даже если пункция делается несколько раз.

Я всегда советую в таких случаях ни в коем случае не прекращать прием масла с водкой, а только изменить схему приема: с 3-разовой перейти на одноразовую (в день), в той же дозе (30 + 30), вечером, оставив все остальное в методике без изменений. И пить далее таким образом 1 — 2 года, не менее. Можно и больше, были бы желание и возможности: чем дольше, тем лучше. Хоть всю жизнь. Ведь и однократный прием смеси

дает очень хороший эффект в заживлении разных язв, очень хорошо омолаживает, обновляет весь организм, растворяет сгустившиеся где-либо «шлаки» и способствует скорейшему выведению их из организма через почки — почки. Так что, пейте дальше, не пожалейте. А насчет водки не переживайте: вместе с подсолнечным маслом в таких количествах она не яд, а бальзам».

КТО НЕ ВЕРИТ, ПРИЕЗЖАЙТЕ...

Тут из вестника узнал, что есть еще люди, которым кажется, что разговоры в вестнике о лечении рака по методу Николая Викторовича Шевченко — что-то вроде рекламного трюка. Сомневаются люди и в существовании хирурга В. С. Нуждова, который жив и здоров благодаря смеси водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Поэтому решил написать о своей болезни.

Беда пришла осенью 1994 года. Стал я уставать. Даже при небольшом подъеме доходило до того, что дрожали поджилки ног, и сердце колотилось как бешеное. В январе 1995-го меня положили на обследование в районную больницу. В результате этого обследования отправили в Пензу в онкологическую поликлинику. В направлении было, как помню, написано: «Заболевание восходящей части толстой кишки». Что у меня рак, врачи не сказали.

10 марта 1995 года мне сделали операцию. Сказали, что все обошлось хорошо, но в ноябре придется вновь приехать в Пензу на проверку. Уже после этой проверки дочери, которая меня сопровождала, сообщили, что у меня метастазами поражены почки и печень, химиотерапию и облучение делать поздно и жить мне осталось очень мало. Вручили дочери также рецепты на наркотики и отправили нас домой. Да, когда я уходил от врача, он мне

так это бодро сказал: «Приедешь на проверку через три месяца». Он, конечно, точно знал, что больше меня не увидит.

Приехали мы домой. Через два дня жена случайно встретила пенсионерку медичку, рассказала ей о моей болезни, та и дала ей рецепт смеси 30 г. нерафинированного подсолнечного масла с 15 г. 96-процентного спирта. Объяснила, что принимать надо три раза в день за 30 минут до еды. Про диету ни слова. Сказала: «Есть можно все». Кто автор рецепта, точен ли он, она и сама не знала.

Я начал пить масло со спиртом, ел каши с сахаром, творог с ним же, пил молоко, парился в бане. Когда приехал в Пензу и вновь проверился на УЗИ, мне сказали: «У тебя разительные изменения в печени и в почках в лучшую сторону». Ну, а 12 декабря 1997 года жена купила книжечку: «Рак. Бездна надежды больных нет», и я все стал делать по науке.

Сейчас чувствую себя хорошо. В моем хозяйстве лошадь, корова, телка. Кошу сам на всех животных сено, работаю на своем огороде, выполняю все тяжелые работы, а мне в январе этого года пошел 77-й год. Как-то у меня возникла мысль съездить в Пензу еще раз провериться на УЗИ. А потом раздумал — только время терять. Пить масло с водкой продолжаю. Говорят, болезнь очень коварная и шутить с ней нельзя. Конечно, сначала я не знал, что у меня рак. А теперь жена и дочь все мне рассказали.

Кто хочет убедиться в том, что это не реклама, приезжайте, если не жалко денег на дорогу. Редакцию же от моего имени прошу поблагодарить Николая Викторовича Шевченко за мое спасение. Дай ему Бог здоровья и долгих лет жизни.

Адрес: 442801. Пензенская обл., Кондольский район, с. Краснополье. Цыпцыну Василию Сергеевичу.

УЛУЧШЕНИЯ НАЛИЦО И НА ЛИЦЕ

У нас в семье большая беда — больна мама. В 1989 году ей сделана операция по поводу новообразования слезной железы. Диагноз — рак. Провели облучение. Прошло 9 лет, мама жива, но ее очень часто мучили боли. И вот как гром среди ясного неба: с июня прошлого года она стала худеть, — слабость, бессилие и боли, боли... Провели компьютерную томографию: и вот диагноз — рецидив аденокарциномы орбиты с распространением в височную ямку слева.

Отправили нас в Москву. Здесь согласились сделать операцию. Но когда сообщили, сколько это будет стоить — 30 тысяч рублей — мы отказались: таких денег у нас нет. Облучать маму нельзя. Мы оказались как бы в тупике. Однако я слышала о вашем методе лечения, и мы решили попробовать. Пропили 3 цикла. У мамы все нормализовалось, силы вернулись, она стала подвижной. В общем, улучшения налицо. Не знаю, как долго это будет продолжаться, но пока все идет хорошо. Большое вам человеческое спасибо и очень прошу ответить на несколько вопросов.

— Можно ли вместо водки принимать 96-процентный спирт? Если можно, то это 15 мл? Так или нет? И можно ли использовать доведенный до 40 градусов очищенный самогон.

ШЕВЧЕНКО: Водка — это лучше всего. Спирт — хуже, а если совсем нет денег, то годится и самогон.

— Можно ли употреблять витамины С, А, Е, витаминный комплекс с микроэлементами?

ШЕВЧЕНКО: Никаких витаминов из аптек пить не советую. Все, что требуется организму, есть в овощах и кашах.

— Можно ли пить шиповник и травяные чаи?

ШЕВЧЕНКО: Можно.

— Мама не может обходиться без телевизора, смотрит где-то по 8-10 часов в день.

ШЕВЧЕНКО: Лучше вообще его не смотреть, а читать умные книги.

КАК ОДОЛЕТЬ УСТАЛОСТЬ

Не правда ли, вам частенько приходится слышать в разговоре с приятелями фразу: «Устал, как собака...» И это, скорее всего, истинная правда. Усталость сегодня, в пору стрессов, экономических потрясений и экологических проблем, стала чем-то вроде повальной эпидемии. Как с ней бороться? Послушаем, что советуют американские врачи.

Больше двигайтесь. Всего несколько минут активного движения, например, прогулка, обеспечат вам немедленный приток энергии, заставят сердце и легкие работать подобно насосам, увеличивая поступление кислорода в организм и заставляя мозг выделять вещества, подавляющие депрессию.

Дайте себе положительный настрой. Скажите себе: «Сейчас ко мне придет второе дыхание» и не поддавайтесь усталости. Размышления о том, как вы изнурены и истощены, действуют на ваше подсознание, усиливая усталость.

Можно вздремнуть, но не слишком долго. Непродолжительный сон — не более получаса — придаст вам бодрости. Но если вы проспите весь день, то войдете в фазу глубокого сна, который уместен только ночью. Если на этой стадии сон прерывается, вы будете чувствовать себя разбитым все последующее время.

Стресс может стать благоприятным фактором. Разумеется, слишком сильный стресс способен выбить вас из седла. Но если стресс полностью отсутствует в вашей жизни, то страдания от ее монотонности и отсутствия мотивации неизбежны. Это напоминает натяжение скрипичной струны. При слишком большом натяжении струна лопается. Однако, если натяжение слабое, звук получится глухой и тусклый. Если степень натяжения выбрана правильно, получится красивый тон. Точно так же и человеку необходимо определенное количество стрессов, чтобы жизнь была насыщенной и полноценной. Важно выбрать такой вид стресса, который будет стимулировать вас, а не подавлять.

Избегайте дурного общества. Существуют люди, которые постоянно создают стрессовый фактор для окружающих, и само их присутствие может утомлять вас. Обычно это личности, склонные жаловаться и обвинять других. Самое разумное — держаться от них подальше.

Дышите с закрытым ртом. Часто причиной утомления становится неправильное дыхание. Люди, которые дышат неглубоко, получают меньше кислорода и быстрее утомляются. Обычно это происходит при дыхании через рот. Делайте медленные, глубокие вдохи через нос. Старайтесь, чтобы в дыхании участвовала вся диафрагма, то есть дышите грудью и животом.

Добейтесь внутренней гармонии. Медитация — очень действенный способ в борьбе с утомлением, и он доступен всем. Для начала включите негромкую музыку, лягте на диван и скажите себе, что вы чувствуете расслабление, советует доктор Симпсон. «Сосредоточьтесь на красоте мелодии и дышите глубже. При каждом выдохе повторяйте слово, фразу или молитву, которая приносит успокоение. Представьте себя лежащим на морском берегу, почувствуйте ветер с моря, звуки волн или крики чаек». При признаках хронической усталости есть смысл заниматься медитацией дважды в день по 20 минут.

Внесите краски в вашу жизнь. Если вашему миру не хватает красок, вы будете утомляться быстрее. Внесите в ваше жилище больше красок и света. Известно, что красный цвет повышает энергетический уровень, зеленый вносит покой и безмятежность, а

коричневый создает ощущение теплоты и дружелюбия.

Занимайтесь физкультурой. Исследования показывают, что ежедневные упражнения помогают организму лучше справляться с эмоциональными и физическими стрессами. Причем чем бы вы ни решили заниматься — ходьбой, бегом, аэробикой — начинайте с небольших нагрузок, пока не почувствуете, что ваш энергетический уровень повысился.

Давайте себе отдых перед сном. Воздерживайтесь от активной деятельности поздно вечером. Большинство медиков считает, что физические упражнения и напряженная работа после 7 часов вечера могут вызвать нарушение сна, что повлечет за собой повышенную утомляемость.

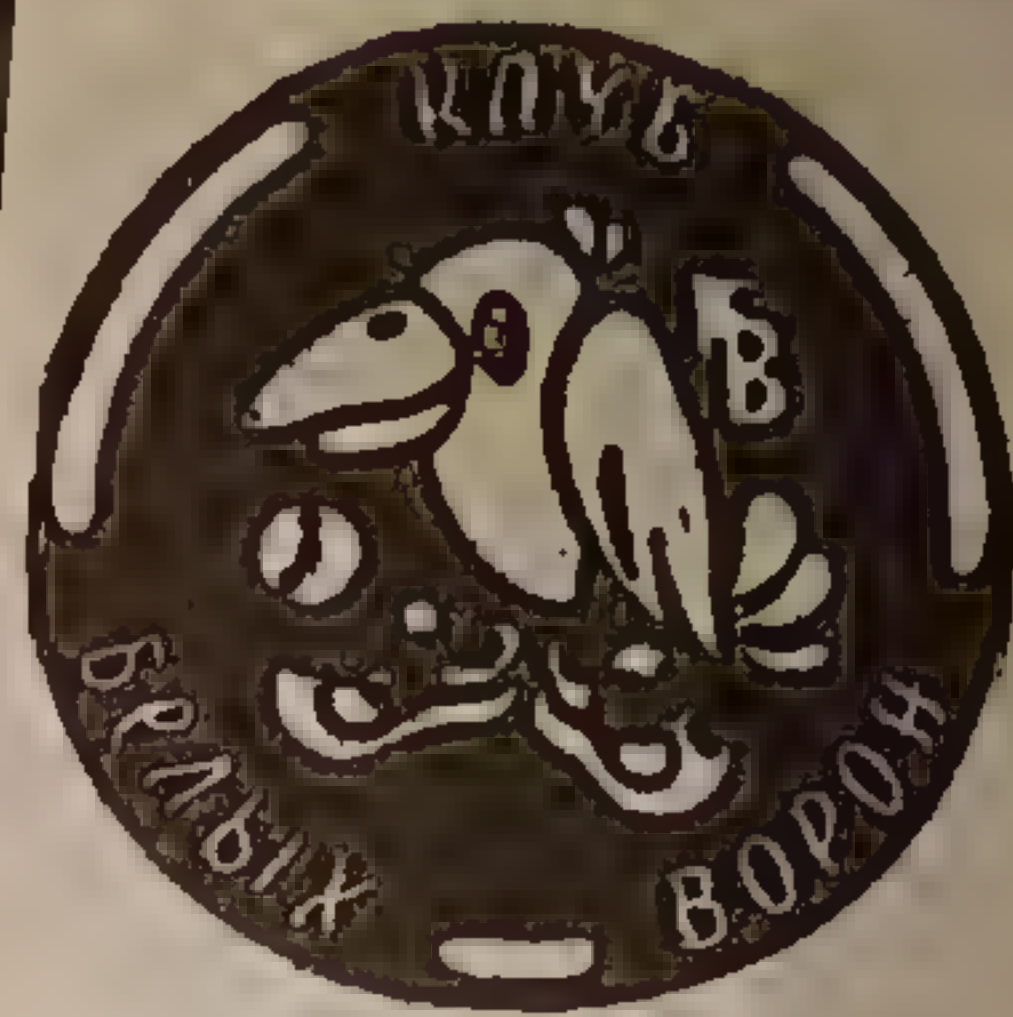
Откажитесь от сигарет. Курение отнимает у организма кислород и способствует повышенной утомляемости. Однако не следует ожидать немедленного повышения энергетического уровня после отказа от курения. Никотин является стимулятором, и отказ от сигарет может вызвать временное падение сил.

Худейте, но не слишком быстро. Избыточный вес может способствовать утомляемости, но не следует слишком спешить расстаться с лишними килограммами. Экстренные средства и диеты могут снизить уровень вашей энергетики до нуля. Резкое сокращение калорий и необходимых нутриентов сделает вас вялыми, слабыми и неспособными противостоять нагрузкам.

Откажитесь от телевизора. Разумеется, телевизор может помочь расслабиться после напряженного и суетливого дня. Но не переусердствуйте! Телевидение печально известно своей способностью вводить людей в некое подобие летаргии. Поэтому лучше предложить чтение или занятия любимым делом.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ,
по материалам
зарубежной прессы.

ОТЗОВИТЕСЬ!



Люди добрые! Может, кто-нибудь знает средство от заболевания «аспермия», болен молодой мужчина. Лечение медикаментами пока не помогает.

Адрес: 662060 Красноярский край, Козульский район, п. Заречный, Телешун Нине Алексеевне.

Как можно размягчить органы, уплотненные ревматизмом? Сейчас у меня очень болит в животе, дефекацию произвожу с помощью клизмы, хр. геморрой и трещина заднего прохода. Может, кто поможет советом?

Адрес: 423300, Татарстан, г. Азнакаево, ул. Шайхутдиновой 5-3, Алеевой Н.Г.

Падает зрение. Очень прошу, пожалуйста, вышлите ягоды шелковицы (тутовое дерево), семена пастернака, эндивии, эскариолы.

Адрес: 248010, г. Калуга, ул. Пионерская, д. 26, кв. 7, Синельщиковой Маргарите Сергеевне.

В январе 1999 г. моему брату (59 лет) поставили редкий диагноз: саркоидоз правого легкого. Это доброкачественный лимфогранулематоз. Очень прошу, отзовитесь те, кто что-то может посоветовать из своего опыта в лечении этой болезни. Заранее очень благодарна.

Адрес: 456604, Челябинская обл., г. Копейск, ул. Учительская, д. 1, кв. 3, Григорьевой Тамаре Васильевне.

Хотелось бы под старость изготовить домашнюю парную — на базе «буржуйки». Может, кто-нибудь уже прошел это и поделится опытом?

Адрес: 634062, г. Томск, ул. Бугинча, 1/3, кв. 42, Ситченко В.И.

Потерял аритмию и многое приобрел

Давно хотелось поделиться мыслями об освоении гипоксического и эндогенного дыхания. Из наверняка большой армии осваивающих это дыхание почему-то мало пишут и об успехах, и о неудачах.

Да, нужно признаться, что это дыхание только-только пробивает дорогу и совсем мало изучено, а оно так необходимо нашим ослабленным и во множестве больным людям. Я глубоко убежден, что формула «Дышите по Фролову — проживете дольше» — это то, к чему должен стремиться каждый человек.

Дыхательный аппарат я приобрел в ноябре 1997 года (оперативно выслали из Москвы). И первое, с чем получилась заминка при освоении дыхания, это диафрагмальное дыхание. В самом деле, прожив более восьми лет (1920 года рождения), всю жизнь дышал «грудным дыханием». В детстве, чтобы не так проникали крепкие сибирские морозы под рваную шубейку, приходилось потуже затягивать кушак; восьмилетняя служба в армии, где старшина следил, чтобы живот был подтянут до последней застежки на ремне, а грудь выпячивалась «колесом»... Так и выработалась (теперь-то я понимаю) вредная привычка «дышать» грудью.

И вот что выяснилось сразу: если «вдохнешь» животом полностью выпячивая его вперед, то есть возможность еще и пополнить легкие значительной порцией воздуха, расширяя грудную клетку. Если же сначала заполнить воздухом легкие через грудную клетку, а затем, выпячивая живот, дополнить воздуха в легкие не удастся (попробуйте на себе).

Гипоксическое дыхание далось нелегко. Я так же, как и многие другие, разогревался, потел и в течение 20 дней тренировок вечером по 30 мин. ежедневно добился всего тридцатисекундного дыхательного акта с пятью микровыдохами. При дальнейших тренировках продолжительность дыхательного акта хотя и медленно, но росла, и в начале третьего месяца тренировок дыхательный акт составил 45 сек. На этом мои возможности иссякли. Нужно было переходить на эндогенное дыхание, но оно не получалось, и я не знал, как его осуществить практически. Однако и гипоксическое дыхание принесло очень большую пользу. Более пятнадцати лет у меня была сердечная аритмия, и вот, однажды изрядно уставши после дневных хлопот и работ по хозяйству (пилил дрова, таскал уголь, строгал вручную доски), я прилег на кровать и, как всегда, прислушался к биению сердца, проверяя пульс. Но стоп! А где же аритмия, которая всегда проявлялась при усталости и осо-

бенно лежа на спине? Нет аритмии! Сердце билось равномерно, хотя и в повышенном темпе. Повернулся на правый бок, на левый, вновь на спину. Нет аритмии! Исчезла! Так она и не появляется вот уже около полутора лет. Дай-то Бог! Кроме того снизилось у меня артериальное давление. Было 160/90, стало 130/80, иногда 120/80, пульс в покое после сна 60-64 уд. в мин. Повысилась работоспособность.

А как же эндогенное дыхание? Откровенно говоря, я в растерянности. Читал и перечитывал инструкцию, рекомендации, предлагаемые в статьях Фролова, Анатолия Лощинина и других авторов.

Понял, что главное в освоении эндогенного дыхания — умение работать горловой щелью, чтобы осуществлять нужный подсос воздуха в легкие во время дыхания. Это оказалось самым трудным моментом в освоении. И пока я топчусь на месте.

Однако как бы то ни было и как бы ни называлось это дыхание, оно приносит очень большую пользу в оздоровлении тому, кто упорно и систематически занимается тренировками, преодолевая все трудности освоения, как и во всяком новом деле. И все же хотелось бы, чтобы появилась новая инструкция Владимира Федоровича Фролова с учетом массового опыта и новых научных разработок, а вестнику опубликовать ее, как когда-то было обещано.

Адрес: 450095, г. Уфа-95, ул. Черняховского, д. 50, Солоткевичу Петру Георгиевичу.

БЛАГОДАРИТЕ НЕ МЕНЯ, А АВТОРА ТРЕНАЖЕРА ТДИ-01

Да, да, это о дыхании по Фролову. Конечно же, тут есть много способов. Дыхание по Бутейко, йоговское, рыдающее. И так далее, и тому подобное. И, наконец, дыхание по Фролову на тренажере ТДИ-01, с помощью которого довольно легко перейти от эпоксического дыхания к эндогенному.

О чем говорит все это разнообразие? Не более, как о единстве. О том, что дыхание,

на которое мы прежде не обращали никакого внимания, — дышится легко, ну и прекрасно — один из важнейших элементов жизнеобеспечения, как, скажем, и правильное полноценное питание. Тут надо еще сказать, что при всем различии в названиях суть всех вариантов примерно одна: обеспечить для дыхания дефицит кислорода, как при подъеме на высоту. При этом если для освоения дыхания по Бутейко нужно заниматься на специальных курсах, то у Фролова все достаточно просто, хотя, признаем, что инструкция, прилагаемая к тренажеру ТДИ-01, в некотором роде запутана, и не у всех хватает терпения разобраться в ней. Это лежит в основе неудач, о которых сообщают некоторые читатели.

Над инструкцией Фролов работает, и в ближайшее время мы, конечно же, расскажем, о ней. Но есть и огромная просьба к освоившим эндогенное дыхание: поподробнее делитесь своим опытом, а то, что это дыхание — великое благо и отличное подспорье в борьбе за здоровье и продление жизни, говорят письма читателей, которых все больше и больше. Вот что пишет, например, Виктор Николаевич Мошин из Московской области:

«Если моя судьба и мое состояние помогут кому-то из читателей вестника вернуться к жизни, то пусть они благодарят не меня, а автора тренажера ТДИ-01 Владимира Федоровича Фролова.

Мне 66 лет, перенес три инфаркта: в 1987 году, а затем 11 и 24 января 1997 года. Чувствовал, что угасаю. Шатало от малейшего ветерка. Лекарства пил горстями, а результатов никаких.

Не хочу перечислять весь букет постинфарктных проблем. Кто перенес хоть один, тот поймет. К счастью, судьба надо мной сжалась: я приобрел дыхательный тренажер Фролова. Дышу с июня 1998 года. С июля не принял ни одной таблетки. Давление стабильное 130/90. Захотелось жить, перестал быть зависимым от погоды. Дышу эндогенно, думаю переходить на безаппаратное дыхание».

Адрес: Московская область, г. Звенигород, Санаторий «Подмосковье», д. 11, кв. 20.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку). Стоимость 110 рублей. Для пенсионеров — 100 рублей.

Иногородные получают тренажер по почте, предварительно выслав 130 рублей, пенсионеры — 120 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8. Фролову Владимиру Федоровичу.

Вниманию жителей Сахалинской, Камчатской, Магаданской областей и Якутии. Вам придется учесть расходы на пересылку еще на 20 рублей, так как в ваши края тренажер доставляется только авиапочтой. Таким образом, высылайте соответственно 150 и 130 рублей.

И СНОВА

О ВИШНЕВЫХ ВЕТОЧКАХ

В 17-м номере вестника за 1998 год вы опубликовали мое письмо о лечении почек настоем веточек вишни. Дело шло к осени и мне нужно было уезжать к сыну в Донецк. Я прожила у него месяца три, а когда вернулась, то обнаружила у себя огромную пачку писем с просьбами выслать веточки вишни. Я пыталась ответить на каждое письмо, но сейчас поняла, что просто не в состоянии это сделать. Поэтому вновь пишу в вестник. У нас в Калининграде много простой вишни, и я постараюсь сделать запас веточек и кое-кому вышлю. Кстати, многие люди писали мне, когда еще была зима, но на будущее: зимой можно накопить корней вишни — эффект будет тот же. Я лично не знаю лучшего средства из тех, которые нам доступны. Кстати, обнаружила это совершенно случайно. Приятельница попросила веточек для лечения сахарного диабета, мол, вишня снижает уровень сахара в крови. Я нарвала ей веточек и решила попробовать сама попить из них чай. Помимо того, что он оказался вкусным, я заметила, что у меня исчезла отечность с лица, я помолодела, исчезли боли в почках.

Повторю схему приема и рецепт приготовления чая из веточек вишни. Собирать их нужно сейчас, ранней весной, когда начинают набухать почки. Нарезать веточек непривитой вишни, вымыть их и просушить (сразу же сделайте запас на весь год). Нарезать веточки столбиками длиной 8-9 см. Готовить отвар так: взять веточек в обхват большого и среднего пальцев, положить в 2-литровую эмалированную кастрюльку, залить доверху водой, пропущенной через фильтр, довести до кипения и кипятить 8-10 минут. Снять с огня, укутать и поставить в теплое место на полчаса. Пить по 1 стакану, добавив мед, 4-5 раз в день. Веточки можно использовать несколько раз, заливая их водой, пока они не отдадут свои целебные свойства, то есть, пока отвар не станет неприятным на вкус. Пить 10 дней, потом 10 дней перерыв, и так — три раза.

Вообще-то я живу в Пензенской области, но в настоящее время проживаю у дочери, и мне можно написать по адресу: 236029, Калининград (обл.), ул. Беломорская, д. 18, кв. 2. Борисовой Вере Яковлевне.

(Продолжение на стр. 12-13)

ПРО СЫРОЕ ЯЙЦО И КРАСНУЮ БЕЗРУКАВКУ

У меня застарелый бронхит — примерно с 1973 года. Коварство этой болезни в том, что она не отпускает тебя даже всю жизнь, возвращаясь временами с лающим кашлем и болью в груди. Минувшей зимой я лечила его так:

3—4 раза в день выпивала стакан горячего молока со сливочным маслом (2—5 граммов) и майским медом (2—3 грамма);

пила теплый отвар багульника болотного (щепотка травы на стакан кипятка) — по 1/3 стакана 3—4 раза в день;

носила красную шерстяную безрукавку поверх нижнего белья;

ежедневно выпивала натощак сырое яйцо.

Уже через 2—3 недели отпала необходимость пить молоко и отвар багульника, а вот сырое яйцо принимала месяца три и долго носила красную безрукавку.

Я избавилась от кашля и болей в грудной клетке и считаю, что порой ни один врач не знает, что поможет тому или иному больному. В природе существует множество способов от каждого недуга, и нужно искать свой. Главное — верить в него, прислушиваться к своему организму и узнавать о себе как можно больше.

Адрес: 460186, Оренбург, пер. Горный, д. 18. Филипповой Валентине Михайловне.

МЕД, ОРЕХИ И ГРЕЧКА ПРОТИВ ЗОБА

Предлагаю рецепт, которым я лично вылечилась от зоба и помогла многим знакомым. 200 граммов меда, 200 граммов молотых на кофемолке ядер грецких орехов, 200 граммов сырой гречки, тоже смолотой на кофемолке. Это количество хорошенько перемешать и съесть в течение суток.

Через три дня приготовить такую же смесь и съесть ее в течение 9 дней. Через три дня еще раз приготовить смесь и тоже съесть ее в течение 9 дней. Через 3—6 месяцев курс лечения повторить.

Адрес: 624474, Свердловская обл., г. Североуральск, п. Калья, ул. Комарова, д. 48. Щеголевой Светлане Андреевне.

МЕДНАЯ ПРОВОЛОКА ОТ РАДИКУЛИТА

Ровно 28 лет меня беспокоил радикулит, пока в 1982 году родственница из Санкт-Петербурга не написала мне письмо, в котором рассказала, как ее коллега избавилась от этой напасти при помощи медной проволоки.

Взять медную проволоку сечением 1 мм, отмерить нужное количество, трижды обмотав вокруг талии, хорошо ее зачистить (соскоблить изоляционный лак), вымыть, высушить. Обмотать ею талию 3 раза, спереди закрепив концы, и ходить с этим обручем, не снимая, 3—4 месяца. Бывало, в бане спросят любопытные, что, мол, такое у вас? Отвечу: браслет, хочу свою красивую талию подчеркнуть. Посмеемся. Так и проходила 4 месяца. Сначала было дискомфортно, а потом свыклась. И вот уже 16 лет проклятый «спутник» меня не беспокоит.

Адрес: 347790 Ростовская обл., Сальский р-н, Гигант, п. Загорье, Худяковой Антонине Николаевне.

ПЧЕЛЫ-ЛЕКАРИ

Мой отец много лет занимается пчеловодством. Хотел бы поделиться с читателями вестника рецептами, которыми мы пользуемся в своей семье. Когда заложен нос, надо жевать медовый сот или крышечки медовых сотов, которые срезают перед откачкой меда. Кстати, запасти соты

можно на целый год, храня их в банке в холодильнике. Примерно минут через пять станет легче дышать, а через одну-две недели от насморка не останется и следа. Первые два дня надо жевать соты пять раз в день. Потом можно сократить жевание до трех раз в день и так — до полного излечения.

При заболеваниях желудка, мочевыводящих путей мы пользуемся прополисом. 2—4 раза в день после еды надо проглотить как таблетку, шарик прополиса величиной примерно в две спичечные головки.

Адрес: 352130, Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Московская, д. 248, Твардовскому А. А.

В молодости я болела ревматизмом. Лечили меня различными препаратами, но малоэффективно. От гормонального лечения отказалась сама. Однажды в журнале «Медицинская сестра» прочитала о том, что в Сочи, в санатории им. газеты «Правда», ревматизм успешно лечат пчелами. Методика была описана в журнале. Очень простая: поймать пчелу и поставить на кожу в любое место. После того, как пчела ужалит, нужно еще подержать ее 10—20 секунд, а потом снять и жало удалить. Начинать с одного ужаления и постепенно довести до 12, а потом в обратном порядке — до одного.

Я решила попробовать дома. Пчел ловила во дворе целлофановым пакетом. Брала за два крыла и ставила на кожу. После первого ужаления у меня обнаружилась аллергия на пчелиный яд. Но я не отказалась от лечения. С перерывами в 1—2 дня ставила по 1 пчеле до тех пор, пока организм не адаптировался. Когда увидела, что переносу хорошо, стала

прибавлять, но не как в методике — в день по пчеле, а реже: ставила несколько дней по 2 пчелы, потом — по 3 и так дошла до 6 в день (3 утром и 3 после обеда). Больше 6-ти я не ставила никогда. Всего же за лето поставила 250 пчел.

Эффект превзошел все мои ожидания. Я стала здоровым человеком. Кто болел ревматизмом, тот меня поймет. Разумеется, лечение для сильных и терпеливых. Но если нет другого — терпите. Я с тех пор пчел ставлю каждое лето. Считаю, что пчелужаливание повышает иммунитет.

Если кто-то захочет что-то уточнить, звоните (тел. в Киеве: 442-16-38).

Адрес: 252062, Киев-62, пр. Победы, д. 88/2, кв. 6, Зарецкой Надежде Ивановне.

КАК МЫ С СЕСТРОЙ ИЗБАВИЛИСЬ ОТ АЛЛЕРГИИ

У меня и у сестры была аллергия. У нее — на холод, у меня — на косметику, в частности, на губную помаду. Было это уже давно, лет 13 назад, и я бы никогда не вспомнила об этом, если бы не прочитала в вестнике «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь» письмо Г. О. Гуркиной из Рязани, в котором она спрашивает, как избавиться от холодовой аллергии. Так вот много лет назад я решила похудеть и стала голодать по Полю Брэггу сначала 1 раз в неделю по 36 часов, потом два раза. Позже ко мне присоединилась сестра — она тоже имела лишние килограммы. Не зная сами, мы постепенно избавились каждая от своей аллергии и уже много лет даже не вспоминаем о ней.

Адрес: 309761, Белгородская обл., Ровеньский р-н, с. Айдар, ул. Советская, д. 24. Войтенко О. Л.

ПО СОВЕТУ ВОЕННОГО ВРАЧА

В последнее время все чаще и чаще встречаю в вестнике письма женщин с просьбой дать совет, как избавиться от опущения матки. Поделюсь своим опытом. Лет 15 назад у меня сильно заболел низ живота. Врачи не могли установить точный диагноз, и я мучилась года три. Как-то поехала в профилакторий, где встретила военного врача. Это была женщина, которая и определила, что у меня опущение матки, и посоветовала следующее:

принимать ванночки из ромашки;

больше плавать;

не таскать тяжести свыше 3 кг;

и главное — делать упражнения:

1. Лечь на спину, руки вдоль тела, ноги согнуть в коленях. На счет «раз», упираясь ногами в пол, поднять таз, на счет «два» опустить в исходное положение. Выполнять упражнение 10—12 раз по 2 раза в день.

2. Лежа на спине — упражнение «велосипед».

3. Лежа на спине — упражнение «ножницы».

Чем больше, тем лучше, но самое хорошее — первое упражнение.

Желаю всем здоровья.

И еще. У меня катаракта. Слышала, что помогает трава очанка. Может, кто сможет мне выслать эту траву и заодно рецепт, как ею пользоваться. Я, в свою очередь, могу выслать какую-нибудь другую травку — на полгода уезжаю в Карелию и буду заниматься сбором трав.

Адрес: 183036, Мурманск, ул. Седова, д. 12, кв. 75. Фоминой Anne Михайловне.

ПРО ВАННЫ С МЕДНЫМ КУПОРОСОМ

У меня остеохондроз уже много лет. Делаю массаж, но он лишь ненадолго снимает боль. А вот от ванн с медным купоросом помощь огромная. В ведро теплой воды на-

сыпьте чайную ложку медного купороса, чтобы вода стала бледно-голубого цвета. Залейте в ванну несколько ведер такой воды и погружайтесь в нее минут на 40. Уже после первой ванны почувствуете облегчение, легкость в движениях, боли отступают.

Адрес: 403300, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Обороны, д. 67-а, кв. 8. Рубе Нине Семеновне.

МАСКА ИЗ ПАРАФИНА

Лет пять меня мучил гайморит. Однажды врач посоветовал делать парафиновые маски. Я нарезала обычную свечу в баночку и ставила ее в кастрюлю с водой на водяную баню. Когда парафин растапливался, ложилась на кровать и, держа перед собой зеркало, наносила его толстым слоем на лицо, покрывая лоб, нос, щеки. Укрывалась теплым одеялом и ждала, пока он не начнет отходить от кожи. Тогда клала его снова в банку и ложилась спать. Прodelала такую процедуру 10 дней подряд на ночь и забыла про свой гайморит навсегда.

Избавилась и от «шпор» при помощи веточек сирени. Их нужно нарезать небольшими кусочками — если летом, то прямо с листиками, зимой — голые, положить в тазик, залить водой и прокипятить. Остудить до температуры, при которой можно терпеть, и ставить туда ноги. Время ножных ванночек — пока не остынет отвар сирени. После его не выливать. На завтра в том же отваре — можно лишь немного долить воды при подогреве — опять попарить ноги. Чтобы навсегда избавиться от «шпор», мне лично понадобилось 10 таких ванночек.

Адрес: 357842, Ставропольский край, Кировский р-н, ст. Марьинская, ул. Кутузова, 41. Мочалкиной Надежде Николаевне.

ПО РЕЦЕПТАМ ЗАЛМАНОВА

В № 21 (129) за ноябрь 1998 г. вестника «ЗОЖ» и «БВ» читатели А. Сафонова из Башкортостана и Р. Г. Ситникова из Алтайского края интересовались методами лечения застарелых форм бронхиальной астмы. Советую им воспользоваться горячими ручными ваннами в сочетании с гипертермическими ваннами. Лет десять тому назад, когда мне было уже за 60, с помощью этих процедур я избавился от мучивших меня годами астмы и всех других легочных осложнений.

Горячие ручные ванны делаются так: заполняешь ванну теплой водой (37 градусов, не выше), погружаешь руки по локоть в эту воду, доводишь ее до температуры до 43 градусов (на что уходит 7—10 минут, если опустить душевой шланг в ванну с открытой горячей струей) и при такой температуре прогреваешь руки еще ровно 10 минут. Затем надо смыть обильный пот и лечь в постель. Точно так же делается **гипертермическая ванна**. Но прогреваешь в воде с нарастающей температурой все тело. При 43 градусах находишься в ванне только 4 минуты (ни больше ни меньше). Затем, не обтираясь, залезаешь в теплую постель (лучше под перину) и в течение 45 минут пьешь горячий чай с медом или малиновым вареньем, чтобы хорошенько пропотеть. Заканчивается процедура обтиранием и небольшим отдыхом под сухим одеялом.

Такое прогревание надо применять с учетом индивидуальных особенностей больного. Я принимал ванны на ночь четыре раза в неделю и поочередно: в понедельник — горячую ручную, во вторник — гипертермическую, в четверг и пятницу повторял в том же порядке, а в среду, субботу и вос-

кресенье принимал контрастный душ после утренней гимнастики. Вылечился всего за месяц — полтора. Кстати, если наряду с водными прогреваниями использовать голодание и целебное питание, лечение пойдет еще успешнее.

Замечу также, что один из основоположников нетрадиционной (безлекарственной) медицины известный врач-терапевт А. С. Залманов в своей практике всегда придавал очень большое значение горячим ручным и гипертермическим ваннам. Смотрите его книгу **«Тайная мудрость человеческого организма. Глубинная медицина»**. Издание 2-е, исправленное и дополненное. (Санкт-Петербург, издательство «Наука», 1991). Так, на странице 147 Залманов заявляет:

«...драма каждой болезненной атаки обусловливается накоплением вредных веществ, вредных метаболитов, которые организм, подвергшийся нападению, не способен ни разложить, ни сжечь, ни окислить. Искусственное повышение температуры разлагает токсичные метаболиты и превращает гигантские молекулы в молекулы с меньшей молекулярной массой, которые легче выделяются через почки, легкие, кожу.

В садах сжигают мертвые листья, в деревнях сжигают мусор. Гипертермические ванны сжигают органическую пыль, расчищают пути сообщения — капилляры, очищают внеклеточные и промежуточные жидкости. Вот в чем секрет лечебной универсальности гипертермических ванн. Нормальная жизнь, соматическая и психическая, немыслима без непрерывного, ритмичного, управляемого сгорания».

Адрес: 121151, Москва, ул. Студенческая, д. 19, кв. 118. Фоменко Ивану Павловичу.

ВЕСНА. ОДУВАНЧИКИ ПРОКЛЮНУЛИСЬ

Тут у нас, конечно же, важное событие в жизни пенсионеров и вообще обездоленного большинства — грядет весна, а вместе с ней и этакая гуманитарная помощь в виде подножного корма. Наряду со снытью, крапивой, щавелем, лопухом на одном из первых мест здесь стоит и одуванчик. Да, да, обыкновенный — тот, что цветет желтенькими цветочками, превращающимися затем в белый пух. Вот что пишет по поводу одуванчика американский врач-натуропат Джек Ковальски.

Многие женщины страдают от отеков перед менструальным циклом. Прибавка в весе, набухание молочных желез, тяжесть в теле делают этот период очень неприятным. Большинство при этом прибегает к готовым, химическим мочегонным. Однако надо помнить, что синтетические диуретики удаляют из организма не только жидкость, но и ценные минеральные вещества, в особенности калий. Между тем калий необходим для правильного функционирования мышечной и нервной системы. Недостаток его может вызывать мышечную слабость, потерю координации и даже перебои сердечного ритма.

Я предпочитаю заваривать чай из листьев одуванчика. Зелень одуванчика издавна использовалась в Европе для борьбы с весенней вялостью и утомлением, а также для очищения тела после тяжелой зимней пищи и сидячего образа жизни. Хотя сейчас нам кажется, что это просто сказки, научные сведения подтверждают способность одуванчика очищать организм. Горечь одуванчика стимулирует желчные протоки и функцию печени в целом, а между тем именно печень расщепляет и выводит токсины. Все, что вы делаете на пользу печени, улучшает состав крови и укрепляет организм в целом. Кроме того, зелень одуванчика чрезвычайно богата бета-каротином и содержит больше железа и кальция, чем шпинат.

Чтобы заварить чай из

одуванчиков, залейте две чайные ложки сушеных листьев (или 4 ложки свежих) двумя стаканами кипятка и дайте настояться в течение 10 минут. Отцедите и пейте по 3-4 чашки в день. Хотя чай из одуванчиков абсолютно безвреден, при приеме любого диуретика лучше увеличить потребление продуктов, богатых калием — яблок, бананов, моркови, апельсинов, картофеля в мундире.

Непритязательный одуванчик долго считался бесполезным сорняком. Однако в действительности это ценное лечебное растение, используемое в медицине.

Много лет назад я изо всех сил старался очистить свой газон от одуванчиков. Мне пришлось потерять немало времени, чтобы вы-

копать их с корнем. Однако они были еще упрямее меня и вновь и вновь поднимали свои веселые желтые головки, словно в насмешку над моими усилиями.

Мое отношение к этому растению изменилось, когда приятель посоветовал мне использовать их как зелень для салата. Ранней весной, до того, как растение зацветет, его молодые листья имеют нежный, чуть горьковатый вкус. (К лету они становятся грубыми и жесткими.) Мое уважение к одуванчику возросло, когда выяснилось, что он умеет лечить многие болезни.

Теперь я собираю листья одуванчика каждую весну и всегда добавляю пригоршню их к зеленому салату. Получается особенно вкусно, если такой салат заправить оливковым маслом и свежим апельсиновым соком. Можно также тушить молодую зелень одуванчика с имбирем или чесноком в оливковом масле. Только будьте осторожны: пока одуванчики не цветут, их можно перепутать с каким-нибудь другим растением.

Подготовила Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

«ЗОЖ»: Так что, друзья, все — на природные пастбища! Ударим по росту курса доллара и весеннему авитаминозу широким потреблением различной зеленой массы. Стесняться тут нечего: Администрация «ЗОЖ», прогуливаясь несколько лет назад погожим весенним днем по парку «Сокольники», обнаружила группу японцев. Рядом стояли иномарки с дипломатическими номерами. Японцы — мужчины, женщины и дети — буквально рыли носами землю. Разумеется, сначала Администрации показалось, что иностранцы выполняют какие-то коллективные шпионские действия. Однако вскоре обнаружилось, что японцы всего-навсего срывали только-только проклюнувшиеся из земли растения. В разговоре выяснилось, что это сныть и что они — японцы — не знают другой такой съедобной травы, которая содержала бы в своих хлипких стебельках столько всякой полезности.

С тех пор Администрация по весне обязательно собирает сныть и по совету господина Ковальски употребляет в салатах или тушит с чесноком и — добавим от себя — тертым сыром. Правда, с оливковым маслом дело обстоит неважно. Все из-за того же роста курса доллара. Но с подсолнечным тоже ничего.

ПРИГЛАШАЕТ «ВЕШЕНСКИЙ»

Что-то вы совсем забросили тему голодания. Между тем интерес к ней среди населения растет. Объясняется это многими факторами. И материальным неблагополучием, и дороговизной медикаментозного лечения, и теми побочными последствиями, к которым оно приводит. Последний материал по голоданию, который был у вас опубликован, Бориса Максимовича Горячева («ЗОЖ» № 17 (125)). Кстати, он сам прошел курс лечебного голодания в отделении РПТ в санатории «Вешенский».

Так как о противопоказаниях сказано, то мне хотелось бы напомнить и показания.

1. Бронхиальная астма. Наступает урежение и исчезновение приступов экспираторного удушья. Наблюдается общее улучшение бронхиальной проходимости.

2. Ревматоидный артрит с активностью ревматического процесса 1-й и 2-й стадии. В течение двух недель улучшается состояние.

3. Болезнь Бехтерева. Уменьшается болевой синдром, увеличивается амплитуда движений в позвоночнике, положительно меняются показатели периферической крови.

4. Полиостеоартрозы. Достаточно две-три недели для снижения болевого синдрома и увеличения амплитуды в суставах.

5. Гипертоническая болезнь 1—2-й стадии. Снижается давление, масса тела, улучшается общее состояние.

6. ИБС, стенокардия, без инфаркта миокарда в анамнезе и без стойкого нарушения сердечного ритма, срок голодания не больше 2 недель.

7. Заболевания системы пищеварения. Хронический гастрит, не осложненные формы язвенной болезни, различные формы дискинезии желч-выводящих путей, хронические энтерит, колит, панкреатит. Результаты превосходят нетрадиционные методы лечения.

8. Сахарный диабет. Инсулинозависимый, не осложненный выраженными сосудистыми расстройствами.

9. Многие формы нейродермита, экземы, псориаз, крапивница.

10. Алиментарное ожирение.

11. Гинекологические заболевания: миомы, фибромы, андекситы, мастопатия, бесплодие.

Условия для успешного проведения: экологически чистая местность, наличие артезианской воды, тишина и покой. Все это есть в отделении РДТ в санатории «Вешенский».

Наш адрес: 346270, Ростовская область, станция Вешенская, санаторий «Вешенский», отделение лечебного голодания.

Телефон: (86311) 21-372.

Факс: (86311)-21-960.

Александр ГРЕБЕНЮК, заведующий отделением лечебного голодания.

Для лечения щитовидной железы можно выслать сухие мухоморы наложенным платежом.

Адрес: 357050 Россия, Карачаево-Черкесская Республика, аул Адыге-Хабль, ул. Набережная, д. 88, кв. 2, Кнуренко Людмиле Дмитриевне.

У меня хронический гепатит «С». В больнице предложили дорогостоящее противовирусное лечение с гарантией излечения не больше 20-30%. И я подумала: а ведь лечились же люди до изобретения современных дорогих препаратов, лечатся и сейчас! Вот почему я обращаюсь к вам: помогите!

Адрес: 187710 Ленинградская обл., г. Лодейное Поле, ул. Володарского, д. 38, кв. 10, Городецкой Галине Николаевне.

Обращаюсь к читателям, имеющим возможность выслать зеленые грецкие орехи в количестве 200 шт., размером с трехкопеечную монету (старого образца). Согласен платить за каждый орех по 50 коп. Орехи должны заготавливаться за чертой города и вдали от дороги, время сбора — май. Желательно предварительно списаться.

Адрес: 390035 г. Рязань, ул. Островского, д. 39, кв. 55, Киселеву Николаю Петровичу (тел. 72-10-15).

Буду очень благодарна тем, кто поделится опытом лечения узлового зоба (опухолевидное образование на щитовидной железе, не путать с равномерным увеличением щитовидной железы ввиду нехватки йода). В официальной медицине данное заболевание лечится только хирургическим путем, поэтому и прибегаю к народной. Заранее признательна.

Адрес: 660113 г. Красноярск-113, а/я 24101, Карповой Н. И.

Моей сестре 40 лет. Недавно врачи обнаружили грыжу на позвоночнике в области поясницы. Болят ноги. Врачи говорят, что

может парализовать, нужна операция, которая стоит очень дорого. Убедительно просим откликнуться людей, знающих об этой болезни. Может быть, кто-нибудь вылечился без операции?

Адрес: г. Нижнекамск, ул. Гагарина, 37-69, Пуетдиновой Р. И.

Я писала в «ЗОЖ» о своих четырех инфарктах и стенокардии и просила прислать траву «желтушник». Мне прислала эту траву старенькая бабушка 85 лет, а как пить — рецепта нет. Травя между тем ядовита. Может, читатели вестника подскажут рецепт?

Адрес: 692900 Приморский край, г. Находка-17, ул. Н. Проспект, д. 70, кв. 23, Ловейко Валентине Ивановне.

У меня доброкачественная опухоль спинного мозга, которая не поддается хирургическому лечению. Может быть, есть люди, которые знают, как вылечить эту опухоль?

Адрес: 315640 Украина, Полтавская обл., пос. Великая Багачка, ул. 40-летия Победы, д. 2, Галанцевой Зое Николаевне.

Кто знает, как сохранить на длительный срок сок трав (лопух, чистотел и др.)? Можно ли применять для этого водку и как?

Адрес: 346601 Ростовская обл., Багаевский р-н, ст-ца Манычская, ул. Озерная, д. 19, Оганезову А. Г.

Мне очень нужны семена аниса для лечения ларингита. Пожалуйста, вышлите. Расходы оплачу. И еще три гриба мухомора красного. Заранее благодарна.

Адрес: 431220 Мордовия, г. Темников, ул. Н. Куйбышева, д. 51, Рыскиной А. В.

на, д. 37, кв. 20, Валентине.

Пишет вам молодой человек. Живу на Украине. Мне 38 лет, холост, рост 180 см, нормальной внешности, темноволосый, не склонен к полноте, стараюсь вести ЗОЖ. Духовный мир человека ставлю выше материальных интересов. Верующий. Ценю в людях порядочность, доброту и любовь не только к себе, но и к другим. Познакомлюсь с девушкой или женщиной аналогичных взглядов, своего возраста, жела-



После плеврита для укрепления легких мне посоветовали пить собачий и барсучий жир, если можно, прошу сообщить, где приобрести барсучий жир и какой из этих двух жиров дает лучший эффект.

Адрес: 393350. Тамбовская обл., г. Кирсанов-2, ул. Лесная, 4, кв. 1, Алтуниной Галине Владимировне.

Обращается к вам мама с большой просьбой помочь моему сыночку, который с рождения болен страшной болезнью «Остеонический дерматит и дисбактериоз». За шесть лет мы испробовали множество наших и импортных препаратов. Сейчас я просто не в состоянии покупать их и ничем не могу помочь сыну, который уже не может ходить от ран и язв. Прошу помочь людей, которые познали такое же горе. Болезнь раньше называлась «золотуха».

Адрес: 403300 Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Вокзальная, д. 19, Тафинцевой Ольге Юрьевне.

У меня больна дочка. Родив ее в 18 лет, я думала, что моя доченька пойдет в детский сад, а я закончу вуз и буду работать. Но все вышло совсем не так. В полтора месяца у Вики начали «бегать» глазки. В марте ей исполнилось четыре года, и у нее очень страшные болезни: ДЦП и эпилепсия. Кроме этого, она отстаёт в развитии. Сил больше нет смотреть на страдания ребенка. У кого в семье такое же горе, напишите мне, пожалуйста. Поделитесь, как вы с этим горем справляетесь.

Адрес: 400025, г. Волгоград, ул. Ак. Богомольца, д. 10, кв. 32, Марине.

Семь месяцев назад сделали

мне операцию по поводу кисты на правом яичнике. Во время операции занесли инфекцию. На восьмой день после операции температура 40,3, шов разошелся и пошел гной. Два месяца находилась в больнице в тяжелейшем состоянии: рану очищали и перевязывали, кушать ничего не могла, рвало, появились пролежни. В таком состоянии отправили меня домой. Но рану залечить до сих пор не можем. Гистология у меня хорошая, сахарного диабета нет, анализы крови хорошие, а заживления нет. Может, у кого было такое горе, подскажите, пожалуйста, что делать?

Адрес: 356505, Ставропольский край, Петровский р-н, п. Прикалаусский, ул. Садовая, 84, Ласковой Анне Дмитриевне.

Моей внучке был 1 год, когда у нее случился отек легких. Два месяца в тяжелейшем состоянии она пролежала в больнице. Прошло 5 месяцев с тех пор, как девочку выписали, но у нее сейчас сильный хрип. Диагноз: пневмония с бронхитом. Как ни пробовали ее лечить, ничего не помогает. Может, кто-нибудь подскажет народный способ лечения?

Адрес: 442263, Пензенская обл., Белинский р-н, с. Ольшанка, Спицыной Валентине Ивановне.

У меня в желчном пузыре обнаружили большой камень размером 2,5х1,5 см. Он меня беспокоит. Операция дорогая, да и боюсь ее делать. Хотела вывести камень оливковым маслом с лимонным соком, но врачи сказали, что он не выйдет, а наоборот, сделаю хуже: может закрыть проток. Люди добрые, подскажите, как быть. Может, есть какая-нибудь травка? Может, и чистка маслом и лимонным соком все-таки не навредит?

Адрес: 171110, Тверская обл., г. В. Волочек, ул. Мира, 86, кв. 67, Соболевой Л. И.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

Мне 50 лет. Из них десять занимаюсь зимним плаванием. Хочу жить рядом с «большой» водой, а именно в Ульяновске. Меняю свою трехкомнатную «хрущевку» на такую же около Куйбышевского водохранилища.

Хотелось бы иметь друзей, ведущих «ЗОЖ». Отзовитесь и напишите о том, есть ли в Ульяновске клуб «моржей» и проводится ли праздник зимнего плавания.

Адрес: 423270 Татарстан, г. Лениногорск, ул. Шаши-

на, д. 37, кв. 20, Валентине. тельно живущей в моих краях.

Адрес: 310172 г. Харьков-172, до востребования, МК № 276313, Геннадия.

Милые девушки со Смоленщины и ближайших регионов. Если вас не смущает жизненная непрактичность, равнодушие к материальным приобретениям и скромность в быту, а привлекают добрые чувства, несуетная жизнь и вам хотелось бы разделить тепло одинокого сердца с другим, напишите ищущему свою половинку. Мне

29 лет, пытаюсь найти свое место в этом мире и разобраться в отношениях человека с окружающим миром. Занимаюсь оздоровлением души и тела. По знаку Зодиака — Весы. Круг интересов широкий, но главное увлечение — чтение. И моя работа связана с книгами. Пишите все, кого интересуют эти строчки, кому за 20 и кому еще нет 20-ти. Желаю добрых встреч всем одиноким людям!

Адрес: 214000 г. Смоленск, ул. Докучаева, д. 6, кв. 27, Надточееву Ивану.

Вышлю семена пустырника сердечного, овсяного корня, мордовника, гравилата городского по предоплате 2 руб. за пакетик плюс конверт с обратным адресом.

Адрес: 165430 Архангельская обл., с. Красноборск, ул. Свердлова, 25-12, Титовой Ольге Борисовне.

Предлагаю великолепных двухмесячных козлят помеси от высокопродуктивной иностранной, заанинской породы.

Адрес: Московская обл., ст. Расторгуево, ул. Павловская, д. 46, Брокис Валентине Львовиче (телефон 541-14-62).

Могла бы всем желающим выслать кдровые орешки. Они у нас сейчас стоят 5 руб. стакан. Я живу одна, и мне очень хочется быть нужной людям. Кроме того, я запасаю много трав: брусничный лист (собранный из-под снега), лабазник, мята, чистотел, девясил и т. д. Отвечу на все письма с конвертами.

Адрес: 624474 Свердловская обл., г. Североуральск, п. Калья, ул. Комарова, 48, Щеголевой Светлане Андреевне.

Прошу откликнуться тех, кто может оказать помощь в приобретении зеркального стереоскопа, или тех, кто знает, где этот прибор можно достать.

Адрес: 308012 г. Белгород, ул. Костюкова, д. 55, кв. 15, Химичевой Елене.

Могу выслать пихтовые лапки (хвою и молодые побеги пихты сибирской) для приготовления лекарства по рецепту, опубликованному в «ЗОЖ» № 21, 98. От вас письмо и конверт с о/а.

Адрес: 456306 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Готвальда, д. 46, кв. 67, Черновой Галине Ивановне.

Имею возможность выслать корень женьшеня, элеутерококка. Есть семена ландыша, ромашки. Просьба присылать чистые конверты, которые нужны для согласования срока высылки и цены.

Адрес: 243040 Брянская обл., п. Климово, микрорайон 41, д. 61, Осипову Александру Викторовичу.

Сын с октября 1998 года служит в армии в Москве. Очень просит, чтобы я к нему по возможности приехала на выходные.

Мы живем в Самаре, в Москве никого нет, и остановиться негде, а в гостиницах очень дорого. Я воспитываю троих детей. Один вот уже солдат. Очень прошу, может кто откликнется из подписчиков и примет под крышу меня с сыном суток на двое. Порядочность, порядок гарантирую.

Адрес: 443020, Самара, ул. Ленинская, д. 32, кв. 7. Златиной Татьяне Михайловне.

Приглашаю на отдых в деревню с мая по октябрь пенсионеров, ведущих ЗОЖ, мужчину или женщину, с опытом выживания в сельской местности. Есть река, лес, грибы, ягоды, огород. Деревня в Тверской области, необходим присмотр за домом, небольшим огородом, пасекой.

Предлагаю также вариант сдачи дома в деревне за небольшую плату. Глухие сказочные места, автомобильные дороги имеются — два раза в неделю ходит автобус, и продуктовая лавка.

Адрес: 113162, Москва, до востребования Монаховой Маргарите Александровне. (Тел. 925-05-29).

Очень прошу откликнуться тов. Санега из города Муром, Владимирской области. Вы обратились ко мне после публикации заметки «Как я лечу варикоз». К сожалению, я утратила ваш конверт с адресом. Я отправила вам рецепт лечения опоясывающего герпеса, но теперь у меня есть рецепты еще более эффективные.

Адрес: 606202 Нижегородская обл., г. Кстово, ул. 40-летия Октября, д. 15-а, кв. 74. Бабкиной Марии Ивановне.

У меня беда. Женщина выслала мне каланхое, и я очень ей благодарна. Но потеряла адрес и не могу найти. Должна выслать ей 28 рублей. Очень прошу откликнуться.

Мой адрес: 429412, Чувашия, Урманский р-н, дер. Б. Яниково, Прокопьевой Н. Н.

МЫ ЗАБЫЛИ ПРО ЛЕКАРСТВА,

как только в нашем доме появился ВИТАФОН! О лечении без медикаментов все мы слышали и раньше. Но доверия к этому методу было мало. Куда надежнее казались таблетки анальгина или укол антибиотика. А тут у тебя в руках две маленькие мембраны, которые урчат, пищат, гудят — в общем, лечат обыкновенным звуком. Кровеносные сосуды под его воздействием начинают активно вибрировать и «проталкивать» кровь к пораженному участку.

При болезнях позвоночника, суставов, травмах, вывихах, ушибах, переломах острая боль проходит уже после второго сеанса. А курс лечения (7-12 сеансов) избавляет от недуга минимум в два раза быстрее, чем обычная терапия.

Недостаточность кровообращения — прямое показание к применению ВИТАФОНА. Это касается; в частности, нарушений кровотока мозга, которые сопровождаются головными болями, потерей равновесия и памяти, шумом в голове, рвотой. Так, больной Р. В. 58 лет, страдавший внезапными приступами потери сознания (диагноз — спондилез шейной части позвоночника), уже четвертый год

не вспоминает о своей болезни после лечения ВИТАФОНОМ в 1995 году.

39-летний мужчина ранее длительно лечился по поводу хронического радикулита. Он работал водителем на международных линиях и из-за частых обострений (каждые два месяца) уже подумывал о смене профессии. После четырех сеансов ВИТАФОНА он почувствовал кратковременное усиление боли в пояснице, что бывает достаточно часто. Но уже через 10 ежедневных сеансов пациент отметил стойкое улучшение состояния. На выздоровление ушло 2 недели, и стойкая ремиссия наблюдается уже около полугода.

Подробная инструкция для каждого заболевания делает этот физиотерапевтический аппарат надежным помощником в лечении более чем 20 болезней. В том числе хронических, простудных у детей, возрастных. Простота в обращении, безвредность и эффективность ВИТАФОНА и в самом деле заставят вас отказаться от лекарств.

ВИТАФОН прошел клинические испытания и рекомендован к применению Минздравмедпромом России.

Остеохондроз

Радикулит

Гайморит

Тонзиллит

Ринит

Ушибы

Артрит

Переломы

Гематома

Простатит

Импотенция

Трофическая язва

Для вашей домашней аптечки аппарат можно приобрести в МОСКВЕ: аптека «АнтиСПИД» (ул. Кузнецкий мост, 20); аптека № 190 (ст. м. «Сокол», Ленинградский пр-т, д. 74); магазин «Технодром» (Центральный павильон ВВЦ); аптека «Новоарбатская» (ул. Новый Арбат, 7); аптека, ул. Дербеневская, 11 (ст. м. «Павелецкая»); аптека, ул. Вавилова, 17, «Мосмедторг», аптека в пригородных кассах Ярославского вокзала. В ПЕТЕРБУРГЕ: аптека «Дамиан» (Московский пр-т, 22); гомеопатическая аптека № 98 (Невский пр-т, 50).

В РЯЗАНИ: аптека № 177 (ул. Вокзальная, 97).

В ОМСКЕ: аптека № 2 (ул. Лермонтова, 2). В КРАСНОДАРЕ: аптека № 6 (ул. Шаумяна, 183).

Иногородные могут присылать заявки по адресу: 127560, Москва, а/я 90.

Тел. для справок:

(095) 576-63-45 (с 9 до 14).

Приглашаем к сотрудничеству региональных диллеров.

ВИТАФОН

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Тираж 444000 экз. Заказ № 1508. Подписано в печать 14.04.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Телефоны редакции: Объем 2 п. л. 923-88-23,

Рег. № 01189 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№ 8 (140)

АПРЕЛЬ

1999 г.

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ

Увы, друзья, увы. Накануне я похвастался, что мы подготовим для вас сдвоенный номер, как некий прообраз вестника «ЗОЖ» на второе полугодие 1999 года. Но прошу извинить: простенькую эту идею осуществить на практике оказалось сложно из-за целого ряда технических причин, знакомить с которыми вас вряд ли имеет смысл — они действительно чисто технического свойства.

Но обещание есть обещание. Оно состояло в том, что если цены не припрут нас к стенке, мы из 12-ти номеров второго полугодия шесть дадим вам как минимум на 24-х полосах. Это позволит нам выплеснуть на страницы вестника больше ваших «Отзовитесь» и больше историй под рубрикой «Домашний доктор».

Я почти уверен, что мы это сделаем, хотя цена на бумагу по-прежнему из месяца в месяц растет, и тут еще грянет бензиновый «экивок» в сторону всемирного валютного фонда, который обещает дать кому-то на что-то деньги в том случае, если правительство выполнит ряд, как всегда, непопулярных для народа условий и только после этого что-то кому-то на что-то даст. Мы, как всегда, ничего из этого «что-то на что-то кому-то» не увидим и даже не почувствуем, но расплачиваться за полученное «кем-то на что-то» будем мы — это точно. Вопрос просто: как скоро. Поэтому никто до сего дня не может дать никаких твердых обещаний, и все принимает обтекаемую форму с бесконечным количеством «если».

И все-таки я надеюсь, ибо мечта о более объемистом вестнике живет. Он необходим. Сегодня число подписчиков достигло почти полумиллиона. И это полмиллиона не слишком-то здоровых людей и не слишком устроенных в жизни. Им нужно выговориться, им нужны советы, им нужно общение. И вестник при этом должен оставаться дешевым. Могу сказать только одно: если мы сохраним армию наших подписчиков, и тем паче ее приумножим, то может быть, даже снизим сегодняшнюю цену — 1 рубль 80 копеек за номер. И это при том, что на сегодняшний день мы остаемся самым дешевым изданием по заданной тематике. В этом нетрудно убедиться, если «побродить» по подписным каталогам. Отправная точка подавляющего большинства оздоровительных изданий типа нашей газетки — 3 рубля за номер. Мы служим вам за 1 рубль 80 и обещаем увеличить объем. При этом у нас к вам одна просьба: оставайтесь с нами и по возможности приумножайте ряды армии ЗОЖевцев. Полмиллиона — манящий рубеж. Если мы все постараемся, то можно перешагнуть его уже в этом году буквально через несколько месяцев. Вперед!

Будьте внимательны на почте. Наш индекс 50153.

Анатолий КОРШУНОВ.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062. В том же каталоге в разделе «Журналы».

Итак, лед тронулся. Перед вами первый номер журнала «Предупреждение», приложение к вестнику «ЗОЖ».

Если кто-то еще не получил его, то вскоре, буквально в течение нескольких дней, получит. Второй номер уже в типографии. Работа над третьим заканчивается. Таким образом, в конце июня мы полностью рассчитаемся с читателями по этой позиции.

В первом, как и в последующих номерах 1999 года, будет повторено все лучшее, что публиковали мы в вестнике «Здоровый образ жизни» первых лет. Полагаем, «Предупреждение» станет для вас интересным и, главное, полезным чтивом. Разумеется, мы просим вас поддержать это издание — цена на него во втором полугодии выросла очень незначительно.

И еще: на первый номер подписалось около 80 тысяч человек. Но уже на третий число подписчиков превысило 96 тысяч. Разумеется, эти 96 тысяч захотят иметь и первые номера.

В редакции они есть. Поэтому шлите заявки по нашему адресу.



В ГОРОДЕ Я ВСЕ ВРЕМЯ СПЕШИЛА

Пишу вам впервые. Давняя поклонница. Еще со времен «Советского спорта». Не расстанусь с вами и до сих пор.

Я инвалид 2-й группы, 48 лет. Живем с сыном в деревне. Уехала сюда из Казани. А история моя такая: лет 10 назад я заболела — что-то с нервами. Долго и безрезультатно лечилась, пока не попала в неврологическое отделение одной из казанских больниц к хорошим врачам. Они меня и недоумили уехать в деревню.

Долго не решалась. Боялась: как это — из города в деревню. А потом жизнь, вернее, болезнь, заставила. Все было: падала духом, тяжело привыкала к деревенским условиям, обострялись болезни — сердце, давление, артрит... Но вот живу уже несколько лет, и мне лучше.

Как переехала, развела кур, купила козу, затеяла стройку. Сын у меня больной, так что приходилось крутиться — да и сейчас приходится — как белке в колесе. Иной раз бывает очень тяжело, а поговорить, посоветоваться не с кем. Но такая уж, видно, судьба. Когда приходится совсем плохо, вспоминаю наставления врачей из той больницы: все бросаю и лежу в постели, пока не полегчает. Потом начинаю понемногу ходить. Кормлю кур, сижу во дворе, разговариваю с животными. Выйду в огород, обойду грядки, нарву разных трав...

В городе я все время спешила. Все бегом, бегом — успеть бы! Работать почти все время приходилось на двух работах, одной растить сына. Потому, наверное, и сорвалась. Тут же я стараюсь не торопиться. Сначала делаю основное, а уж остальное — как позволит здоровье. Сейчас забыла о чайной заварке. Пью травы, овес. Утром, как встану, выпиваю стакан кипяченой воды. Иной раз ничего не ем до обеда. Мясо почти не употребляю. Каши варю на воде, едим с подсолнечным маслом. Еще научилась спать на доске. Кладу ее под матрац. Первую неделю болело все тело. А потом стало легче, и даже артрит мой понемногу отпускает.

Очень помогают книги по здоровью и, конечно же, «ЗОЖ». С помощью Бога и вестника мечтаю полностью выздороветь.

Стараюсь быть оптимисткой, плыть по течению обстоятельств, радоваться той жизни, какая есть. Утром встаю и молюсь Богу. Прошу здоровья сыну, всем живым на свете и только потом — себе. Летом стараюсь иногда просто так посидеть в огороде, полюбоваться природой. В прошлом году я вырастила только расторопшу. Кому надо, пишите. От вас 10 рублей и подписанный конверт. Вышлю 30 семян. Сама получила их по адресу в «ЗОЖ». Все вошло.

Кстати, о вестнике. Одно время меня мучил насморк. Без конца закапывала в нос нафтизин. Но как-то в «ЗОЖ» попался рецепт о промывании носа соленой водой — 1 чайная ложка на стакан. Результат? Год, как о нафтизине забыла. Чуть что, промываю нос соленой водой, и насморка как не было.

Пока все. Простите, если что не так написала. Зато как будто поговорила с другом.

Адрес: 422043, Татарстан, Балтасинский р-н, с. Ципья, ул. Советская, Ивановой Светлане Ивановне.

«ЗОЖ»: Простая, вроде, история. Совсем простенькая. И, казалось бы, ничего поучительного. Но сердце обливается кровью. Это Россия. Глубинка: безработная, безответная, бесправная и незащищенная. Сколько на просторах России таких одиноких Ивановых?! Напишите Светлане Ивановне. Это фантастика: вдруг человек получает письмо... И, может, кому-то нужна расторопша. Просит Иванова за 30 семян по-божески.

ЧИСТКА ПЕЧЕНИ ПО ИЛЬИНУ

В вестнике «ЗОЖ» № 21 за 1998 год было опубликовано письмо Александры Харитоновны Калмыковой из Хабаровского края «Уринотерапия не помогла», в котором она писала, что чистка организма с применением урины ей не только не помогла, но и вызвала осложнения. Тем не менее в рекомендациях Надежды Семеновы и Генна-

дия Малахова по чистке организма действительно советуется урина. Я чистила по Семеновой печень четыре раза. Один раз мне понравилось, и результаты были хорошие, а вот остальные три давались с трудом. Может, я что-то не так делала. Не знаю. Но решила опробовать более мягкий способ очистки печени Андрея Михайловича Ильина. Здоровым людям он рекомендует делать эту процедуру 1—2 раза в год, больным — раз в 3 месяца.

Рецепт такой. 3 стакана цельного овса с кожурой, не молотого, хорошо промыть теплой водой и насыпать в 5-литровую эмалированную кастрюлю. Добавить 3 столовые ложки березовых почек, 2 столовые ложки листа брусники, залить 4 литрами холодной воды и настоять в прохладном месте 1 сутки.

В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 л воды. Быстро промыть в холодной воде и размять 1 стакан сухих плодов шиповника, всыпать их в кипящую воду и на медленном огне прокипятить 10 минут. Потом снять с огня и тоже настоять сутки в прохладном месте.

Настой овса, после того как сутки прошли, поставить на малый огонь, плотно закрыть крышкой и кипятить 15 минут. Затем, помешивая, добавить три столовые ложки спорыша и 2 столовые ложки кукурузных рылец, кипятить еще 15 минут и настоять 45 минут.

Оба настоя профильтровать отдельно через марлю в один слой, положенную на дно дуршлага, затем соединить и хранить в темной стеклянной посуде в холодильнике не более 5 дней. Это — порция настоя, необходимая для промывания печени взрослого человека. Принимать настой надо в теплом виде по 150 мл — дозировку соблюдать точно и лучше пользоваться мензуркой — 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием — не позднее 19.00 часов по местному времени. Детям 2—3 лет — по 1 десертной ложке, 3—5 лет — по 1 столовой ложке, 5—10 лет — 25 мл, старше 10 лет — 50 мл. Курс лечения 10 дней.

Адрес: 624090, Свердловская обл., г. Полевской, п/о 8, а/я 130. Пархоменко Александре Ивановне.

КАК ПИТЬ ГЛИНУ

В 21-м вестнике за 1998 год Александра Харитоновна Калмыкова из Хабаровского края спрашивала, как пить глину. Решила ответить ей через вестник, так как вопрос этот, наверное, интересует многих.

В состав глины входит целый набор необходимых нашему организму минералов. Кроме того, глина и сама обладает чудесным свойством устранять недуги. Поэтому прием глиняного порошка полезен всем. Он очищает тело, оберегает от болезней и придает энергии.

Для начала лечения желательно выбрать день молодого месяца, когда он прибывает. Принимать внутрь лучше чистую, жирную, гладкую глину без примеси песка. С помощью ступки растолочь ее в порошок, а затем просеять через сито. Чистый порошок хранить в стеклянной банке и почаще выставлять ее на солнце, чтобы глина впитывала солнечную энергию.

Нормальная доза для взрослого человека — 2 чайные ложки порошка глины в день. Только не пользуйтесь металлическими ложками. Глину принимать лучше сразу после пробуждения, до еды. Срок лечения может длиться несколько месяцев и даже год, с перерывами, разумеется. Скажем, 21 день попили глину — 9 дней перерыв. Во время приема желательно не пить никаких других лекарств и не делать инъекций.

Теперь как ее пить. Порошок растворить в небольшом количестве холодной воды и выпить все сразу, но не залпом, а неторопливыми глотками. Если на дне стакана остался осадок, добавьте еще немного воды и допейте. Напоминаю: пить глину необходимо обязательно до еды. Как правило, очень скоро после начала лечения удастся убедиться в огромной пользе вышеозначенной процедуры.

Адрес свой не сообщаю, так как совершенно нет времени отвечать на письма читателей, а по поводу глины тем, кто хочет расширить свои знания, советую прочитать книгу Валентины Травинки «Голубая целительница глина».

Валентина БАРАНКОВА.
Красноярский край.

ДИОСКОРЕИ У НАС НАВАЛОМ

Почти случайно в руки мне попал ваш вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Сразу же обратил внимание на заметку «Осторожно, Пикальков». Дело в том, что я уже 21 год живу в селе Сокольчи, Лазовского района, Приморского края. И у нас растет очень много целебных корней и трав. Корни семейства аралиевых я заготавливал и сдавал в госпромхоз. Это непосредственно аралии, элеутерококк, диоскорея и другие. Со временем я стал много читать о свойствах трав и корней, изучал методы нетрадиционной медицины. В справочнике о целебных корнях и травах Приморского края о диоскореи написано: «Диоскорея (в народе «корень молодости») поднимает тонус, расширяет кровеносные сосуды, что способствует излечению атеросклероза. Побочных вредных явлений не наблюдается».

Словом, если кто-то нуждается в диоскореи и других корнях и травах — могу помочь. Мои условия простые: узнаете на почте стоимость посылки от меня к вам плюс «десятка» на упаковку, конверт с вашим адресом и простое человеческое спасибо.

Что же касается советов, то давать их заочно дело неблагодарное и отчасти опасное. Ведь в каждом отдельном случае нужен свой подход. Однако один общий совет дам. Для всех. Улыбайтесь. Улыбайтесь солнцу, небу, птицам, зверям, людям, улыбайтесь и желайте всем здоровья. Улыбайтесь даже хаму. Улыбайтесь и отвечайте с юмором, улыбайтесь и делайте добро не за благодарность — пусть это станет потребностью вашей жизни. Живите по совести — это лучший способ поправить здоровье.

Адрес: 692890, Приморский край, с. Сокольчи, Лазовского р-на, Сухенькому Владимиру Ивановичу.

С ИНСУЛИН- НЕЗАВИСИМЫМ — ПОЖАЛУЙСТА

В вестнике № 6 (138) мы опубликовали заметку

«Приглашает Вешенский». В материале допущены две досадные опечатки.

Фамилия заведующего отделением лечебного голодания санатория «Вешенский» — Гребеник, а не Гребенюк (как было написано). И второе. В показаниях к лечебному голоданию (пункт 8) говорилось об инсулинзависимом сахарном диабете. Так вот. Речь, конечно же, шла об инсулиннезависимом сахарном диабете — только при этом условии возможно пройти курс лечебного голодания в санатории «Вешенский».

СОБЕРЕМ ПО КРУПИЦАМ ОПЫТ ИСЦЕЛЕНИЯ

С интересом читаю письма больных рассеянным склерозом. Болезнь тяжелая. Практически человек остается один, испытывая постоянные стрессы и страхи, сковывающие разум. Поэтому очень трудно найти выход из ситуации, тем более, что наша медицина до смешного бессильна.

Сейчас 5 месяцев пью чесночный экстракт по рекомендации Юрия Станиславовича Комацкого из Санкт-Петербурга, пью отвар хвои, дышу на тренажере Фролова, читаю настрои Сытина и надеюсь на улучшение.

В 30 лет я стала инвалидом — вот уже и 20 лет пробежало в борьбе и в поисках. В течение 2-х лет занималась по методу Валентина Дикуля: ежедневно «перекидывала» полупарализованными ногами по 9 тонн груза. Состояние улучшалось, исчезали судороги, двигалась легче. Но предательство мужа надолго выбило меня из колеи. Главным в жизни стало помочь сыну и дочери получить образование. Цели в принципе достигла: сын закончил институт, дочь — музыкальное училище. Вновь стала заниматься собой.

Руки полностью восстановила игрой на баяне. Голодала по Брэггу. Провела каскадное голодание. Общее самочувствие улучшилось. Продолжаю голодать раз в неделю по 24 часа.

Но без общения с людьми

ми трудно чувствовать себя полноценным человеком. И тут по милости Божьей я познакомилась с людьми из компании «Визион» — они целеустремленно идут по жизни. У меня появились хорошие, добрые друзья, готовые поддержать меня в трудную минуту. Все они распространяют пищевые добавки, с помощью которых можно очистить организм от шлаков, подпитать витаминами и минералами.

На фирме есть возможность и заработать. Я заключила с ней контракт и теперь надеюсь, что смогу, во-первых, пользоваться уникальной продукцией этой фирмы, а во-вторых, выкупить пневмокостюм Кузнецова с пластмассовыми и методическими иппликаторами. Говорят, он здорово облегчает состояние больных рассеянным склерозом.

Дорогие друзья, правильно говорят: неизлечимых болезней нет. Но прежде нужно убрать из жизни стрессы, успокоиться, очистить организм от шлаков. Давайте вместе соберем по крупицам опыт исцеления рассеянного склероза.

Очень может быть, что есть люди, которые если не излечились полностью, то заметно улучшили свое состояние. Верю: есть и народные целители, которые знают методы исцеления. Пишите в «ЗОЖ», помогите больным своими мудрыми советами. Верю, что вместе у нас что-то получится и болезнь отступит. Спасибо, что о рассеянном склерозе наконец-то заговорили, и жить стало легче. Огромное спасибо и за газету.

Адрес: 452600, Башкортостан, г. Туймазы, ул. Чапаева, д. 6, кв. 128. Яновской Вере.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ

Пишет вам Гаврилов Юрий Иванович, 1965 года рождения. Инвалид первой группы. Диагноз: рассеянный склероз. Болею с сентября 1987 года. Живу один. Родители умерли, оставив мне дом. С 1997 года перестал ходить, пересел на инвалидную коляску. Болезнь резко прогрессировала, и к новому 1998 году состояние мое было плачевное. В сентябре выписал тренажер Фролова. Занимался утром, но состояние все ухудшалось и тренировки пришлось бросить. К весне 1998 года был похож на живой труп. И вновь задумался о тренировках, так как впереди маячил дом инвалидов. Начал заниматься по новой технологии с июня и улучшение почувствовал буквально через месяц. За это время состояние резко улучшилось. Окреп настолько, что начал с надеждой смотреть на зиму.

И вот зима позади. За это время появилась сила в руках. Заметно улучшилось общее состояние, сон, а главное — появилось желание жить. Я твердо верю, что тренажер ТДИ-01 — мой единственный спаситель. Главное при занятиях на нем — это систематичность и упорство: дышать, дышать и дышать. Очень надеюсь на то, что больные рассеянным склерозом обратят внимание на тренажер и все мы сможем обмениваться опытом восстановления здоровья.

Адрес: 393230, Тамбовская обл., с. Бондари, ул. Рабочая, д. 16, Гаврилову Юрию Ивановичу.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку). Стоимость 110 рублей. Для пенсионеров — 100 рублей.

Иногородние получают тренажер по почте, предварительно выслав 130 рублей, пенсионеры — 120 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8. Фролову Владимиру Федоровичу.

Жителям Сахалинской, Камчатской, Магаданской областей и Якутии придется увеличить расходы на пересылку еще на 20 рублей, так как в эти края тренажер доставляется только авиапочтой. Таким образом, высылайте соответственно 150 и 130 рублей.

НОВЫЙ УДАР ПО ПРИЧИНАМ БОЛЕЗНЕЙ

В последнее время в редакцию вестника читатели присылают вырезки из местных газет с рассказами о лечении тяжелейших болезней, в том числе и рака, по методу американского врача-натуропата Хельди Кларк. Разумеется, подавляющее большинство авторов писем интересуются, насколько можно верить этим рассказам и, если можно, то как применить методы Кларк на российской почве. Именно такой вопрос мы и задали постоянному нашему автору и консультанту — профессору, доктору медицинских наук Валерию Андреевичу Иванченко.

Хельди Кларк... Это очень любопытная личность. Многие считают ее шарлатаном, некоторые принимают со снисходительной иронией, а некоторые убеждены в том, что ее работы достойны Нобелевской премии. Кто здесь прав, может показать только время.

В 1988 году доктор-натуропат Хельди Кларк сделала открытие, которое положило начало эре частотно-резонансной диагностики и терапии (ЧРД и ЧРТ). Не без помощи, правда, своего сына — сильного электронщика — она разработала так называемый синхрометр — прибор, который измеряет частотный электромагнитный резонанс любых объектов природы, испускающих строго специфический спектр электромагнитного излучения: токсинов, микробов, лекарств, опухолевых клеток и так далее.

Впервые измерив себя, Хельди буквально пришла в ужас, ибо нашла в своем организме массу микробов, вирусов и паразитов, которые невозможно было обнаружить никакими другими методами, в том числе и методом Рейнгарда Фолля. Кроме того, органы Кларк оказались загрязненными тяжелыми металлами (ртуть и свинец), гербицидами, радиоактивными изотопами, консервантами, лекарствами и всем прочим, что сегодня мы называем экотоксинами.

Кларк стала тестировать других людей, и у всех обнаруживалось то же самое: скопище паразитов, экотоксинов и, как следствие, болезней. После многих тысяч исследований Кларк сделала вывод: 90 процентов хронических болезней имеют две причины: паразиты и экотоксины. В частности, главным виновником возникновения большин-

ства видов рака она назвала паразита из компании гельминтов «фасциолопсис буски». В обычной ситуации «хозяин» этого паразита — обыкновенная садовая улитка. Промежуточных же «хозяев» масса: все травоядные, все мясоеды и все потребляющие молоко.

Так вот, яйца вышеозначенного паразита, попав в организм человека, проходят определенную стадию развития и удаляются с испражнениями. Однако, когда организм загрязнен экотоксинами — и среди них бензолом и пропиловым спиртом — оболочка яиц растворяется, и черви начинают в организме человека самостоятельную жизнь, естественные отходы которой — ортофосфотирозин — и провоцирует главным образом стремительное деление раковых клеток.

Повторяю: это отнюдь не официальная точка зрения, а именно представления Кларк. На чем они основаны? Да хотя бы на том, что у подавляющего большинства раковых больных она обнаруживала и фасциолопсис буски. Самое же интересное состоит в том, что после уничтожения паразита и удаления токсинов исчезали и так называемые «неизлечимые болезни». Уже через пять дней лечения, по свидетельству Кларк, останавливался рост раковых клеток, начиналась регенерация печени при циррозе, улучшалось кровообращение при склерозе и так далее.

Еще в начале 90-х я услышал о работах доктора Кларк и приехал к ней в клинику. Скромные условия не умаляли главного — сотни историй болезней, в конце которых значилось резюме — практически здоров.

Однако путь Хельди Кларк

не был прост, как и у большинства изобретателей. Хотя ее толстые книги (по 500 страниц каждая) и были изданы в США, наибольшее признание она получила за рубежом — в Германии, Англии, Франции. Более того, в Штатах она постоянно испытывала давление со стороны коллег, подвергавших безапелляционной критике ее взгляды на происхождение большинства дегенеративных болезней.

В пору моего визита к Кларк ей было 65 лет. Она занималась наукой, работала как практикующий врач-натуропат, проводила семинары и писала книги. Можно было только удивляться той энергии, с которой она отстаивала свои позиции.

Лично я уже многие годы использую методы ЧРД и ЧРТ, внес в них много усовершенствований, разработал новые приборы и нисколько не сомневаюсь в том, что методы весьма точны и эффективны. Основной их недостаток — большая трудоемкость: на первых порах диагностика и терапия занимали от 5 до 12 часов. С появлением быстросействующих компьютеров продолжительность сеансов ЧРД и ЧРТ, по крайней мере, в нашем центре сократилась до 2 и 3 часов. Особо подчеркну: практически важно то, что методом Хельди Кларк в нашей модификации сегодня может воспользоваться каждый, даже в самой-самой российской глубинке.

Что я имею в виду? Дело в том, что в дополнение к ЧРД и ЧРТ Кларк предложила использовать так называемую тройчатку — три вида растений, убивающих широкий спектр паразитов, вирусов и бактерий. Разумеется, без специальной аппаратуры лечение с использованием «тройчатки» и затруднено, и требует больше времени, но оно в любом случае эффективно.

Так что же входит в тройчатку Кларк? Во-первых, настойка — и притом весьма концентрированная — незрелой кожуры черного грецкого ореха, далее трава полыни и порошок гвоздики. Поскольку настойка

черного грецкого ореха в России трудноразрешимый дефицит, я разработал два варианта русской тройчатки — №1 и №2.

В тройчатку №1 входят: пижма обыкновенная (цветочная корзинка), трава полыни горькой и порошок гвоздики. Все эти компоненты оказывают сокогонное, глистогонное, антимикробное, антисептическое и жаропонижающее действие. Базовая доза порошка из цветов пижмы — 1 г; суточная до 3 г. Для полыни горькой — соответственно 200-300 мг на прием и до 1 г в сутки, для свежего порошка гвоздики — 0,5 г и 1,5 г.

Лучше принимать все три компонента сразу, заложив их в капсулы для лекарств. Они иногда продаются в аптеках. В противном случае можно купить самое дешевое лекарство в капсулах и самостоятельно заменить их содержимое. На худой конец можно принять порошки и без капсул, запивая водой.

Внимание: при язвенной болезни желудка и эрозивных гастритах принимать тройчатку №1 не рекомендуется. Осторожно использовать при гипертонии, контролируя артериальное давление крови — гвоздика его повышает.

Теперь, как принимать тройчатку? В первый день по 1-й капсуле (разовая доза) за полчаса до еды. Во второй день — по капсуле перед завтраком и перед обедом. На третий день и всю последующую неделю принимайте по капсуле (порции) тройчатки три раза в день: перед завтраком, перед обедом и перед ужином. Затем желательнее принимать тройчатку (дневную дозу) раз в неделю в течение нескольких месяцев, иногда до года. Я не сторонник ударных дозировок, которые рекомендует доктор Кларк, — они могут привести к осложнениям. Так, гвоздику и полынь она доводит до половины столовой ложки (!) на прием. Правда, один раз в неделю в течение года. Конечно, если у человека «лужонный» желудок, он выдержит. Однако многие россияне, име-

кишечник в своем большинстве худшее здоровье, чем американцы, на практике прекратили прием тройчатки уже через 3-4 недели. В результате микробы и грибки появлялись вновь! Кларк считает, что более 90 процентов человечества являются носителями паразитов и микробов. Если вы относитесь к числу таковых, то нужно параллельно лечить всех остальных членов семьи, ведь хламидии, например, передаются при поцелуях, грибки — при рукопожатиях, а яйца глистов — при поглаживании кошек и собак. Последних нужно лечить тоже, иначе заражение неизбежно! Кларк вообще советует избавиться от животных при наличии серьезной хронической болезни или отдалить на месяц знакомым, пока все члены семьи проходят курс лечения. Тогда поддерживающие дозы тройчатки (раз в неделю) позволят избежать реинфекции.

Учитывая, что не все могут длительно использовать тройчатку №1, я разработал ее заменитель — русскую тройчатку №2.

Действие ее несколько слабее, но как профилактическое и поддерживающее средство она вполне подходит. Состав тройчатки следующий: порошок тмина обыкновенного (разовая доза 0,5 г, суточная — 1,5 г), порошок цветов календулы лекарственной (1 г на прием, до 3 г в сутки), порошок корней и корневищ аира обыкновенного (0,5 г на прием, до 1,5 г в сутки). Эти травы почти не токсичны, их можно применять даже без капсул за полчаса до еды,

наращивая по той же схеме, что и первую тройчатку. Лечебная доза (1,5+1+1,5 г), спустя две недели ежедневного приема она сменяется на такую же профилактическую раз в неделю. Перед и во время обильных месячных тройчатку №1 лучше сменить на №2, так как полынь и пижма обладают месячногонным действием. Однако полностью заменить ее она не может.

Учтите: во всех случаях, когда после лечения люди позволяли себе нарушение диеты (недоваренное мясо, рыба, консервы, полуфабрикаты), симптомы заболевания и паразиты появлялись вновь.

Итак, если вы хотите избавиться от болезней цивилизации, нужно отказаться от многих ее благ. По мнению Кларка, нужно стать сыроедом. Наши исследования показывают, что достаточно перейти на младовегетарианство (допускаются стерильные молочные продукты и яйца). Более того, исследования с помощью ЧРД в нашем центре (095-919-84-40) показали, что, например, мидии, кальмары, лососевые рыбы оказывают противопухоловое действие у многих больных, а некоторые йогурты и сыры, наоборот, способствуют развитию зоба, миом, кист молочной железы, яичников и тому подобное. Набор продуктов при этом у каждого должен быть строго индивидуален и сменяться каждые 3-4 месяца. Ведь организм привыкает к лечебному питанию так же, как и к лекарству. Вторая, не менее важная задача — очистить организм и если не совсем, то свести до мини-

мума поступление экотоксинов. Их очень много в зубных пастах (даже самых рекламируемых), консервах, лососьнах, кремах, полуфабрикатах, макаронных, хлебо-булочных изделиях, в водопроводной воде. Многие американцы уже давно моют все продукты озонированной водой, свободной от хлора, пропускают ее через фильтры. Лучше использовать несколько дешевых фильтров, сменяя их почаще, чем один дорогой комбинированный, якобы защищающий от всего. Особенно будьте внимательны при употреблении фруктов, овощей, орехов и хлеба. Каждое пятнышко плесени на них — источник сильнейшего канцерогенного вещества — афлотоксина. Плесень распространяется воздушным путем, поэтому если в холодильнике есть хоть один продукт с плесенью, то она распространяется на все остальные! Следите за чистотой своего холодильника и качеством продуктов в нем.

Учтите, что афлотоксины обнаружены в пиве, консервированных соках, йогуртах, сухофруктах, джемах, повидле, мармеладе, печенье...

Конечно, без консультации специалиста вы будете действовать методом проб и ошибок; оздоровление растянется по срокам.

И все же тройчатки и очищение от экотоксинов искоренят сразу многие причины хронических болезней, а следовательно, помогут их лечению.

Мне часто задают вопрос: имеет ли ЧРД и ЧРТ какие-либо побочные воздействия? Отвечу так же, как и доктор Кларк: за 10 лет ис-

пользования этих методов я ни разу не встречал осложнений. Дело в том, что частоты микробов и паразитов почти в 10 раз отличаются от частот органов человека. К тому же применяемое напряжение тока не выше, чем у батарейки для карманного фонарика.

«ЗОЖ»: Вряд ли сомнения читателей после прочтения материала целиком и полностью рассеются. «В какой степени все-таки этому можно верить?» — зададутся они вопросом и, скорее всего, не получат однозначного ответа. Между тем, паразитарная теория возникновения рака насчитывает не один десяток лет. И не только, кстати, рака, но и других трудноизлечимых недугов. Еще Виталий Васильевич Караваев — создатель знаменитой оздоровительной системы — предупреждал об угрозе, которую представляют для человека мириады бактерий, вирусов и прочих паразитов, нашедших пристанище в его организме. В любом случае от попытки избавиться от непрошенных «сожителей» хуже не будет. Поэтому советуем не только принять к сведению, но и взять на вооружение рекомендации доктора Иванченко. Тем более, что соцветия пижмы, трава полыни и порошок гвоздики в России, слава Богу, пока не дефицит. Что же касается избавления от экотоксинов, то в ближайших номерах вестника мы продолжим разговор на эту тему. Вот уж, поистине, хочешь жить — очищайся!

И ЕЩЕ О ПОЛЫНИ

Прочитав трактат Иванченко о Хельди Кларк, мы вспомнили, что в 9-м номере вестника за 1997 год был опубликован материал нашей читательницы и активного автора из города Шахты Ростовской области Раисы Пименовны Бараненко, где приводился конспект лекции некоего биотерапевта А.И.Афанасьева (наши, кстати, попытки отыскать его не увенчались успехом) именно о лечении, а точнее, об очищении от всяческой дряни — от трихомонады до

микоплазий с помощью полыни. Полагаем, читателям, у которых проблемы с цветками пижмы и гвоздикой, рецепт Афанасьева пригодится, хотя «тройчатка» Иванченко, вероятно лучше.

Итак, уже по внешнему виду человека: разные угри и прыщи, себоррея, грубость кожных покровов, веснушки, пятна разные, ранние морщины на лице, ранняя плешивость, папилломы, трещины на пятках, мацерация кожи на пальцах, отслоение и ломка ногтей — можно

определить, что ЖКТ его поражен: это могут простые или кошачьи лямблии, трихомонады или другие простейшие, а скорее их букет. Обычно ранним признакам поражения организма простейшей инфекцией не уделяется должного внимания, потому что клиника, как правило, не подтверждается лабораторным исследованием, а без подтверждения диагноза лечить человека никто не станет. Если же простейшие найдены, то обычно лечат больного, а не всех членов семьи. В результате переносится инфекция из ЖКТ — прямой

кишки — на рядом расположенные половые органы.

Младенцы же получают ее при рождении на все слизистые организма. Это глаза, рот, нос, промежность. Страдает и кожа. Очень быстро заражение становится общим, уже в 5-8-месячном возрасте, вызывая истощение поджелудочной железы, что нередко приводит, казалось бы, к неожиданному диабету.

Признаки поражения у женщин: бели, воспаление яичников, болезненные месячные с кровотечением, упадком сил, нарушением

(Окончание на 6-й стр.)

И ЕЩЕ О ПОЛЫНИ

(Окончание.
Начало на 4-5-й стр.)

сроков менструального цикла (сдвиги), затем последовательно развиваются фиброма, миома, фиброзно-кистозная мастопатия, воспаление надпочечников, мочевого пузыря и почек, а также нарушения климакса. У мужчин — простатит, импотенция и далее аденома, цистит, песок и камни в почках, в мочевом пузыре. От инфекции может быть нарушена психика в третьем поколении. Поколение, идущее на смену инфицированным родителям, умирает на 10-15 лет раньше.

Проявляется инфекция также частыми ОРЗ, ангинами, хроническими тонзиллитами, воспалением придаточных пазух, синуситом, полипами, также храпливостью во сне. Вы вправе спросить: «А при чем здесь простейшие?» Все объясняется без особого труда: простейшая инфекция выводит из строя саморегуляцию и иммунную защиту организма. Следовательно, его надо очищать не только от шлаков, завалов, ядов, слизи, камней, песка, но и от простейшей инфекции. В первую очередь от них. Именно они нередко приводят к образованию опухолей.

Увы, сегодня человек грязней всех животных. Поэтому, когда проявляются первые признаки заражения, необходимо срочно воздержаться от употребления животных жиров и белков: мяса, рыбы, птицы, яиц, молока, а также значительно ограничить потребление соли, сахара, манки, бульонов, конфет, кофе, бродящих веществ на дрожжах: квас, пиво, водка, хлеб, а также солений, маринадов, чтобы не подпитывать эту инфекцию. Растительный белок необходим: орехи, семечки, грибы, листья зелени. Можно также несоленый сыр, кисло-молочное, каши, тушеные овощи, тесто слоеное или песочное, фрукты, овощные соки. И нужно срочно начинать лечение.

Лечение полынью убивает всю гниеродную и простейшую инфекцию в организме, излечивает бессоницу, нервные болезни и восстанавливает обмен веществ, в результате чего исчезает ожирение и лишний вес. Полынь горька и ядовита. Как привыкать к полыни?

Вначале, в 1-й день, класть по одному сухому цветочку на язык, слюной размочить и со

слюной проглотить, можно запивать. И так, через каждые 2 часа с утра до вечера.

На 2-й день можно уже по 2 цветочка проглатывать и за 4 дня довести дозу до кончика чайной ложки полыни. С 5-го дня принимать полынь 3 раза перед едой и на ночь (4-й раз) в течение 14 дней, можно даже до 30 дней, доведя дозу с кончика чайной ложки до 1/4—1/3 чайной ложки. Теперь ее можно даже разжевать и подержать во рту, чтобы продезинфицировать зубы, десны, полость рта.

Заготовленную полынь в новолуние протереть руками и просеять через дуршлаг. Просеянную проглатывать в сухом виде, а непросеянная пойдет на приготовление напара для клизм, спринцеваний, закапывания в глаза, уши, нос или полоскания рта.

Клизмы начинать со 2-го дня курса лечения и проводить в течение 7 дней. Вечером после стула большая клизма до 2-х литров, начиная с 0,5 литра теплым напаром полыни (42—43 градуса). После выброса лечебная клизма 50—100 г, которая остается на ночь. Одновременно с клизмами надо начинать спринцевание влагалища и уретры 2 раза в день, утром и вечером, теплым напаром полыни (42—43 град.).

Напар полыни приготовить, исходя из пропорции: 1 ч. л. полыни на 1 литр воды. Прокипятить не более 30 сек, настоять 7—10 мин.

Спринцеваться 2 раза в день первую неделю, 1 раз — вторую неделю, до 30 дней с одновременным закапыванием в нос, глаза, уши. Спринцеваться до прекращения всех признаков поражения инфекцией моче-половых путей. Профилактически потом проводить обязательно 2 раза в год, весной и осенью, хотя бы по 14—30 дней.

Почему рекомендуется сухая полынь? Для того, чтобы она прошла через весь ЖКТ и пролечила все участки. Отвары полыни не доходят до кишечника. Можно полынь закатать в хлеб, обмазать вареньем, медом и все проглотить. Миомы могут рассосаться за 1 месяц лечения полынью.

Детям можно рекомендовать цитварную полынь. Она без горечи. Ее можно добавлять в супы, каши и другую еду.

ВАШИ ЛЕКАРИ — ПРОБИОТИКИ

Мы тут на днях пережили довольно сильный стресс: выяснилось, что государство — хотя и ругаем мы его на все корки — все же о своей пастве, о гражданах то есть, заботится! Оказывается — мы-то ничего подобного и не подозревали — у нас даже принята «Государственная концепция по политике здорового питания в России».

Только не волнуйтесь, друзья: концепция — еще не сама политика и, тем более, не само питание. Но это уже кое-что! Хотя было бы правильнее, наверное, сначала принять «Государственную концепцию по политике своевременной выплаты достойных пенсий и заработных плат». Как правильно питаться, трудящиеся при этом разобрались бы и сами. Но в данном случае хорошо, что о нас все-таки думают. Находят время! Тем более, что в рамках этой концепции по политике питания в Москве состоялась всероссийская конференция под названием «Пробиотики и пробиотические продукты в профилактике и лечении наиболее распространенных заболеваний человека». «ЗОЖ», между прочим, получил приглашение на эту конференцию, в связи с чем и направил на нее своего корреспондента Светлану Джевахашвили. Сегодня она расскажет вам, что такое пробиотики и с чем их едят.

Итак, что же такое пробиотики? Это бактериальные микроорганизмы, которые населяют желудочно-кишечный тракт человека. Именно они вырабатывают химические вещества, которые позволяют поддерживать процесс пищеварения и препятствуют размножению болезнетворных бактерий.

В человеческом организме обитают два вида пробиотиков: лактобациллус ацидофилус и бифидобактериум бифидум. Еще одна разновидность — лактобациллус булгарикус, попросту болгарская кисломолочная палочка, в природных условиях в человеческом организме не встречается, но попадая туда вместе с определенными видами пищи, также оказывает свое благотворное влияние.

ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

Пробиотики помогают лечить целый ряд заболеваний, включая инфекции желудочно-кишечного тракта, вагинальный кандидоз, инфекции мочевых путей, угревую сыпь и желудочные расстройства. Считается, что они могут укреплять иммунную систему.

Пробиотики способны уравновешивать негативное воздействие антибиотиков, которые убивают как «плохие», так и «хорошие» бактерии, подготавливая условия для патогенной флоры.

Благотворные бактерии входят в состав многих видов пищи, включая йогурт, сыр, обычное и соевое молоко, кислое тесто и различные маринады. Рацион, богатый сложными углеводами (овощами, фруктами, цельнозерновыми), способствует размножению бифи-

добактерий.

Однако в некоторых случаях бифидобактерий, получаемых из пищи, бывает недостаточно. Определенные факторы — например, прием антибиотиков, алкоголь, смена среды обитания — могут погубить эти чувствительные микроорганизмы.

Когда нарушается количественный и качественный состав пробиотиков, происходят патологические нарушения защитной микробной ауры человека. Возникает дисбактериоз, а за ним — более серьезные заболевания, вплоть до онкологических.

По данным Российской академии медицинских наук, распространение различных форм дисбактериоза среди россиян достигло масштабов национальной катастрофы, охватив более 90 процентов взрослого населения и более 25 процентов грудных детей.

«ПРОСТОКВАША
МЕЧНИКОВА»
БЫЛА ПЕРВОЙ

Единственный способ поддерживать нормальную и восстановить нарушенную микрофлору — это применение пробиотиков и пробиотических продуктов.

Первым пробиотическим продуктом стала некогда «простокваша Мечникова». Именно Илья Ильич Мечников предложил использовать для сквашивания молока микроорганизм под названием «болгарская кисломолочная палочка», о которой было известно, что она обладает свойством нормализовывать микрофлору кишечника. Эта простокваша очень быстро стала популярной и в России, и за рубе-

Минилов всю жизнь пропагандировал простоквашу как средство против старения, гениально предвосхитив те разработки, которые сейчас ведутся.

Пробиотическими можно считать все кисломолочные продукты, приготовленные методом естественного сквашивания и не подвергшиеся тепловой обработке в целях увеличения срока хранения. Примененная к пробиотикам, она лишает продукт пробиотических свойств, ибо необходимые нам бактерии гибнут при высокой температуре. То есть, покупая кисломолочные продукты, будьте внимательны. Прежде убедитесь в том, что они пробиотические. Особенно это касается йогурта. Если йогурт хранится долго — это означает, что он прошел тепловую обработку и лишен пробиотических свойств. Пробиотический йогурт может храниться не более 48 часов. Кстати, отечественные йогурты, как правило, обладают пробиотическими свойствами.

К сожалению, йогурт — не дешевое удовольствие. Но есть и другие замечательные отечественные продукты — кефир, простокваша, ряженка. Все они — пробиотические. В последнее время появилась еще одна группа продуктов, обогащенных бифидобактериями: «Биокефир», «Бифилайф», «Бифидок», «Бифилакт», «Бифимол», «Наринэ» и другие. Пробиотическая активность каждого из этих продуктов зависит от штамма бифидобактерий, выбранных для их приготовления.

ПРОБИОТИКИ И ДЕТИ

В настоящее время ассортимент кисломолочных продуктов, используемых в детском лечебном питании, довольно широк. Это «Ацидолакт», ацидофильная смесь «Малютка», «Биолакт», «Бифилин», «Наринэ», «Тонус», «Бифидокефир» и другие. Все они прошли апробацию в российских клиниках.

Продолжаются исследования для создания новых лечебных продуктов. При этом в качестве основы используется не только коровье молоко, но и смеси с использованием сои, что особенно перспективно для больных детей с аллергией на коровье молоко, а также с ожирением и сахарным диабетом.

БЕЛКИ И КАЛЬЦИЙ

Статистика свидетельствует о том, что в последние годы потребление молока и молочных продуктов

в России снизилось в три раза. Эта тенденция характерна и для большинства стран мира. Однако вместе с молоком «ушел» полноценный белок и, что особенно важно, кальций. Примерно 70 процентов кальция человек получает именно с молочными продуктами. При недостатке последнего у детей замедляется физическое развитие, а у пожилых возникают остеопорозы, то есть хрупкость костей.

Кисломолочные продукты, особенно с низким процентом жира, могли бы полностью решить возникшую проблему.

САМЫЙ ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

Стакан кефира, ряженки или простокваши в день — и нормальная микрофлора вам обеспечена, если, конечно, она не нарушена. В последнем случае необходимы лечебные продукты или препараты. Особенно это полезно, если продукт содержит мало жиров. Еще лучше пить биокефир — каждый день, с утра.

Нет кефира, сделайте обычную закваску — простоквашу из молока. Сбраживать молоко может любой микроб, и хотя неизвестно, какие в продукте будут конкретно бактерии, пить эту простоквашу все равно полезно.

Лучше всего заквашивать молоко биокефиром: на 1 л — 100 г. Если его нет, просто кефиром.

Нет кефира, бросьте в молоко корочку черного хлеба.

Заквашивать можно и сырое, и пастеризованное молоко. Сырое, конечно, предпочтительнее. При условии, если оно — «ваше», проверенное. В противном случае лучше сырое молоко прокипятить — потеряете немного, зато обезопасите себя от таких неприятностей, как бруцеллез, брюшной тиф и паратиф. В последнее время эти заболевания участились, поэтому поберегите себя.

«ЗОЖ»: Все замечательно — пробиотики нам помогут! Ну, а теперь, что советуют по этому поводу наши читатели. Они особо расхваливают «Наринэ». Тем более, когда речь идет о лечении дисбактериоза у детей. Если у вас проблемы с приобретением препарата, можете обратиться к врачу Юрию Сергеевичу Земскому по адресу: 174210, Новгородская область, г. Чудово, а/я 69.

Кстати, Земской предуп-

реждает о возможных подделках. Многие, скажем, приобретают «Наринэ» на молочных кухнях. Это чаще всего вкусный и безусловно невредный продукт, однако и не лечебный. Лечебными свойствами, как сообщает Земской, обладает только один штамм лактобактерий EP 317/402. Так что, если «Наринэ» необходимо вам для лечения, то лучше приобретать препарат в аптеке и, конечно же, интересоваться, какой штамм при этом использован.

И еще письмо. Нам пишет Людмила Васильевна Попкова из Тынды, Амурской области:

«Посылаю вам сведения о «Наринэ» — о нем сейчас многие спрашивают. Закваска на 1 литр молока обходится очень дорого. Я проконсультировалась у заведующей детской молочной кухней, можно ли готовить ее самим. Оказывается, можно. Однако использованную 10 раз закваску необходимо обязательно обновлять. Покупать в аптеке или брать свежих 20 г в молочной кухне. Но и в этом случае «Наринэ» обходится значительно дешевле. А теперь, как готовить другие пробиотические продукты:

КЕФИР: 1 л молока, 50 мл (1/4 стакана) обычного кефира (или 30 мл закваски, полученной от кефирных грибков, если есть).

Молоко вскипятить, остудить до комнатной температуры, добавить кефир, перемешать, накрыть крышкой, выдержать 8 — 12 часов. Температура развития кефирных грибков — 18 — 21 градусов летом и 22 — 25 зимой. Удобнее всего кефир заквашивать на ночь (кстати, витамины в молоке на свету теряются, поэтому его надо хранить в темном месте). Утром кефир поставить в холодильник для созревания и охлаждения на 8 — 10 часов. Не забудьте оставить 50 мл кефира для следующей закваски. Лучше всего использовать для закваски трехдневный кефир.

Закваска кефирных грибков: на 1 столовую ложку кефирных грибков — 200 мл. молока (кипяченого), стоит при комнатной температуре 1 сутки. Если сразу не нужна, то после этого можно поставить в холодильник на 2 суток, не более. Этой закваски на 1 литр молока берут 30 мл, остальное все так же, как у ке-

фира, саму закваску (оставшуюся) можно тоже употреблять. Когда вы сольете закваску, грибки (не промывая), снова залить 200 мл молока и так далее. Грибки растут, так что лишние постепенно надо удалять, чтобы закваска от большого количества грибков не перекисала.

Кстати, саму закваску (не менее 100 г в день) можно употреблять для восстановления кислотности желудка. Пить 20 — 25 дней, затем 30 — 35 дней перерыв и так далее, сколько требуется.

Сушка кефирных грибков: выложить на ситечко, промыть теплой водой, дать стечь и положить сушиться на тряпочку, когда высохнут, в баночку и в холодильник.

Восстановление сухих кефирных грибков: 1 столовую ложку грибков залить 200 мл кипяченой воды комнатной температуры, менять воду через 2 часа 7 раз, потом добавить раствор: 70 мл воды, 30 мл молока, через 17 часов слить, залить 1 ст. ложку уже разбухших грибков 200 мл молока. Через сутки закваска готова.

ПРОСТОКВАША

1 л молока, 25-30 г (1 ст. ложка) сметаны. Молоко вскипятить, остудить до 40 градусов, добавить сметану, перемешать, закрыть крышкой, хорошо укутать, поставить в теплое место с постоянной температурой (40 градусов — это оптимальная температура для развития молочнокислых бактерий. Я использую термос). Продолжительность сквашивания 3-4 часа. Если иногда образуется сыворотка, слейте ее и тоже используйте.

ЙОГУРТ: 1 л молока, 30 г (1 столовая ложка) обычного (живого) йогурта (консервированный не подходит — в нем нет живых бактерий). Молоко вскипятить, остудить до 43-45 градусов — это идеальная температура для бактерий йогурта. Молоко и йогурт соединить, перемешать, закрыть и укутать, поставить в теплое место с постоянной температурой 40-45 градусов (я использую термос. Время сквашивания 6-8 часов. Затем поставить в холодильник, чтобы остановить рост бактерий. Хранить не более 2-3 дней. Не забудьте оставить 30 г закваски для следующей порции йогурта.

БАЛЬЗАМ НА РАНЫ

Наш разворот в вестнике, посвященный борьбе с раком, это, конечно же, вечно кровоточащая рана. Страшно читать письма — а читать надо — и страшно без конца задаваться вопросом: «А правильно ли мы делаем, пропагандируя метод Шевченко, — ведь помогает не всем».

Именно поэтому любая весточка от вас — читателей, даже с крупницей положительного опыта или результата для нас — администрации «ЗОЖ» — поистине живительный бальзам. Очень может быть, что только он и позволяет нам сохранять надежду и веру, потерять которые столь просто, постоянно сталкиваясь с коварной чумой XX века.

«С 20 января 1999 года начала пить смесь водки с маслом по вашему методу. Посоветовала женщина, у которой рак молочной железы IV степени. Она уже отказалась от наркотиков, принимает только анальгин, и состояние ее улучшается, хотя врачи говорили, что до Нового года не доживет. А на дворе уже февраль».

Состояние улучшается — это уже тот самый бальзам. Кто автор письма? В данном случае это не имеет значения. Автор только начала лечение. Что ждет ее на этом пути? Мы же надеемся, что через какое-то время кто-то напишет нам: «Посоветовала женщина, которая успешно лечит рак груди...» Эта женщина и будет автором приведенного выше письма.

Или письмо А. Тартаковской из Владикавказа. Слава Богу, рака у нее нет. Холецистит. Пьет смесь, и она, как ни странно, ей помогает.

«У нас в городе очень многие верят в метод Шевченко. И не только больные, но и врачи, под наблюдением которых они находятся. Особенно одобряют метод терапевт Людмила Георгиевна Джанаева и

ВЕРА МОЯ КРЕПНЕТ С КАЖДЫМ ДНЕМ

Благодарю Бога за то, что познакомилась с методом Николая Шевченко. Лечусь третий год. Слава Богу, жива. Работаю по дому, хожу в церковь...

Мне 44 года. В 1996 году поставлен диагноз: плоско-клеточный активно прогрессирующий рак шейки матки 3-й стадии. Неоперабельный! Это был страшный удар. Облучение, химиотерапия и ухудшения (4-я ст., метостазы). Родственников предупредили, что я не жилец.

И вот тут-то вестник с рассказом о методе Шевченко и письмом В.С.Нуждова попал мне в руки. Письмо Нуждова буквально потрясло меня. В ту пору я лежала в больнице и сказала врачам, что меня забирают домой. На следующий день я начала лечение.

Было все: страшные боли, страдания, температура под 40 градусов, слезы. Но вера моя крепла с каждым днем. Проблему своего здоровья я отдала Господу. Он руководил моим исцелением.

Прежде я была не слишком верующим человеком. Обращалась к Нему только тогда, когда было нужно мне. Потом забывала. Болезни же наши от больной души. Прежде надо исцелить душу. «Верьте и по вере Вашей да будет Вам».

Надо сказать, что сначала врачи и в городе, и в онкодиспансере в Балашихе не принимали мое лечение. Но теперь они нередко посылают ко мне домой женщин, чтобы те убедились в действенности метода.

Кстати, помимо смеси водки с маслом, очень важна роль окружающих больного человека людей. Они должны быть внимательны и терпеливы по отношению к нам, капризным. Я благодарна своему мужу, который из-за меня оставил работу и занимался только мною.

В настоящее время я чувствую себя достаточно хорошо. Анализы в норме. Метод работает, но нужны вера, надежда и дисциплина... Наконец, совет тем, кто хочет лечиться этим методом. Действуйте! Но не забрасывайте письмами людей, которые уже лечатся. У них

иглотерапевт Эмма Георгиевна Хамицаева...»

Огромное спасибо за это сообщение. Кстати, в портфеле у нас лежит материал из американских источников, в котором рассказывается о женщине, которой врачи отвели 3-4 месяца жизни — у нее опухоль мозга с подозрением на рак, — а женщина эта жива 4-й год. Поддерживают ее именно врач-иглотерапевт, макробиотические принципы питания и забота мужа. Кстати, одно из сегодняшних писем посвящено именно этой очень важной теме.

Или пишут Бурдыгины из Оренбурга:

«По вашему методу у нас в Оренбурге один врач из железнодорожной больницы вылечил женщину, у которой был рак матки IV стадии. Она уже не вставала. Он ее лечил на свой страх и риск. Женщина, представьте, поднялась».

Трудно читать письма о раке. Трудно читать письмо женщины, у которой умерла мать. Но даже в этом скорбном письме есть строки:

«Если бы я раньше узнала о вашем методе, то на 100% уверена, что мама осталась бы жива.

У нее не пропал аппетит. Она кушала и пила сама. Ходила. А до лечения смесью съедала лишь одно сырое яйцо в день.

Основная опухоль рассосалась и не было болей. Мы не сделали ни одного укола — многие не верили в это.

Если у меня случится беда, я обращаюсь к вам.»

К чему все это написано? Боритесь, друзья. Главное в положении человека, заболевшего раком, не опускать рук, не предаваться страхам и панике. Рак только этого и ждет. В противном случае он победит! При этом мы ничего не придумываем, а нашим читателям что-то придумывать просто не имеет смысла.

и без вас достаточно проблем. Купите книжку «Рак. Бездна надежды». В ней все подробно описано: что и как. Прочтите внимательно.

Надежда.

Электросталь,
Московской обл.

«ЗОЖ»: Адрес Надежды, разумеется, есть в редакции. По первой же просьбе высылаем мы и методичку «Рак. Бездна надежды». Единственная просьба — пишите разборчиво свой адрес и не высылайте для отправки конверты. Стандартные годятся, так что вы напрасно тратьте деньги..

И ОСТАЛАСЬ Я ОДНА

Пишет вам подписчица на вестник «ЗОЖ». Жду газету, как письма от родных, тем более, что у меня их не осталось. Маму и сестру схоронила 31 год назад — трагически погибли. Дети же от меня из-за болезни — рак кишечника — отказались. Сначала сын, а потом и дочь. Не нашлось средств ни лечить, ни кормить. А

проще — стала не нужна.

И осталась я со своей болезнью один на один в клетке о четырех стенах. Хочу передать большое спасибо и низкий поклон Николаю Викторовичу Шевченко. Начала пить смесь с 13 февраля 1998 года. Пью и по сей день. Перенесла две операции. Сначала в 96-м в онкоцентре Оренбурга. Хирург при этом сказал, что все запущено и проживу от силы 4 месяца. Даже прямую кишку в бок не вывели. Правда, через эти самые 4 месяца пришлось оперироваться повторно. Тут уж все сделали, как надо — это в нашей местной больнице, но тоже не обрадовали: отпустили на жизнь не более года.

Стала я пить, что попало — лишь бы не лежать и не гнить — ухаживать-то некому. Пила мочу, креолин, фракцию, сулему, болиголов. Ничего не помогало, болезнь прогрессировала, возникла и опухоль около выведенной кишки... Временами теряла сознание.

И вот тут соседка принесла вестник и посоветовала пить смесь 30+30. Слава

Безу, живу до сих пор. Диету соблюдаю. Не ем сладкого, молочного, мучного, дрожжевого. В моем меню в основном суп пшенный с толченым картофелем и поджаренным на растительном масле луком, винегрет, гречка, рыба отварная. Воду пью. Кроме того, ежедневно — контрастный душ, посильные упражнения. Хочу сказать, что даже один на один с болезнью смесь действует и еще помогает Вера и, конечно, вестник. Прочитаешь рубрику и что-то примешь для себя. Вра-

чи же на таких больных, как я, просто не обращают внимания. Меня, например, ни разу не посылали сдать анализ крови. Только спрашивают: «Наркотики пока не принимаете?» И думают, наверное: «Последний ее визит...» А я через какое-то время появляюсь снова. Пообщаться раковым больным не с кем: ни советов, ни рецептов. Вот и ждем вестник.

Мне еще повезло: меня очень поддержала такая же больная, с таким же диагнозом Раиса Ивановна Че-

ботик из Краснодарского края. Она вылечилась — пила смесь 2 года и 7 месяцев. Спасибо ей от всего сердца за письма, Библию, лекарства, присланные мне. Она, собственно, и наставила меня на Веру и Верование. Но обидно: помогают чужие люди, а родные сын и дочь отвернулись. Я всякий раз плачу, когда чьи-то дети благодарят редакцию вестника и Николая Шевченко за то, что спасли их папу или маму. За меня благодарить некому. Поэтому я благодарю вас сама.

Адрес: 462740. Оренбургская обл., пос. Светлый, ул. Советская, д. 20, кв. 9.

«ЗОЖ»: Вы знаете: мы перестали давать адреса авторов писем, чтобы огорчить больных людей от бесцеремонного подчас вторжения в их и без того не легкую жизнь. Но в данном случае мы даем адрес. Те, у кого есть желание, поддержите добрым словом Лидию Сергеевну. Один на один с раком — это, действительно, трудно.

МАКРОБИОТИКА И РАК

ПРОТИВ АСЦИТА И ЛИМФОДЕМЫ

Совершенно случайно, готовя 2-й номер «Предупреждения» и просматривая старые номера вестника за 1993 — 1994 годы, мы натолкнулись на любопытные материалы по макробиотике и, в частности, на рекомендации одного из «отцов» этого направления Митио Куси.

Сейчас, собственно, не время и не место затевать разговор о макробиотике, объяснять, особенно новым нашим читателям, что такое макробиотика и с чем ее едят. Отметим лишь, что Куси, помимо всего прочего, еще и автор весьма интересной и не утратившей актуальности книги «Рак и современная цивилизация». В одном из ее разделов мы обнаружили советы, которые, хотя и опубликовали, но не оценили должным образом. Сегодня же, когда нам постоянно приходится сталкиваться с такими послед-

ствиями рака, как асциты и лимфодемы, рекомендации Куси приобретают особый смысл. При этом главное их достоинство в потрясающей простоте и доступности.

Кстати, о доступности. Конечно, корень имбиря — дефицит даже в крупных городах. Но, хотя и не с таким эффектом, вы можете использовать для компрессов популярную пряную имбирь. Вряд ли мы найдем картофель таро даже в Москве. Но сам же Куси утверждает, что на худой конец сгодится обыкновенный картофель. Что же касается гречихи, то тут вам и карты в руки — гречки у нас пока хватает. Смелите в кофемолке — вот вам и мука.

Одним словом, пробуйте. И, конечно же, не забудьте сообщить о результатах.

Имбирный компресс

Цель: стимулирует обращение крови и других жидкостей организма, помогает ослабить и рассосать застойные токсичные образования, кисты, опухоли и прочее.

Приготовление: положить натертый имбирь в марлю или хлопковый мешочек, выжать сок имбиря в горшочек с горячей водой чуть ниже температуры кипения. Окунуть полотенце в имбирную воду, сильно выжать его и приложить очень горячим к месту лечения. Второе, сухое, полотенце можно положить сверху, чтобы снизить потерю тепла. Прикладывать каждые две-три минуты новое горячее полотенце, пока кожа не покраснеет.

Особые рекомендации при раке: имбирный компресс приготовить обычным методом. Однако его прикладывать лишь на короткое время для активации обращения в больном месте и сразу за этим накладывать пластырь из картофеля «таро». Если же имбирный компресс накладывать неоднократно и длительное время, он может усилить рост опухоли. При раке имбирный компресс надо рассматривать лишь как подго-

товку к пластырю из картофеля «таро», а не как самостоятельное лечение, и прикладывать его лишь на несколько минут.

Пластырь

из картофеля «таро»

Цель: собрать застойные токсичные вещества и вытянуть их из организма.

Приготовление: очистить картофель от кожуры и натереть внутреннюю мякоть. Смешать с пятью процентами натертого свежего имбиря. Разложить эту смесь толщиной полдюйма на куске хлопчатобумажной ткани и наложить компресс на кожу. Сменять каждые четыре часа. Картофель «таро» можно обычно приобрести в большинстве крупных городов США и Канады, в китайских, армянских бакалейных лавках или магазинах натуральных продуктов. Кожура этого плода коричневая и волосистая. Картофель «таро» растет на Гавайях и вообще на Востоке. Для пластыря более эффективны небольшие картофелины «таро». Если такого картофеля нет, его можно заменить обычным картофелем. Будучи не таким эффективным, как

«таро», обычный картофель все же производит благотворное воздействие.

Смешать 50-60 процентов тертого картофеля и 40-50 процентов тертых зеленых листовых овощей, натирая их вместе в горшочке. Прикладывать, как указано выше.

Особые рекомендации при раке: пластырь из картофеля «таро» вытягивает канцерогенные токсины из организма и особенно эффективен при удалении углерода и других минералов, часто содержащихся в опухолях. Если после снятия пластыря смесь светлой окраски становится темной или коричневой или же место на коже, где прикладывался пластырь, приобретает темный цвет, это служит показателем того, что излишний углерод и прочие элементы удалены через кожу. Такое лечение постепенно уменьшает размер опухоли.

Пластырь из гречихи

Цель: вытягивает застойную воду и прочие излишние жидкости из опухших частей тела.

Приготовление: смешать гречишную муку с количеством горячей воды, достаточным для образования ту-

гого, твердого теста. Разложить его слоем полдюйма на больном месте, привязать бинтом или куском хлопчатобумажной ткани.

Особые рекомендации при раке: гречишный пластырь прикладывать в случаях, когда у больного опух живот из-за задержки жидкости. Если эту жидкость удалить хирургическим путем, больной временно получит облегчение, но через несколько дней его состояние может внезапно ухудшиться. Лучше избегать подобной резкой процедуры.

Этот пластырь можно прикладывать везде на теле. Например, после удаления молочной железы у женщины прилегающие лимфоузлы, шея, иногда и рука часто опухают. Для облегчения этого состояния наложить имбирный компресс на опухшее место на пять минут, затем положить гречишный пластырь, сменяя его каждые четыре часа. После снятия пластыря можно увидеть, что через кожу выходит жидкость, и опухоль начинает спадать. После нескольких аппликаций, в крайнем случае, через два-три дня, гречишный пластырь обычно ликвидирует опухание.

НЕ БОЛЕЗНЬ, А ОБРАЗ ЖИЗНИ

Итак, друзья, сегодня очередное занятие в нашей школе диабета. Его по-прежнему ведет кандидат медицинских наук, президент Российской диабетической ассоциации Михаил Владимирович Богомолов. Уже сами титулы говорят о том, что он представитель официальной медицины, потому не ждите от него каких-то «отступлений от правил игры». Скажем, если существует официальная точка зрения на тот предмет, что голодание даже при инсулиннезависимом диабете не показано, то не ждите от Богомолова иной трактовки. Между тем, еще Герберт Шелтон говорил и писал об эффективности голодания при борьбе с диабетом II типа. С успехом его применяют врачи и в наше время в специализированных клиниках... Впрочем, о народных методах и методах натуральной гигиены мы поговорим на следующих занятиях. А пока предоставим слово Богомолову. Кстати, послушать его полезно не только больным, но и здоровым. Особенно тем, у кого лишний вес.

И еще одно замечание. Мы начинаем разговор о питании при диабете с инсулиннезависимой его формы. Дело в том, что при I типе диабета необходимо учитывать количество принимаемых углеводов или, как их называют, «хлебных единиц» — ХЕ. Не менее важен в этом случае и постоянный контроль за сахаром в крови, осложненный тем, что полоски для самостоятельного контроля, во-первых, стоят дорого, а, во-вторых, имеются далеко не во всех аптеках.

Поэтому пока о ХЕ очень коротко. Одна ХЕ составляет 10 — 12 г усваиваемых углеводов. Одна некомпенсированная инсулином ХЕ повышает уровень сахара в крови на 1,5 — 1,9 ммоль/литр. За одну еду, на одну инъекцию короткого инсулина рекомендуется съесть не более 7 ХЕ. Между двумя приемами пищи можно съесть одну ХЕ, не подкалывая инсулин. Одна ХЕ требует на свое усвоение примерно 1,5 — 4 единицы инсулина.

Содержание ХЕ в различных продуктах.

Обычный кусок черного или белого хлеба — 1 ХЕ.
Сухарь — то же самое.

Макароны. В 3-х ложках вареных макарон — 2 ХЕ.

Крупы. В 2-х столовых ложках любой крупы — 1 ХЕ.

Горох, фасоль, чечевицу и прочие бобовые можно не учитывать, ибо 1 ХЕ содержится в 7 столовых ложках. Кто столько съест!

Стакан молока — 1 ХЕ.

Сахарный песок. Столовая ложка — 1 ХЕ.

Мороженое. 100 г — 1,5 — 2 ХЕ.

Мясо, рыбу, птицу можно не учитывать.

Картофель. Одна картофелина средней величины — 1 ХЕ.

Прочие корнеплоды можно не учитывать, если вы съедаете не более 1 ХЕ. Это три крупные моркови, одна крупная свекла...

Яблоко, груша, апельсин, кусочек дыни или арбуза — 1 ХЕ.

Чашка клубники, вишни, черешни, малины, земляники, черники, смородины, брусники, ежевики — 1 ХЕ.

Возможно, в будущем мы поговорим о питании — а это основа лечения — более подробно. А пока инсулиннезависимый диабет.

При инсулиннезависимом типе сахарного диабета клетки перегружены жиром, поэтому инсулин не может помочь сахару попасть в клетку. Необходимо снизить

массу тела, тогда клетки освободятся от лишнего жира и восстановят чувствительность к инсулину.

Питание пациентов с первым типом сахарного диа-

бета включает в себя постоянный контроль за поступлением углеводов (ХЕ). Для второго типа сахарного диабета важны и ХЕ, и калорийность пищи. Поэтому единицей измерения будут **100 килокалорий (КК)**.

Наша пища состоит из следующих компонентов:

1. Белки.
2. Углеводы.
3. Жиры.
4. Вода.
5. Витамины.
6. Минеральные соли.

Из них: **минеральные соли, витамины** никак **не влияют на массу** Вашего тела, поскольку при их использовании в организме не выделяются КК.

Вода может повлиять на массу тела только в том случае, если нарушена работа почек или сердечно-сосудистой системы — вследствие образования отеков, но на уровень сахара в крови это не влияет.

Углеводы и белки способствуют меньшей прибавке массы тела, поскольку при «сгорании» одного грамма этих веществ в организме выделяется только 4 КК.

Жиры и алкоголь способствуют очень сильной прибавке веса, поскольку при сгорании одного грамма алкоголя выделяется 7 КК, а при сгорании одного грамма жира — целых 9 КК.

Для того, чтобы уяснить, почему надо изменить весь образ питания, было бы полезно записать все, что Вы съели в течение дня. Мы уверены, что в этой пище очень много КК.

Чтобы похудеть, суточная калорийность пищи не должна превышать 1500 КК. При соблюдении такой диеты Вы сможете, с большой долей вероятности, отказаться от сахароснижающих таблеток. Кроме того, такая диета позволит Вам похудеть на 700-800 г в неделю, то есть в среднем — на 100 г в день. Вы можете сказать, что есть диеты, которые позволяют похудеть еще быстрее. Но поверьте, что именно наша диета здоровее остальных.

При сахарном диабете противопоказано голодание. Это связано с тем, что оно может вызвать непредсказуемые колебания уровня сахара в крови, что недопустимо для Вас. Кроме того, если лишний вес теряется очень быстро, то он потом так же быстро набирается и может даже превысить тот, который был у Вас до начала изменения пищевого поведения.

Дальше мы подробнее остановимся на составляющих компонентах нашей пищи, для того, чтобы Вы могли ориентироваться среди продуктов питания.

1. ВОДА. От воды не худеют, от воды не толстеют.

Расхожее мнение о том, что похудеть можно в сауне — не верно. Сколько бы воды ни выделилось с потом из Вашего организма во время нахождения в парилке — вы не похудеете ни на грамм, поскольку масса тела нарастает «благодаря» другим веществам.

Поэтому чай, кофе (без сахара), минеральную воду, овощные соки (томатный) не ограничивают.

Другие напитки содержат углеводы:

Какао (порошок) — 2 столовые ложки — 50 гр. содержат 100 КК

Лимонады, Пепси-Кола (не Diet-Пепси), **Фанта** и др. прохладительные напитки с сахаром — 1 стакан — 100 КК.

Сок апельсиновый, яблочный, морковный (натуральные, только что отжатые, без сахара) — 1 стакан — 100 КК.

Квас — очень калорийный напиток — половина стакана содержит 100 КК.

2. ЖИРЫ. Бойся жиров!

Они содержатся в масле (растительном, сливочном, топленом и любом другом). Поэтому не стоит приправлять салаты или добавлять в борщ сметану.

Масло растительное — 1 ч.л. — 100 КК.

Масло сливочное, маргарин, майонез — 1,5 чайной ложки — 100 КК.

Масло топленое — 1 чайная ложка — 100 КК.

Сало — это тоже жиры. Да и **мясо**, которое мы покупаем в магазине, содержит слишком большое количество жиров. А про нашу «национальную еду» — **куриные окорочка** и говорить не приходится — сплошные жиры.

Колбаса — вам придется практически отказаться от нее.

Семечки и орехи — не диетический продукт, поскольку также содержат много жиров — 2 ст. ложки или одна горсть — 100 КК.

Молоко содержит жиры, а **сметана** практически полностью состоит из них.

Сыр — тоже жирная пища.

Эти продукты Вы должны исключить из своего рациона или резко ограничить их потребление.

Именно они не позволяют Вам быть здоровыми. Откажитесь от них и Вы увидите: для Вас начнется новая жизнь.

3. БЕЛКИ. Закрывать потребность организма в белках!

При «сгорании» в организме белки выделяют 4 КК. Много это или мало? По сравнению с жирами — в два раза меньше. Белки содержатся в мясе, рыбе, в твороге.

Нежирное мясо Вы можете себе позволить один раз в день и только в качестве деликатеса. Ведь 50 — 60 г кроличьего мяса уже содержат 100 КК. А в Вашем ежедневном рационе не должно быть больше **1500 КК**.

Но тем не менее потребность организма в белках должна быть удовлетворена полностью.

Белок содержится в молоке, и когда мы получаем творог, то он практически полностью состоит из белка. **Творог** с жирностью 9% содержит 100 КК в 3 столовых ложках. Надо сказать, что 6 столовых ложек творога полностью закрывают суточную потребность организма в белках. Таким образом, творог — идеальный способ пополнить белковые запасы организма.

Мясо. Говядина: постная — 70 гр (кусочек) — 100 КК; жирная — тоненький ломтик (50 гр) — 100 КК, говяжий язык — не диетический продукт, поскольку в 60 гр содержится 100 КК.

Баранина: постная (65 гр), жирная (50 гр) — по 100 КК.

Свинина: самое жирное мясо, поэтому откажитесь от него в пользу постной говядины. 50 гр (тоненький ломтик) — 100 КК, если свинина нежирная. Если Ваша свинина содержит больше жира, то 25 гр. — 100 КК.

Ветчина: баночная — 1,5 столовой ложки, развесная — 30 гр — по 100 КК.

Колбасы: докторская, чайная — 40 гр; любительская — 35 гр; полтавская, краковская — 30 гр; копченые колбасы (салами) — 25 гр; корейка, грудинка — 20 гр — по 100 КК — то есть один кусочек. Чем жирнее колбаса, тем тоньше должен быть этот кусочек.

Птица: помните, что самая жирная часть — кожа, поэтому кожу с птицы надо снимать.

Курица: одна небольшая куриная ножка содержит 100 КК.

Утка, гусь: одно крылышко (25-30 гр) — 100 КК.

Рыба: окунь, щука, треска, лещ, навага, ставрида, хек — одна небольшая рыбка (165 гр) содержит 100 КК. Поэтому нежирная рыба предпочтительнее мяса.

Сельдь, скумбрия, лососевые, морской окунь — 1 кусок (65 гр) — 100 КК.

Икра черная или красная — 1 ст. ложка — 100 КК.

Рыба в масле, осетровые, балык — 2 ст. ложки — 100 КК.

Последний животный продукт, о котором надо сказать, — **яйцо**, одно куриное яйцо — 100 КК. Если отделить белок от желтка, то 1 стакан белков (6 шт.) содержит 100 КК, и один желток — 100 КК. Так что яичницу или омлет лучше делать только из белков.

4. УГЛЕВОДЫ.

По калорийности они схожи с белками, но при сахарном диабете надо учитывать и то, что углеводы повышают уровень сахара в крови. Поэтому с ними надо быть особенно осторожным. Для начала мы должны обсудить — какие вообще бывают углеводы.

Итак: существует два вида углеводов: усваиваемые и неусваиваемые. Что значит — **неусваиваемые**? Это значит, что мы не можем есть кору деревьев, как зайцы, или питаться од-

ной травой, как лошади или коровы. В наших органах пищеварения такие углеводы не перевариваются, потому что организм человека не вырабатывает ферменты, необходимые для их расщепления. Если Вы проглотили косточку от вишни, то уровень сахара у Вас не повысится. Вот от самой вишни — другое дело, поскольку она содержит **усваиваемые** углеводы.

Если неусваиваемые углеводы не повышают уровень сахара в крови, значит ли это, что их не следует употреблять в пищу? Нет. Неусваиваемые углеводы в свою очередь делятся на **растворимые и нерастворимые**. С нерастворимыми (кора деревьев или бумага) углеводами в пищеварительном тракте ничего не происходит, а вот растворимые играют не последнюю роль в процессе пищеварения.

Растворимые неусваиваемые углеводы обладают как минимум тремя полезными свойствами: **во-первых**, они разбухают при попадании в желудок. А **наполненный желудок создает чувство сытости**. Это свойство растворимых неусваиваемых углеводов великолепно демонстрирует капуста. Капустный салат быстро утолит Ваш голод, а повышения сахара в крови не произойдет. Это важно в ситуации, когда Вы голодны, а уровень сахара в крови высокий. Вот и утоляйте голод салатом из капусты.

Во-вторых, клетчатка способствует нормализации работы кишечника, что очень важно для людей с запорами.

В-третьих, на разбухшей в кишечнике массе клетчатки, как на губке, оседают остальные вещества, содержащиеся в пище, при этом замедляется скорость их всасывания из кишечника в кровь. Как правильное поступить: сначала съесть капусту, а потом мороженое или сначала мороженое, а потом капусту? Конечно, первый вариант правильнее: капуста в желудке разбухнет, и попавшее на нее мороженое будет медленнее всасываться в кровь. Поэтому **начинайте каждый прием пищи с салата**.

Теперь мы должны погово-

рить об **усваиваемых** углеводах. Все эти углеводы повышают уровень сахара в крови, но по-разному, поскольку тоже делятся на две группы: **быстро усваиваемые** и **медленно усваиваемые**. Чем они отличаются? Те продукты, которые содержат **быстро усваиваемые** углеводы, обычно сладкие на вкус, а продукты, содержащие **медленно усваиваемые** углеводы, на вкус не сладкие, но уровень сахара в крови все равно повышают. Просто повышение уровня сахара в крови в этом случае будет более пологим, постепенным, незаметным. Это происходит потому, что разные углеводы имеют разное строение и по-разному расщепляются в кишечнике.

Теперь — про конкретные продукты.

1. Крупы, каши, мучные продукты и сладости.

Содержат 4 КК на 1 грамм, поскольку в основном состоят из углеводов. Необходимы, но должны быть равномерно распределены по приемам пищи в течение дня. То есть Вы должны съедать не кашю на ужин, а по полтарелки три раза в день. Не разваривайте кашу слишком сильно — всасывание каши-«размазни» происходит очень быстро, и подъем уровня сахара в крови может оказаться слишком резким.

Равномерно распределяйте приемы пищи в течение дня. **Лучше есть часто и помалу**. В сыром виде калорийность этих продуктов следующая: **любая крупа** (манная, рисовая, гречневая, пшенная, перловая) — 100 КК в 25г (приблизительно 2 столовые ложки без горки).

Макаронные изделия или вермишель — 1 ст. ложка — 100 КК.

Овсяные хлопья — 1 ст. ложка — 100 КК.

Хлеб ржаной — 2 кусочка — 100 КК.

Хлеб пшеничный — 1 большой кусок — 100 КК.

Хлеб белый — 1 кусок — 100 КК.

Сушки, сухари — 2 шт. — 100 КК.

Торты и пироги слишком калорийны, кроме это-

(Окончание
на 12-й стр.)

(Окончание. Начало на 10 и 11-й стр.)

го, они содержат усваиваемые углеводы, которые повышают уровень сахара в крови, поэтому от тортов придется отказаться. Можно пользоваться диетическими продуктами, в которых меньше углеводов, но Вы все равно должны учитывать калорийность этих продуктов.

100 КК содержит одна столовая или три чайных ложки **меда**. Для подслащивания напитков пользуйтесь сахарозаменителями, но помните — некоторые из них, хоть и не повышают уровень сахара в крови, но тем не менее калорийны.

2. Овощи. Основа питания — овощи!

С сегодняшнего дня они должны составлять основу Вашего питания. Эти продукты **содержат очень мало КК и при этом не повышают уровень сахара в крови.**

Килограмм капусты содержит 100 КК. Поверьте нам, килограммом капусты можно вполне наесться на целый день вперед. А кроме нее существуют еще и огурцы, и помидоры, и кабачки, и репа, и редька, и редиска, и свекла, и...

Пусть Вашим любимым разделом в кулинарной книге станет раздел о приготовлении салатов.

Только не надо приправлять овощи маслом или майонезом. Это сведет на нет всю Вашу диету. Экспериментируйте с приправами — перец, сушеные травы, лук, чеснок или лимонная кислота придадут Вашим салатам такой вкус, которого нельзя добиться при помощи масла или майонеза. Но и приправы к пище могут тоже содержать массу КК.

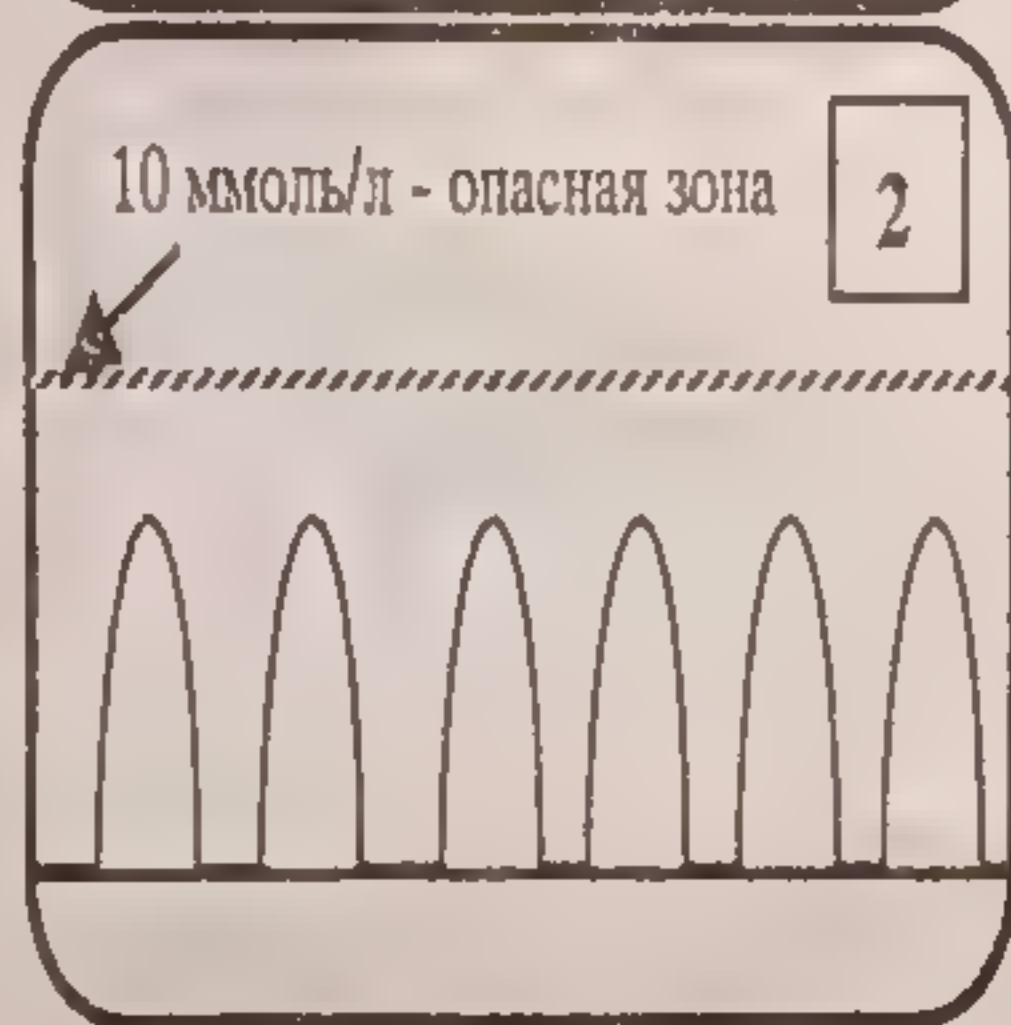
— **Горчица** — 1/2 стакана — 100 КК (вполне можно использовать в качестве приправы, но в небольших количествах).

— **Кетчуп** — 3 ст. ложки — 100 КК.

Можете использовать в качестве приправы **уксус** — 1/2 бутылки — 100 КК, добавляйте в салаты по одной столовой ложке. Но не злоупотребляйте уксусом.

Овощи содержат минимальное количество КК и одновременно минимальное количество усваиваемых углеводов.

100 КК содержат:
100 гр **картофеля** (1 средняя картофелина);
150 гр **корня хрена**;
200 гр **чеснока, зелени или корня петрушки**;
250 гр **репчатого лука и капусты кольраби**;
300 гр **редьки, стручковой фасоли, укропа, цветной капусты**;
350 гр **репы, тыквы, щавеля, белокочанной капусты**;
400 гр **сладкого перца**;
500 гр **моркови, зеленого лука, помидоров, редиса**;



750 гр **корня сельдерея**;
1000 гр **квашеной капусты**;
1250 гр **зелени сельдерея**.

3. Фрукты и орехи

Фрукты сочетают в себе свойства двух предыдущих продуктов. Содержат мало калорий, но повышают уровень сахара в крови. Это следует учитывать.

Одно **яблоко, груша, банан, персик** — 100 КК;

Два **апельсина, лимона, кусочка дыни** — 100 КК;

Три-четыре **мандарина, абрикоса, кусочка арбуза** — 100 КК.

Вишня, крыжовник, малина, клубника, брусника, черника, черная и красная смородина — 1 стакан — 100 КК. Не думайте, что какие-либо из этих ягод предпочтительнее для Вас. Они одинаково повышают уровень сахара в крови и прибавляют к рациону одинаковое количество КК.

Клюква — 2 стакана — 100 КК;

Виноград — 2/3 стакана — 100 КК. Если высушить виноград, получится **изюм** — 1 ст. ложка — 100 КК;

Инжир, черешня — 3/4 стакана — 100 КК;

Орехи и семечки содержат много жиров, поэтому не злоупотребляйте ими. Лучше вообще не покупать семечки, поскольку Вы можете не заметить, как съедите целый килограмм. 1 горсть очищенных семечек содержит 100 КК.

Грибы — 400 гр свежих, 50 гр сушеных.

4. Молочные продукты.

Молоко представляет собой смесь жиров, белков и углеводов в воде. Жиры мы обычно снимаем сверху в виде масла, сметаны или жирных сливок. В этих продуктах много калорий.

Белки — это творог. Его мы употребляем для того, чтобы закрыть суточную потребность организма в белках.

А вот оставшаяся сыворотка содержит углеводы. Они повышают уровень сахара в крови. Молоко надо учитывать и в тех случаях, когда Вы добавляете его в тесто или в кашу.

1 стакан молока содержит 100 КК — при условии, что его жирность = 3,2%. Если молоко или **кефир** имеют больший процент жирности, то количество продукта, соответствующее 100 КК, снижается. **Самым жирным, безусловно, является парное молоко.** 100 КК соответствует половина стакана такого молока.

Половина стакана **сливок** с жирностью 10 % содержит 100 КК. Если сливки 20%, то 100 КК содержится в 2 столовых ложках.

Сметана с жирностью 30 % содержит 100 КК уже в одной столовой ложке.

Понимаете теперь, почему Вам не стоит приправлять салат из капусты сметаной?

Масла — растительное, сливочное, топленое, маргарин, майонез — 100 КК содержится уже в одной чайной ложечке этих продуктов.

В Ваш рацион должны входить продукты из каждой группы. Причем распределение суточной калорийности должно быть следующим: 60 % от суточной калорийности должны состав-

лять углеводы, 30 процентов — белки, 10 процентов — жиры (или еще меньше). При этом общая калорийность всех продуктов в сутки не должна превышать 1500 КК. **Это позволит Вам отказаться от таблеток.** Если Вы продолжите прием таблеток при такой диете, то у Вас могут возникать частые гипогликемии.

Очень большую роль играет правильное распределение пищи в течение дня. Необходимо разбить прием пищи на 6-7 раз. Для того, чтобы понять важность этого правила, посмотрите на графики.

На первом приеме пищи всего три, вследствие этого уровень сахара в крови повышается слишком сильно и выходит за пределы безопасной зоны. В этом случае часть углеводов превращается в жир, что ведет к увеличению массы тела.

На втором графике количество пищи, принятой в течение суток, остается прежним, но оно разбито на шесть приемов, поэтому уровень сахара в крови не повышается резко и не выходит за пределы безопасной зоны. Поджелудочной железе в этом случае хватает «мощности», и можно обойтись без употребления сахароснижающих таблеток. В этом случае употребленные Вами углеводы полностью усваиваются, превращаясь в энергию.

Необходимо распределять равномерно и количество КК, и количество ХЕ.

Перечислим снова те правила питания, которых Вы должны придерживаться в жизни.

Эти правила называют **«Золотыми правилами похудения»**. Напишите их большими буквами на листе бумаги и прикрепите над плитой или на холодильнике. Соблюдение этих простых правил поможет Вам долго сохранять здоровье.

Бояться жиров и алкоголя.

Основа питания — овощи!

От воды не худеют, от воды не толстеют.

Закрывать потребность организма в белках.

Равномерное распределение углеводов в течение дня.

Прошу, кто может, выслать мне траву морозник и рецепт по применению. Расходы оплачу.

Адрес: 446350, Самарская обл., Жигулевск-3, ул. Никитина, д. 12, кв. 3, Терентьевой К. П.

Мне 62 года и уже более 30 лет страдаю ревматизмом. Буду благодарна тем, кто подскажет народные методы лечения этой болезни. Порой по 6 раз за ночь просыпаюсь от болей в спине, ногах.

Адрес: 662212, Красноярский край, Назаровский р-н, п. Сторожилово, Гончаровой Нине Яковлевне.

Моей дочери 16 лет. Она заканчивает школу. За последние полгода просто измучилась от своей болезни — вазомоторный аллергический ринит. Нос постоянно заложен, отеки. Снимает эти симптомы каплями. Пользуемся ингалятором, но все это приносит лишь временное облегчение. Будем благодарны за любой совет по лечению.

Адрес: 659840, Алтайский край, с. Троицкое, Троицкий р-н, ул. Ленина, д. 17, кв. 22, Раковой Людмиле Васильевне.

У меня тоже появились проблемы и хотела бы попросить читателей вестника о помощи. Нет ли у кого из вас хорошего народного средства от пигментных пятен на лице? Я просто не знаю, как их вывести. Пробовала натирать касторовым маслом — не помогает.

Адрес: 162600, Череповец, ул. Ветеранов, д. 18, кв. 42, Жуковой Л. А.

Разыскиваю однополчан взвода управления 1864-го зенитного артполка ПВО. Полк закончил войну в г. Бреслау (ныне это Вроцлав).

Адрес: 603006, Нижний Новгород, площ. Свободы, д. 4, кв. 71, Стрельцовой Раисе Яковлевне.

Наша семья 20 лет отработала в районе Крайнего Севера на строительстве БАМа. Теперь оказалось, что ни эта дорога, ни люди, которые ее строили, никому не нужны. Нет у нас ни работы, ни своего жилья. При этом у нас растут двое детей. Прошу читателей вестника из Белгорода, Орла, Томска или ближайших пригородов написать мне, нельзя ли где-нибудь устроиться у вас на работу и можно ли хоть где-нибудь получить какое-то жилье. Мы можем взять на полное обеспечение пожилых людей и жить вместе с ними. Согласны и на другие предложения.

Адрес: 676080, Тында, Амурской обл., Ул. Октябрьская, д. 20, кв. 25. Поповой Людмиле Васильевне.

В вестнике № 5 за 1999 год в



«Колонке редактора» «Осторожно, Пикальков» я прочитала отрывок из опубликованного письма Светланы Степановны Яковлевой из Лесозаводска. Мы дружили с ней еще будучи студентами, по-

том долго переписывались. Но в связи со всякими переменами, переездами потеряли друг друга. Сообщите мне, пожалуйста, ее координаты.

Адрес: Московская обл., г. Серпухов-10, ул. Октябрьская, д. 32, кв. 22. Лазько А. Г.

«ЗОЖ»: К сожалению, в редакции не сохранились письма Светланы Степановны. Но мы надеемся, что она прочитает обращение к себе и откликнется на просьбу Лазько А. Г. Мы в свою очередь тоже присоединяемся к ней: Светлана Степановна Яковлева из Лесозаводска, отзовитесь!

Мне 64 года, болею гипертонией 12 лет. В 1997 и 1998 году перенес инфаркты, и вот в ноябре прошлого года появилась сильная одышка, без нитроглицерина и шагу не могу сделать. Может, кто знает народные средства лечения одышки.

Адрес: 400080, г. Волгоград, ул. Сарпинская, 49, Артемову Ивану Ефимовичу.

Мне нужны корни аира болотного и липы. Расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 641871, Курганская обл., Шатровский район, с. Кондино, Вострякову Александру Ивановичу.

Для спасения ребенка очень прошу выслать травы копытень и баранец (плаун обыкновенный). Расходы оплачу.

Адрес: 443023, г. Самара, ул. Промышленности, д. 277, кв. 33, Щербаковой Клавдии Васильевне.

Прошу откликнуться тех, кто страдает от базалиомы на лице или кто вылечился и может что-то посоветовать.

Адрес: 423200 Татарстан, г. Бугульма-3, ул. Зеленая, 41, Лыковой Ольге.

У моего мужа аневризма аорты брюшного отдела. Операции не подлежит из-за слабого здоровья. Может, кто знает какой-нибудь рецепт нетрадиционного лечения этого заболевания?

Адрес: 152100, Ярославская обл., г. Ростов, ул. Октябрьская, д. 68, кв. 30, Ивановой Валентине Алексеевне.

Очень прошу откликнуться людей, вылечившихся народными средствами или поддерживающих свое здоровье при заболевании миелолейкозом или при других видах лейкоза.

Адрес: 308036, г. Белгород, Ул. Конева, 21, кв. 121, Бесединой В. И.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

*Вы незнакомка! Ну и что ж,
Ведь мир любви так не похож!*

*Хоть я не видел никогда
Прекрасного и нежного лица,*

*Улыбки милых губ,
Глаза — бездонный пруд.
Душа, что осень золотая,
Приди ко мне, родная!*

*Слова вот эти не зря пишу —
Я видеть вас, любить хочу!*

Что можно сказать о человеке 35-ти лет? Мое имя — Игорь. Жгучий брюнет в «синих кроссовках». Обладаю чувством юмора и оптимизма, но, несмотря на это, с опаской смотрю на пролетающие годы. Наша жизнь, как курьерский поезд — миг, и только огни последнего вагона замелькали вдали. Но я не теряю надежды, что на «семафоре» зажжется сигнал остановки, и закончатся дни одиночества.

Но кто решится зажечь этот сигнал? Может быть, найдутся женщины, которым еще можно посвящать стихи, у которых не зачерствела душа от жизни?

Адрес: 462356 Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Ломоносова, 44-85, Воронину И. А.

Познакомлюсь с женщиной до 40/165/55, доброй, порядочной, знающей основы ЗОЖ, желательна без детей, не боящейся сельской жизни, без вредных привычек. Желательно фото — верну.

Адрес: 41/170/55. Инвалид II гр. — общее заболевание, но делаю все. Вредных привычек нет. Пунктуален, уверен, обязателен.

Адрес: 307800 Курганская обл., г. Суджа, г/п, д/в, п/п II-ЖТ № 589628.

Никогда не думала, что при-

дется знакомиться через газету. Но жизнь распорядилась по-своему. Я развелась с мужем и осталась с маленькой дочкой в небольшом городишке. Негде и не с кем познакомиться. Мне 26 лет, рост 172, Рак.

Адрес: 641700, Курганская обл., г. Катайск, ул. Комсомольская, 6-59. Поткиной Лене.

Решила написать письмо с надеждой помочь моей близкой подруге. Она для меня, как старшая сестра: добрая, отзывчивая, умная. Одиночество ее замучило: отец умер, муж тоже, дети выросли, живут своими семьями в других городах. Пишу в надежде, что, может быть, мужчина, порядочный и без вредных привычек, тоже страдает от одиночества. Моей подруге 56 лет, зовут Светлана, среднего роста, нормального телосложения, образование высшее, круг интере-

сов широкий, очень незаурядная натура, духовно развитая. Если отыщется такой человек, пусть напишет на мой адрес:

627720 Тюменская обл., г. Югорск, ул. Ленина, д. 29, Борчаниновой Валентине И.

Хочу познакомиться с одинокой, ласковой, русской женщиной, вдовой 54-57 лет, приятной внешности, хорошей хозяйкой, трудолюбивой. Не курю, спиртным не увлекаюсь, имею сельскохозяйственное образование, 57/178/80. Соглашусь на переезд в село, где можно в свободное время ловить рыбу, собирать грибы, хотя имею свою жилплощадь и все необходимое для жизни. Прошу ваше фото, возврат гарантирую.

Адрес: 423800 Татарстан, г. Набережные Челны, пос. ГЭС, Главпочтамт, предъявителю уд. № 249782.

ФРАКЦИЯ-2 АСД ПРОТИВ ЯЗВЫ

Хочу предложить испробованный на себе рецепт от язвы желудка и 12-перстной кишки. Для лечения нужны: 2-граммовый шприц с иглой, мед, кипяченая и охлажденная вода и лекарство, которое можно купить в аптеках — Фракция-2 АСД во флаконах. Причем открывать флакон нельзя, иначе лекарство выйдет в осадок и станет непригодным для лечения. А хранить его нужно в темном прохладном месте, но не в холодильнике. Можно обернуть черной бумагой.

Утром налить в стакан 50 г кипяченой охлажденной воды и из флакона Фракции при помощи шприца и иглы набрать 1 кубик жидкости через пробку (1 кубик = 1 мм = 1 деление на шприце). Ввести АСД в стакан с водой, выпить все это натощак и заесть медом. Вечером — то же самое. И так — 10 дней. Потом 10 дней перерыв и снова 10 дней прием утром и вечером. Таким образом, курс — 30 дней.

Примерно на 3-й день могут появиться боли в желудке. Не пугайтесь. Лечение не прерывайте. Потерпите. И главное, не бойтесь. Испробовано на себе и родственнике. За месяц все зарубцовывается. При этом соблюдать диету: ни кислого, ни горького, ни острого, ни жирного. Иначе — напрасный труд.

Адрес: 357999 Ставропольский край, Нефтекумский р-н, с. Андрей-Курган, ул. Кирова, 9, кв. 2, Нечаевой Татьяне Андреевне.

ДОЧЬ ЗАБЫЛА ПРО КАШЕЛЬ, А ЗНАКОМАЯ — ПРО ПСОРИАЗ

Василенко Н. Н. из Карачаево-Черкессии просит дать совет, как вылечить от удушьящего кашля девочку четырех лет. Я знаю очень хороший рецепт и думаю, он поможет многим читателям.

Вскипятить 1 стакан молока, снять с огня и сразу же в горячее молоко добавить и размешать — в такой последовательности (это важно): 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку меда, питьевую соду на кончике ножа, желток сырого яйца (белок не нужен) и, в последнюю очередь, 2—3 капли 5% йода. Получается приятный на вкус гоголь-моголь. Детям пить по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде.

Хранить в холодильнике.

Когда у меня дочь была маленькая, она даже все сразу выпивала. Ей это «лекарство» очень нравилось. Выздоровление наступает очень быстро.

Взрослым выпивать эту порцию гоголя-моголя всю в один раз. Даже при самом сильном кашле требовалось сделать такое лекарство всего несколько раз.

Филатова О. М. из Московской области просит помочь 23-летнему сыну избавиться от коварной болезни «псориаз». Одна моя знакомая страдала этим много лет. Особенно поражены у нее были локти рук и волосистая часть головы. Голова у нее была покрыта как будто сухими белыми отрубями. Страшно было смотреть...

В первую очередь она перешла на раздельное питание (по возможности). Старалась больше есть сырых овощей и фруктов круглый год. От дрожжевого хлеба почти отказалась. Но псориаз то исчезал, то снова появлялся.

Потом в одном из номеров «ЗОЖ» она нашла совет: все экземы (лишай) лечить дегтем аптечным. Приобрела она его и мазала пораженные места на ночь. Чудо произошло буквально недели через две. Я не думаю, что вылечилась она только дегтем. Главное, наверное, раздельное питание. А деготь стал неким катализатором процесса.

Теперь уже больше года, как она о псориазе забыла. Но раздельного питания придерживается строго. Правда, сладкое иногда себе позволяет немного. Пьет яблочный уксус с медом 1 раз в день (на 1 стакан кипяченой воды 2 ч. ложки меда + 2 ч. ложки яблочного уксуса).

Это я написала из опыта своей знакомой. Так что, уважаемая Ольга Михайловна, не отчаивайтесь! Лечиться надо упорно.

Ушакова Т. В. из Белгородской области ждет совета по лечению мигрени.

В газете «Советский спорт» когда-то читала, что мигрень хорошо лечится, если живот ополаскивать холодной водой. Видимо, какие-то нервные окончания идут к голове от живота.

Мне хочется спросить читателей вот о чем. Когда я была маленькой, часто у нас, детей, болел живот. Годы были военные и послевоенные, питание, конечно, плохое. Бабушка нам «срывала чемирь»: мы ложились

на живот, бабушка обеими руками брала кожу позвоночника поперек спины и дергала до появления хруста. И боли в животе проходили. Потом я об этом забыла. Теперь я попробовала так лечить внучку 3,5 лет при боли в животике — ей это понравилось. Говорит, боль прошла.

Кто знает, как это объяснить, почему проходит боль в животе? И что означает слово «чемирь»? В энциклопедии я такого слова не нашла.

Адрес: 462353 Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Суворова, д. 7, кв. 10, Ерофеевой Тамаре Константиновне.

ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

Написать в редакцию собиралась давно, да как-то мешали дела. Поводом же к сегодняшнему письму послужили вопросы читателей, опубликованные в рубрике «Отзовитесь» в вестниках «ЗОЖ» в разные периоды. Например, уже несколько раз встречался такой: как избавиться от доброкачественной опухоли на почке без операции? У соседки по даче была обнаружена на почке опухоль. Она рассказывала мне, что лечащий врач посоветовал ей с операцией подождать, а полегчить по предложенному им рецепту. Сок чистотела смешать с водкой или спиртом 1:1 или 1:2, чтобы он мог храниться. Держать в холодильнике. Принимать по 15 капель, разведенных в стакане молока, 3 раза в день за полчаса до еды. Как говорила соседка, опухоль прошла у нее через 15 дней.

Пять лет я занимаюсь в нашем клубе моржей. Там и услышал рецепт от цирроза печени, которым пользуется один из членов клуба. Ему около 70 лет. Уже десять последних он пьет отвар неочищенного овса в неограниченном количестве, а из рациона исключил мясо и животные жиры. А 10 лет назад, между прочим, врачи предрекали ему 3—5 месяцев жизни.

Кстати, многие члены нашего клуба по моему совету выписали «ЗОЖ», и некоторые просто живут по нему.

Так что спасибо за газету. **Адрес: 445040, Тольятти, Самарская обл., Ленинский пр., д. 14, кв. 72, Калединой Лидии Михайловне.**

ЭТО ВСЕ ОТ ПСОРИАЗА

Вестник «ЗОЖ» выписываю уже год. Многие нашла

в нем для себя и помогаю людям. Живу я в сельской местности. Работаю заведующей отделением социальной помощи на дому. Больше 20 лет увлекаюсь травами. Но особый интерес к фитотерапии проявился в последние годы, потому что сама живу благодаря травам. На собственном огороде выращиваю лекарственное сырье.

Сейчас мне хотелось бы ответить на некоторые письма, опубликованные в рубрике «Отзовитесь» в вестнике № 21 за 1998 год. Татьяна Валентиновна Ушакова из Белгородской области спрашивала о лечении мигрени.

Рецепт: смешать листья березы — 6 частей, подорожника — 2 части и травы полыни горькой — 1 часть. 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Можно приготовить другой сбор: листья березы — 4 части, цветки календулы — 4 части, цветки таволги вязолистной — 2 части, траву зверобоя — 0,5 части. 1 столовую ложку также сухой и измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять полчаса, укутав чем-то теплым, процедить и принимать по 1/3 стакана три раза в день за 30 минут до еды.

Ольга Михайловна Филатова из Московской области спрашивала о лечении псориаза. Могу посоветовать мази. Первая готовится так: смешать 60 г березового дегтя, 40 г вазелина и 100 г 50%-й настойки софоры японской (или крымской). Все тщательно перемешать и настоять в темном месте 2 недели. Смазывать пораженные места.

Второй рецепт мази: 100 г березового дегтя, 40 г 50%-й настойки софоры японской (или крымской), 100 г измельченного в пудру чистотела, 40 г рыбьего жира и 20 г масла лаванды. Все перемешать и настоять 3 недели, периодически помешивая. Так же наносить на пораженные болезнью места.

Есть у меня и третий рецепт. 100 г березового дегтя, 20 г меда, 40 г касторового масла и 40 г золы стеблей шиповника смешать с белками от двух куриных яиц. Перемешать, настоять в темном месте 3 недели, по-

мазывать пораженные места

Доброго вам здоровья.

Адрес: 612020, Кировская обл., Шабалинский р-н, п. Ленинское, ул. Молодежная, д. 14, кв. 2. Шабалиной Нине Павловне.

ПРО ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ И КРАСНУЮ РЯБИНУ

В вестнике «ЗОЖ» № 2 за 1999 год прочитала письмо Александры Рыковой из Муром, Владимирской области «Сижу одна в четырех стенах», в котором она пишет о том, что больна полиартритом и просит совета у читателей вестника, как облегчить страдания. Я могу посоветовать один рецепт, только тем, кто им воспользуется, скажу: не злоупотребляйте им и не старайтесь ускорить процесс выздоровления, увеличивая дозу. Можете только навредить.

Средней величины черную редьку натрите на мелкой терке и залейте 0,5 литра водки. Закройте плотно крышкой и настаивайте две недели, время от времени взбалтывая (раз в 2 дня, к примеру).

Настой этот очень неприятного запаха и сильно «бьет» в глаза, но нужно терпеть и растирать все больные места, какие сможете достать, досуха — кожа быстро «принимает» этот раствор. Но его нужно и пить. Начинайте с 1 столовой ложки за один прием три раза в день. Постепенно увеличивайте дозу одного приема до маленькой рюмочки (30—40 мл), после чего снова снижайте до 1 столовой ложки. Лекарство должно помочь всем, у кого полиартрит, радикулит, ревматизм. Только еще раз прошу: как почувствуете себя лучше — а это произойдет непременно, не форсируйте события, резко и намного увеличивая дозу приема настойки. Лучше повторите курс через 15—20 дней.

Знаю хорошую настойку от склероза. Готовить ее надо долго, но хороша необыкновенно. В посуду насыпать на 1/3 красной рябины, залить доверху водой и закрыть крышкой. Стоять все это должно в общей сложности три месяца — рябина очень долго отдает свои целебные свойства. Через 1,5 месяца после того, как залили рябину водой, насыпьте в настойку сахар — третью часть от веса ягод — и снова оставьте на 1,5 месяца. Ягоды будут всплывать, опускаться на дно — не

обращайте на это внимание. Пусть стоит три месяца, после чего можете пить настойку по одной рюмке за 30 минут до еды. Впрочем, доза — условна. Кто хочет, пейте по полстакана или по стакану.

Адрес: 391612, Рязанская обл., Сасовский р-н, п/о Поляки-Майдан, д. Трудюлюбовка. Максачевой Тамаре Борисовне.

ВЕРЮ ТОМУ, ЧТО НАПИСАЛ ЛОБКОВ

В 23/24-м выпуске вестника «ЗОЖ» за 1998 год прочитал статью Ивана Акимовича Лобкова «Лечусь магнитным полем и другим советую» и хотел бы поделиться своим мнением на этот счет. Лично я на собственном опыте — своем и друзей — убедился в целительных свойствах омагниченной воды.

Еще три года назад, когда я находился в гостях у знакомых во Владикавказе, мне попала в руки местная газета со статьей о том, как один человек при помощи омагниченной воды вылечил аденому предстательной железы, под наблюдением уролога. В той же статье была дана оценка методу учеными-медиками, в которой, в частности, говорилось, что применение внутрь омагниченной воды повышает проницаемость биологических мембран тканевых клеток, снижает количество холестерина в крови и печени, регулирует артериальное давление, улучшает обмен веществ, способствует выведению мелких камней и песка из почек; что лечение такой водой дало положительные результаты у больных ревматоидными артритом и некоторыми заболеваниями суставов; положительно действует оно и при нервных и психических расстройствах, а также снижает утомляемость и укрепляет силы.

Я поверил и стал регулярно употреблять жидкости только омагниченные. Результаты налицо: не имею понятия, что такое артериальное давление, давно забыл вкус таблеток, сплю, как младенец, палочку забросил давно (нельзя сказать, что боли в суставах совсем исчезли, но их нет, когда ничего не делаю); с уриной вышло много камней, а камни были в желчном пузыре (не знаю сейчас, они есть или нет, но более нет).

Был и такой случай. Товарищ по работе пожаловался на боли в суставах. По-

рекомендовал омагниченную воду. Боли прошли.

Адрес: 357192 Карачаево-Черкесская республика, г. Теберда, ул. Байхорова, 18. Баскаеву Г. А.

ВСЯ ДЕРЕВНЯ ТАК ЛЕЧИТСЯ

Рецепт, который я предлагаю, помогает при обильных кровотечениях, связанных с климаксом или гинекологическими заболеваниями. Женщина из Ивановской области, которая дала мне его, сказала, что у них вся деревня так лечится.

Нужно надрать коры вишни и нарезать ее небольшими кусочками. Затем приблизительно две горсти нарезанной коры положить в кастрюлю, залить 1 литром воды и кипятить на медленном огне около часа. Затем кастрюлю снять с огня, укутать во что-то теплое, обернуть в газету и оставить на ночь. Утром натощак выпить теплого отвара 1/3 стакана, а в течение дня допить остальное равными порциями — от литра жидкости останется меньше 3-х стаканов. К вечеру должно наступить улучшение. Если не поможет с первого раза, повторите на следующий день, приготовив новый отвар.

Адрес: 390000 Рязань, ул. Полевая, д. 46, Васневой Надежде Дмитриевне.

НЕЙРОДЕРМИТ «ПО БОЛОТОВУ»

В последнем номере вестника за 1998 год в рубрике «Отзовитесь» обнаружил аж 4 письма с просьбой помочь в лечении нейродермита. Мне кажется, это следствие недостаточного освещения в «ЗОЖ» трудов академика Бориса Болотова.

По Болотову, в мире две формы жизни: растительная и животная. Соответственно растения состоят из клеток растительного происхождения (КРП), белковые тела состоят из клеток животного происхождения (КЖП). Клетки растительного происхождения развиваются в щелочной среде, клетки животного происхождения — в кислой. На растительных организмах паразитируют животные организмы, соответственно на животных организмах паразитируют растительные. Чтобы вылечить человека (КЖП), надо создать кислую среду, которая будет угнетать клетки растительного происхождения (КРП).

Следовательно, чтобы ле-

чить нейродермит, необходимо смазывать пораженные участки кожи чем-нибудь кислым (лимонным соком, слабым раствором питьевого уксуса, раствором соли, чем угодно, но только кислым) 6—10 сеансов, и болезнь проходит безвозвратно, если не повторится вновь заражение.

Адрес: 423300 Татарстан, г. Азнакаево, ул. Гагарина, 35—37, Шарпову И. Ф.

КАПЛЯ ЙОДА ИЗБАВИТ ОТ МНОГИХ ПРОБЛЕМ

Весну любят, наверное, все. Хотя многие в это время года испытывают недомогание. И неудивительно. Весна — пора авитаминозов. В связи с этим хочу напомнить читателям вестника о чудесных целебных свойствах йода и яблочного уксуса. Кстати, для внутреннего применения безопаснее пользоваться раствором Люголя — это йодистый калий.

Дефицит йода в организме почти у всех. В этом легко убедиться, если нанести на кожу полоску йода и посмотреть, как быстро она исчезнет. Доза же, поддерживающая его необходимое количество, ничтожно мала — нужно два дня в неделю по одному разу в день принимать по 1—2 капли раствора Люголя (2 капли в том случае, если ваш вес превышает 65 кг) за 20 минут до завтрака или во время его, добавляя в жидкость или кашу.

Первым признаком насыщения организма йодом станет образование слизи в носу. Как почувствуете это, сделайте перерыв. Со временем вы научитесь регулировать процесс и определите для себя оптимальное количество йода. Кстати, когда заметите, что ночной сон не приносит вам должного отдыха — тоже вспомните о йоде.

В заключение напомним рецепт «энергетического коктейля» Д. Джарвиса, автора книги «Мед и другие естественные продукты», который нужно принимать 1 раз в день в течение нескольких дней до улучшения самочувствия: на 1 стакан воды добавьте 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 каплю раствора Люголя.

Адрес: 142605, Орехово-Зуево, ул. Красноармейская, д. 2-б, кв. 11. Голубковой Розе Николаевне.

Целители России, стран СНГ и ближнего зарубежья! ОТКЛИКНИТЕСЬ!

Редакция вестника «ЗОЖ» совместно с фирмой «Виктори» готовит Антологию народных целителей. Нам необходимы ваши адреса, полные координаты и специализация, которой вы наиболее привержены. Надеемся на плодотворное сотрудничество. Присылайте материалы о себе по адресу: **101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216, «ЗОЖ».**

ДИАГНОСТИКА И ПРОЦЕДУРЫ — ЛЬГОТНЫЕ

Уже не первый год дружеские и деловые отношения связывают «ЗОЖ» и журнал «Спортивная жизнь России», они и располагаются «дверь в дверь» по одному адресу: Армянский пер., 13. Поэтому мое сегодняшнее обращение ко всем зожевцам вполне понятно и объяснимо.

Вот уже второй год я, как руководитель научно-исследовательского Центра традиционного траволечения, провожу совместно с журналом «СЖР» своего рода благотворительную акцию: подписчики этого журнала имеют возможность получить в стенах моего Центра бесплатные диагностику и консультации.

Но и это не все. Если у пациента обнаруживается функциональное заболевание, то и в этом варианте лечение будет бесплатным. Лишь органические заболевания, а они более длительны и сложны, потребуют от пациентов плату. Но условия тут льготные, приблизительно 20 процентов от стоимости общепринятого курса.

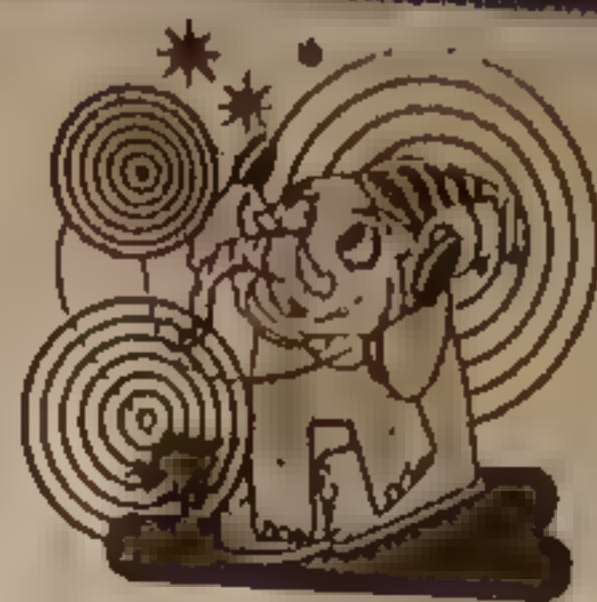
Вкратце о методах лечения. Нам удастся избавить больных от самых сложных, трудноизлечимых недугов: процент положительных результатов очень высокий. Причем пользуемся мы только средствами из растительного, минерального и животного сырья. Я вообще убежден, что будущее медицины — именно за таким целительством.

Остается лишь сказать, что все расходы по этой схеме диагностики и лечения редакция журнала «Спортивная жизнь России» берет на себя. Кстати, в нем, помимо другого любопытного, в каждом номере 12 страниц клуба «Здоровье». А условие одно: надо прийти в «СЖР», прямо на месте оформить подписку — кстати, тоже льготную, и все: двери в наш Центр, считайте, для вас открыты.

В первые месяцы этой благотворительной акции мы приняли 80-100 человек, а на сегодня уже свыше полутора тысяч. Одно это красноречиво свидетельствует об уровне нашей работы. Если у кого-то возникнут вопросы, звоните: 928-00-85.

Юрий ЗАХАРОВ, руководитель центра.

«ВИТАФОНИМ» КАЖДЫЙ ВЕЧЕР!



Бессонница, остеохондроз, межреберная невралгия, переломы, артрит, гайморит — вот сколько болезней вылечила Валентина Р. из Латвии у себя и своих родных с помощью **ВИТАФОНА!**

— Это наш семейный доктор! — так ласково называет она этот маленький виброакустический аппарат, который лечит звуком различной частоты более двадцати заболеваний. — Даже не представляю, как мы без него обходились раньше. Пока лечила остеохондроз (десятиминутные сеансы два раза в день), у меня перестали неметь руки при вязании, улучшился сон, прошли головные боли. За три дня «блокируем» ангину и насморк у детей. Родственники приобрели себе по аппарату — моего на всех не хватает!

А. Селиванова, инвалид 2-й группы, пользуется **ВИТАФОНОМ** давно, но поводом для письма явилась беда.

«Я сломала руку со смещением и с первого дня начала пользоваться **ВИТАФОНОМ**. Облегчение почувствовала сразу. К концу первой недели врач не мог поверить своим глазам — я шевелю пальцами и даже могу кое-что держать в руке. А на второй неделе я спокойно пишу и всю работу по дому делаю сама. Вот и это письмо я вам пишу рукой, с которой еще не снят гипс».

«**ВИТАФОНИМ**» каждый вечер, — делится с нами А. Михайлова. — Мужу вылечили бронхит, а я помимо заболеваний, приведенных в инструкции к аппарату, приспособилась успешно лечить трещины на коже пяток, мозоли, не говоря уже о зубной боли и так далее».

Остеохондроз

Радикулит

Гайморит

Тонзиллит

Ринит

Ушибы

Артрит

Переломы

Гематома

Простатит

Импотенция

Трофическая язва

ВИТАФОН

Для вашей домашней аптечки аппарат можно приобрести в **МОСКВЕ**: аптека «АнтиСПИД» (ул. Кузнецкий мост, 20); аптека № 190 (ст. м. «Сокол», Ленинградский пр-т, д. 74); магазин «Технодром» (Центральный павильон ВВЦ); аптека «Новоарбатская» (ул. Новый Арбат, 7); аптека, ул. Дербеневская, 11 (ст. м. «Павелецкая»); аптека, ул. Вавилова, 17, «Мосмедторг»; ст. метро «Сходненская», ул. Сходненская, 37; бульвар Яна Райниса, 21; ст. метро «Менделеевская», ул. Новослободская, стр. 16-18; аптека на Ярославском вокзале (кассы предварительной продажи билетов).

В ПЕТЕРБУРГЕ: аптека «Дамиан» (Московский пр-т, 22); гомеопатическая аптека № 98 (Невский пр-т, 50).

В РЯЗАНИ: аптека № 177 (ул. Вокзальная, 97).

В ОМСКЕ: аптека № 2 (ул. Лермонтова, 2).

В КРАСНОДАРЕ: аптека № 6 (ул. Шаумяна, 183).

Иногородные могут присылать заявки по адресу: 127560, Москва, а/я 90.

Тел. для справок:

(095) 576-63-45 (с 9 до 14).

Приглашаем к сотрудничеству региональных диллеров.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Тираж 462000 экз. Заказ № 1795. Подписано в печать 12.05.99.

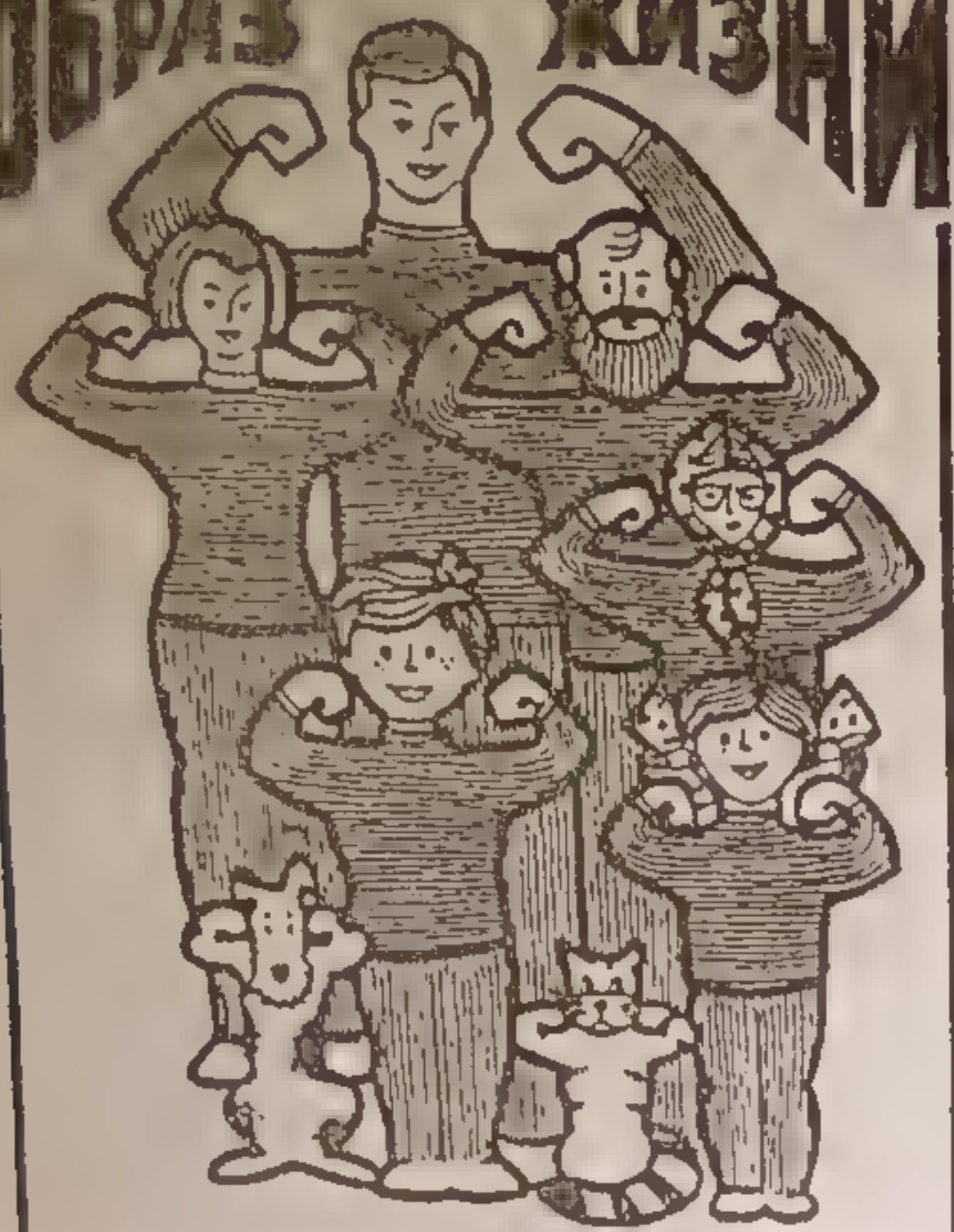
«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Телефоны редакции: Объем 2 п. л. 923-88-23,

Рег. № 01189 924-56-32.

Редактор А. М. КОРШУНОВ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№ 9 (141)

МАЙ

1999

• **«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».**

Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• **«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ».**

Индекс 26062. В том же каталоге в разделе «Журналы».

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Больше материалов, хороших и разных

Итак, друзья, очередное полугодие подходит к концу. Нам осталось выпустить, дабы выполнить «план», один майский номер и два июньских. Но мечта перевыполнить «план», то есть один из этих трех номеров сделать вдвоенным, осталась. На пути встают чисто технические трудности, которые в принципе преодолимы, тем более что в новом полугодии, разумеется, при условии сохранения нашей зыбкой стабильности, мы постараемся 6 из 12 номеров выпустить на 24 страницах вместо 16. То есть, мы сможем опубликовать больше ваших писем, больше материалов под рубриками «Отзовитесь!» и «Клуб знакомств», больше бесед с профессором Иванченко, который, похоже, знает все, и так далее.

О «Предупреждении». Вы должны были уже получить 1-й номер. 2-й выходит буквально на днях. 3-й — в худшем случае в 1-й декаде июля. Если помните, мы обещали в первых трех книжечках и в трех следующих опубликовать лучшие материалы вестников за 1992-й—1995-й годы. Дело в том, что даже в 1995-м число наших подписчиков не превышало 75000 человек, сейчас вас в 5 раз больше. Естественно, что многие хотели бы иметь представление о первых номерах. Получилось ли у нас? То ли мы выпускаем, то ли вам нужно? Хотелось бы услышать, ибо мы всегда работаем в тесном контакте с нашими читателями.

Ну и, наконец, о подписке. До ее окончания остаются последние дни. Конечно же, нам хотелось бы достичь заветного рубежа — 500000 подписчиков на вестник «ЗОЖ». По данным на июнь вас где-то около 400000. Подчеркиваю, именно подписчиков — читателей, разумеется, больше. А потому наш девиз 1+1 сохраняет актуальность. При этом будьте внимательны на почте. **Наше полное название «Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».** И обязательно индекс — 50153. Ищите нас в Объединенном каталоге, в разделе «газеты». Там же, в разделе «журналы» — «Предупреждение». Индекс — 26062. Акцентируем ваше внимание на индексе, ибо в последнее время появились издания с похожими названиями. Будьте внимательны на почте!

Успехов вам и здоровья!

Анатолий КОРШУНОВ.

Фото Александра Сафонова.

ВАШИ ПИСЬМА — САМОЕ ДОРОГОЕ... НО ТОЛЬКО ДЛЯ НАС

Тут у нас произошла в некотором роде забавная история. И не то что даже забавная, а, скорее, печальная. Есть в России, точнее, в Краснодарском крае как бы родственное издание «На ниве Кубанской».

Мы, признаться, не выписываем никакие родственные издания. Никакие, подчеркиваю, хотя их много. Дело тут не в неуважении к коллегам — просто не хотим терять собственную ориентацию. Что касается материалов, то тут у нас нет проблем — выручают читатели: их письма подчас интереснее иных статей, подготовленных профессионалами.

Однако те же читатели — бдительная их часть — время от времени присылают и те самые «родственные издания» с вопросом: куда, мол, смотрите. Так, собственно, и попал в наши руки дайджест-издание из Краснодарского края. Мы его, признаться, отложили в сторону, но затем любопытство вызвало сопровождающее послание читательское письмо опять-таки с тем же: «Куда смотрите?!»

Вообще-то форма дайджеста сама по себе означает перепечатку. Ничего тут такого нет. Мы тоже иногда кое-что перепечатываем, неизменно, правда, с указанием, откуда. Вот и в «На ниве Кубанской» мы обнаружили нашу беседу с доктором медицинских наук, профессором Валерием Андреевичем Иванченко об аллергии. Покоробила, правда, несколько врезка: мол, не проходит дня, чтобы читатели не писали об аллергии. Это у нас в вестнике «ЗОЖ» не проходит дня, чтобы не писали, а в «На ниве Кубанской» вряд ли. То есть, мы бы на месте редактора Ф. Ф. Безрук, перепечатывая материал, врезку бы к нему поменяли — сделали бы свою.

Впрочем, с аллергией все в порядке: сохранена подпись и даже стоит «ЗОЖ» № 13 1998 г. Перелистываем дайджест-издание дальше и вдруг на странице 129-й обнаруживаем знакомое название «Как я избавился от гайморита и полипов в

носу». И адресок автора письма в конце. Конечно, наш — Геннадий Львович Металев из Волгодонска, Ростовской области. Никакой ссылки на вестник «ЗОЖ» нет в помине — просто «содрано» слово в слово, хотя над письмом Металева мы изрядно поработали.

Дальше больше: «Мне помогла настойка чеснока», «Про эвкалипт и чистотел», «Помог медовый массаж», «Еще раз о мокрице и девясиле». 16 страниц, мягко говоря, украденных из вестника читательских писем. Не изменены даже заголовки. Сохранены все адреса и текст, хотя, письма мы, повторяем, слегка «причесывали». Отовсюду вымарано лишь упоминание о «ЗОЖ». То есть получается, что Мария Васильевна Баранова письмо «А помог луковый суп» написала не в вестник, а напрямую в «На ниве Кубанской», о существовании которой Мария Васильевна, скорее всего, даже не знает.

Подобным же образом товарищ Безрук Ф. Ф. с соколгами до нитки обобрали наши номера за 1998 год: 14-й, 17-й, 18-й, 19-й, 20-й и 21-й. При этом методика достойна пера сатирика. В вестнике автор письма «Ванны из ржаной соломы» сообщает: «Второй год выписываю вестник. Просто волшебная газета. Другого слова не придумаешь. Благодаря ей я вылечила свою пятилетнюю дочь...» И так далее. В «На ниве Кубанской» сразу берут быка за рога: «Хочу предложить читателям...» И слово в слово по нашему тексту.

Мы, конечно, не хотим учить коллег. Но на их месте мы просто переделали бы и первые два абзаца. Скажем, так: «Второй год выписываю дайджест-издание «На ниве Кубанской». Просто волшебное! Благодаря ему...» То есть возможности спертых у нас читательских писем можно было бы использовать с еще большим эффектом.

Точно так же «друзья» из вышеуказанного издания поработали с письмами

Евгении Викторовны Волковой из Красноярского края, опубликованного в 16-м номере вестника «Прополисое масло и туберкулез». Первые три абзаца о вестнике и причине письма дипломатично упущены. Начинается сразу: «Много пишут о прополисе...». Далее по нашему тексту.

Но есть и более простенькие «издержки». Скажем, Вера Антоновна Девятова из Самары пишет: «Хочу предложить читателям вестника несколько простых рецептов». В «На ниве Кубанской» читаем: «Хочу предложить несколько простых...» То есть вестник исчез. Или: Фаина Александровна Скоробогатых из Кировской области сообщает нам: «Я постоянная ваша подписчица, мне дорога газета, и поэтому очень прошу повторите мой рецепт «Лечение лимфогрануломатоза...» Читаем у наших кубанцев: «Очень прошу: повторите мой рецепт «Лечение лимфогрануломатоза». Никакого упоминания о вестнике, и потому совершенно непонятно, кто чего у кого просит...

Ну и так далее. Противно до нельзя. Вероятно, коллеги из «На ниве Кубанской» по простоте душевной решили, что наши подписчики и читатели, так же и их читатели.

Кое-что общее у нас действительно есть. Скажем, в дайджест-издании «На ниве Кубанской» на 2-й странице выпукло значится: «При перепечатке материалов журнала ссылка на издание обязательна». У нас, между прочим, на последней странице то же самое: «...ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна». Отсюда возникает просто душераздирающий вопрос: если кто-то пожелает перепечатать из «На ниве Кубанской» материалы со страниц 29-146 (далее смотреть мы просто не стали. — Прим. «ЗОЖ»), на кого ссылаться?

Забавный вопрос, не правда ли?

Администрация
«ЗОЖ»

МЫ С ЖЕНОЙ ИЩЕМ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

С «ЗОЖ» дружу давно, с «Советского спорта», когда там печатались странички «Здорового образа жизни». Еще в те годы много взял на вооружение. Например, у нас в семье никто — ни я, ни жена, ни 13-летний сын — не ест мяса. Мы с женой не пьем и молоко. Летом налегаем на овощи и фрукты. А лечимся народными методами. Простуду, например, изгоняем при помощи 150 г водки с перцем или жареным сахаром на ночь. Никто в семье не курит, выпиваем по праздникам.

Каждое утро жена полоскает рот отваром трав: тысячелистник, шалфей и ромашка. Я же по привычке уже 10 лет по утрам сосу подсолнечное масло, а потом прополаскиваю рот теплой водой с одной чайной ложкой поваренной соли 1/2 ложки соды на стакан. Этот процесс дошел почти до автоматизма. Во время сосания масла я занимаюсь домашними делами: готовлю сына к школе, привожу свою одежду в порядок, накрываю стол к завтраку, разогреваю кашу, переворачиваю настенный календарь и прочее. Успеваю все это за 20 минут, пока держу во рту масло. Кстати, если побаливает горло, то в воду для полоскания добавляю еще и 2-3 капли настойки йода. Эффект от этой процедуры очень велик. Очищается ротовая полость, горло, которое у меня почти никогда не болит. Вся процедура занимает всего 30 минут. После чего еще 5 минут чищу зубы.

Жена тем временем делает гимнастику. Она выполняет пять ритуальных упражнений Питера Келдера и упражнения на растяжение позвоночника. Потом она провожает сына в школу, а я занимаю ее место на паласе. Несколько упражнений с отягощениями, прохладный душ, завтрак — и мы идем пешочком на работу. Но порознь, потому что я хожу быстро и километр преодолеваю за 15 минут, а она медленно. Зато обратно не спеша идем под руку. Гуляем. Есть у меня и еще одна

«спутница жизни». Я-таки нажил себе болячку — язву 12-перстной кишки. Причина, уверен, в стрессах современной жизни, которые плотным кольцом окружают, наверное, каждого человека. Она у меня уже лет 15. Я понял, что вылечить ее полностью невозможно, но «заглушить» — вот моя заветная мечта. Может, кто из «коллег» по несчастью что-то посоветует в этом направлении? А вообще-то пишу не для этого. Наша семья — нам с женой по 44 года — ищет единомышленников — такие же семьи, которые стремятся к общению и исповедуют принципы ЗОЖ. Напишите нам. Будем очень благодарны всем.

Адрес: 432072, Ульяновск, б-р Пензенский, д.7, кв.55. Марулиным Саше и Нине.

БАТРАЕВ ИЗ ПАРИЖА ЛЕЧИТ И БЕДНЫХ, И БОГАТЫХ

Хотел ответить лично многим на их просьбы в рубрике «Отзовитесь», но потом подумал и решил, что будет лучше, если мое письмо вы опубликуете в вестнике.

Если у кого есть возможность приехать на лечение ко мне в деревню, то сообщите заранее о своем намерении, так как у меня мало свободного времени — с утра до вечера занят с больными. Работаю без выходных. Безнадежных больных нет. Кроме тех, у кого СПИД. За наркоманов не берусь. За алкоголиков — тоже. Сами пожелали себе такое, поэтому их не уважаю. Остальные, пожалуйста, приезжайте. Мой адрес: 457654, с.Париж, Нагайбекского р-на, Челябинской области, ул. Мира, д.19. Батраев Михаил Осипович. Денег не беру. Мне хватает того, что приносят. Кто хлеба, кто масла, кто и мяса. Нет возможности заплатить и этим? Все равно приезжайте. Другие заплатят за вас. Главное — результат. И вера. Вера в Бога — путь к успеху. Я не занимаюсь проповедями. Мне достаточно знать, что человек искренне верит в добро. Это значит, он на пороге к успеху. Таких людей много. Они прошли коридорами больниц, десятилетиями

ждали помощи, но не дождались. Главное, чтобы человек не потерял надежду на выздоровление. Читаю строки из «Отзовитесь»: «29 лет страдаю от шума в голове», «мальчик 13 лет — нейродермит»... Помогу всем, кому успею. Богатым или бедным — все равно.

И СНОВА О ГЛИНЕ

В рубрике «Отзовитесь» время от времени встречаются письма с вопросами, как можно использовать глину. Сейчас появилось много хороших книг на эту тему. Но мне хотелось бы поделиться своим опытом.

У меня трехлетний стаж лечения глиной.

Если полоскать рот глиняной водой, то не нужно принимать никаких антибиотиков. Глина хороша для укрепления десен и сохранения зубов. Уже три года я пользуюсь глиной следующим образом: покупаю зубную пасту, выдавливаю весь тюбик в баночку из-под крема и смешиваю пасту с порошком глины.

Пользуюсь, как обычной зубной пастой. За три года не потеряла ни одного зуба, а до этого почти каждый год, начиная с 50-ти лет — мне сейчас 63 — возникали проблемы с зубами.

Два года назад свела артрозные утолщения суставов на пальцах рук. Размачивала глину утренней уриной или охлажденным отваром из-под варки овощей для винегрета до густоты сметаны и опускала туда руки на час — два, совмещая лечение с чтением или просмотром телевизора. Первую неделю суставы болели так, что не могла мыть посуду и отжимать белье после стирки. На вторую кусающие боли стали уменьшаться и утолщения тоже. Лечилась глиной 1,5 месяца без всяких лекарств, и теперь один раз в год повторяю процедуру для профилактики.

То же можно делать и с коленом. Нанести растворенную до густоты сметаны глину на тряпочку, наложить на колено, укутать и оставить на 2-3 часа. Если после 2-3 сеансов боли усилятся, то воду, в которой растворяете глину, нужно омагнитить. У меня, кстати,

рассосались еще и варикозные шишки. Стойкая изжога прошла через неделю приема глиняной воды. Но лечение в этом случае нужно время от времени повторять.

Что касается книг, то советую почитать: «Голубая целительница глина» В.Травинки, «Лечение глиной и грязями» О.Шуваловой, «Лечение глиной» Н.Кудряшовой, «Практические советы Великой Ванги» и другие. Там можно получить о глине всю информацию. Кому глину достать трудно, я могу помочь. У меня солидный запас глины еще с прошлого лета — чистой, без примеси песка, голубой. На месяц-полтора приема нужно около 1 кг глины. Это будет стоить в пределах 10 рублей плюс почтовые расходы.

Адрес: 457020, Челябинская обл., г.Пласт, пер. Сибирский, д.1. Фоминой Нине Ивановне.

НЕ ИЩИТЕ БОЛЯЧКИ В СЕБЕ

Вестник выписываю третий год. Очень он мне нравится. И не только мне. Все соседи берут почитать и иногда «зачитывают на смерть». Но все-таки я стараюсь вести подшивку. Иногда при необходимости поднимаю ее и вновь и вновь перечитываю советы, которые потом применяю для себя. Не все, конечно, получается гладко — на пороге 73, но такие процедуры, как, скажем, чистка кишечника, печени, дают положительный результат.

Почему пишу? 2 сентября 1984 года я, как обычно, копала картошку и у меня лопнул желчный пузырь. До этого никаких тревожных симптомов не ощущала. Операция. Когда выписывалась из больницы, с собой дали 43 камушка величиной с лесной орех и много мелких — все это было у меня в желчном пузыре. Кстати, камушки красивые оказались.

Первое время была постоянная горечь во рту. Ограничила физические нагрузки и села на диету, которой придерживаюсь до сих пор. Отказалась от всего жирного, жареного, яиц, алкоголя, редиса, редьки, соленой рыбы, копченос-

тей, гороха. Употребляю молочно-кислые продукты, вареную рыбу, постное масло, пеку хлеб на закваске (но не дрожжевой). Что в результате: при росте 176 см вешу 75—78 кг (раньше весила 90—95). Не голодаю, но посты соблюдаю. Пью настои из трав и лишь по утрам позволяю себе 50 граммов крепкого кофе. У меня пониженное давление, а дел по хозяйству невпроворот: надо обрабатывать два участка земли по 10 соток каждый. Осенью собираю урожай и отправляю один контейнер в Воркуту, а другой — в Киров — кормлю своих инженеров, не получающих зарплату и не работающих вообще. Устаю очень, но морально удовлетворена — нужна детям. Хворям просто некогда предаваться.

Пусть эти строки будут ответом на просьбу Нины Михайловны Грошевой из села Ужово Нижегородской области, которая в вестнике № 3 обращалась в «ЗОЖ» с просьбой о помощи после аналогичной операции.

Ну, а что касается меня, то я продолжаю жить по советам вестника. В 1-м номере, например, вычитала рецепт чудо-каши, который сообщила Антонина Александровна Швецова из Шахт, Ростовской области. Ем. О результатах судить еще рано, но, по-моему, уже есть. А вот массаж шеи березовой палкой очень даже хорошая штука. Эффект, конечно, не такой быстрый, как хотелось бы, но улучшения есть — шея стала с хрустом поворачиваться.

Ничего. Скоро опять начнутся огороды. Станет легче и дышать, и ходить. Кстати, я в день прохожу по 8 километров до дачи и обратно — уже два года автобусы к нам не ходят. Не выгодно. И весь день топчусь в огороде.

Так что очень желаю вам всем самого доброго, отличного самочувствия и реже думать о своих болячках. Не прислушивайтесь к рассказам о болезнях других и не ищите их в себе.

Адрес: 391330, Касимов, Рязанской области, ул. 50 лет Октября, д. 14, кв. 29, Сырниковой.

Загадка болезни Рейтера

Среди нашей почты по-прежнему немалое место занимают письма читателей с просьбой подробнее рассказать о реактивном артрите (он же урогенный артрит, он же болезнь Рейтера). Нашему корреспонденту Елене Печерской удалось взять интервью у профессора Института ревматологии РАМН АГАБАБОВОЙ Эльзы Романовны, долгие годы углубленно изучавшей это заболевание. Сегодня профессор Агабабова отвечает на вопросы читателей вестника.

«ЗОЖ». Эльза Романовна, давно ли это заболевание известно медицине?

АГАБАБОВА. Принято считать, что болезнь (или синдром) Рейтера-Фиссинджера была впервые описана в период первой мировой войны. Однако некоторые дошедшие до нас исторические сведения позволяют предполагать, что этим недугом страдал еще отважный путешественник Америго Веспуччи. Но связь этого вида поражений суставов с хламидиями была установлена значительно позднее — лишь в конце 60-х годов английские исследователи называют болезнь сокращенно SAKA — «половым путем приобретенный урогенный артрит».

«ЗОЖ». В чем специфика этого заболевания по сравнению с другими видами артрита?

АГАБАБОВА. Прежде всего в данном случае точно известен возбудитель заболевания — *chlamidia trachomatis*. Урогенные артриты связывают также и с уреаплазмой, но ее роль пока лишь обсуждается. Полную картину болезни Рейтера, или классическую триаду (поражение гениталий, глаз, суставов) дают именно хламидии.

«ЗОЖ». Насколько распространено это заболевание и каков процентный состав заболевших?

АГАБАБОВА. В настоящий момент хламидиоз по праву считается наиболее распространенным недугом среди заболеваний, передающихся половым путем. Во всем мире, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно заболева-

ют хламидиозом около 50 миллионов человек. Однако синдром Рейтера развивается не у всех, а лишь у трех процентов заболевших. Тем не менее эти три процента составляют достаточно внушительную цифру. Среди заболевших урогенным артритом преобладают молодые мужчины в возрасте до 35-40 лет. У мужчин болезнь Рейтера развивается примерно в 20 раз чаще, чем у женщин. Встречаются среди наших пациентов и дети, и подростки, причем путь их заражения не всегда ясен.

«ЗОЖ». Мне неоднократно приходилось слышать и читать, что болезнь Рейтера относится к числу аутоиммунных заболеваний. Так ли это?

АГАБАБОВА. Мне трудно согласиться с этой точкой зрения. Возможно, аутоиммунный механизм играет определенную роль в развитии заболевания, но явно второстепенную. Дело в том, что хламидии во всех случаях выделяются из синовиальной (суставной) жидкости больного, а это значит, что они сохраняются там, провоцируя воспаление. Таким образом, болезненный очаг в гениталиях может исчезнуть в результате лечения, а в суставах останется персистирующая инфекция. Причем хламидии сохраняются там в измененном виде и чрезвычайно трудно поддаются медикаментозному воздействию. Скорее это заболевание можно уподобить гонококковому артриту, который также приобретает половым путем и при котором возбудитель легко выделяется из суставной жидкости. Однако ар-

трит, спровоцированный хламидиями, не гнойный, как при гонорее...

«ЗОЖ». Каков же путь проникновения хламидий из половых органов в суставы?

АГАБАБОВА. Они разносятся током крови и лимфы по всему организму. При этом клетки крови выполняют функцию «тройного коня»: они фагоцитируют (заглатывают) хламидии и таким образом «экспортируют» их в различные органы и ткани.

«ЗОЖ». Как отличить болезнь Рейтера от других видов артрита?

АГАБАБОВА. При урогенном артрите обычно в первую очередь поражаются крупные суставы ног (коленные, голеностопные), а при ревматоидном — мелкие суставы ладоней и стоп. При болезни Рейтера характерны боли в пятках, сискообразное поражение отдельных пальцев ног. Кроме того, для постановки правильного диагноза необходимо учитывать ряд сопутствующих факторов: наличие хотя бы легкого дискомфорта со стороны мочеполовой системы, жалобы на резь в глазах... Немаловажен также возраст пациента, его пол и степень сексуальной активности.

«ЗОЖ». Какие другие проявления имеет это заболевание, кроме поражения суставов и слизистых глаз (конъюнктивита)?

АГАБАБОВА. Для нее также характерны поражения кожи и других слизистых оболочек: трещины, часто довольно болезненные, на ладонях и стопах, отслаивание, тусклость и ломкость ногтей... Наблюдаются эрозии (язвочки) в ротовой полости, может повышаться температура, иногда до высоких цифр, но чаще до субфебрильной (37—37,3°C). Больные испытывают лихорадочное состояние, у многих припухают лимфоузлы, чаще всего паховые. Может возникнуть цистит или пиелонефрит, иногда поражается и сердце. У мужчин до-

вольно часто развивается баланопостит.

«ЗОЖ». Поясните, пожалуйста, что обозначает этот термин?

АГАБАБОВА. Баланопоститом называется воспаление головки полового члена и крайней плоти. Он сопровождается покраснением и отеком головки; ее поверхность и крайнюю плоть покрывают изъязвления, вызывающие зуд и жжение.

«ЗОЖ». Есть ли надежда, что острые проявления болезни угаснут сами собой?

АГАБАБОВА. Такая вероятность крайне невелика. Болезнь Рейтера склонна к хроническому течению и частым рецидивам.

«ЗОЖ». Может ли этот недуг повлечь за собой инвалидность?

АГАБАБОВА. Это во многом зависит от течения заболевания и особенностей работы пациента. Если болезнь принимает упорный, хронический характер и часто дает обострения, то инвалидность — вполне вероятный исход, особенно, если заболевший занят физическим трудом. В любом случае длительная потеря трудоспособности почти неминуема.

«ЗОЖ». Если при болезни Рейтера хламидии сохраняются в организме, хотя и в измененном виде, могут ли они при определенных условиях вновь вернуться в половые пути, делая больного потенциально опасным источником заражения?

АГАБАБОВА. К сожалению, такая возможность полностью не исключена. Ослабление иммунитета, стресс, беременность способны привести к тому, что инфекция активизируется и вновь окажется в гениталиях. Существует потенциальная опасность передачи ее половому партнеру или внутриутробно — от матери к плоду. Именно поэтому следует уделять больше внимания профилактике хламидио-

Очень часто забывают в такие опасные периоды, как СПИД, сифилис, туберкулез. Между тем хламидиоз в силу своей широчайшей распространенности и возможных тяжелых осложнений представляет на сегодняшний день вполне реальную угрозу здоровью нации.

«ЗОЖ». Какое лечение обычно назначается пациентам с урогенным артритом?

АГАБАБОВА. Сложность терапии объясняется тем, что хламидийная инфекция, персистирующая в суставах, более устойчива к существующим антибиотикам, чем при обычном (неосложненном) урогенитальном хламидиозе. Учитывая сложный и длительный цикл развития хламидий, мы назначаем антибиотики в течение месяца в высоких дозах: тетрациклины (доксикалин — 0,1 г в сутки x 3 раза, метациклин — 0,3 x 3 раза в день, тетрациклин — 2 г в сутки на 4 приема), фторхинолоны (0,2 г x 3 раза в день, максаквин — 0,4 г x 1-2 раза в сутки, цiproфлоксацин — 0,5 г x 3 раза в день), макролиды (эритромицин — 2 г в сутки x 4 приема, сумамед — 0,5 г в сутки x 1 прием). Антибиотики пенициллинового ряда и цефалоспорины больным хламидиозом принимать нельзя: под их воздействием образуются устойчивые к медикаментозным средствам формы хламидий. Одновременно необходим прием противогрибковых средств (нистатина или леворина), так как при терапии антибиотиками часто активизируется дрожжеподобный грибок *candida albicans*. В качестве иммуностимуляторов используют тактивин, тимоптин (по 100 мкг) или тималин (10 мг) в виде инъекций. Эти средства следует вводить ежедневно первые 5 дней, далее — по 2 раза в неделю. Назначаются нестероидные противовоспалительные средства (индометацин, ибупрофен, пироксикам), местно вводятся кортикостероиды. При агрессивном течении заболевания возможно применение метотрексата и азатиоприна по 10-30 мг еженедель-

но на протяжении 5-15 недель. Рекомендуется также прием поливитаминов. Контрольные анализы следует сдавать через 1-3 месяца после окончания курса лечения.

«ЗОЖ». Не может ли применение нестероидных средств и особенно стероидных гормонов нанести вред организму пациента в целом?

АГАБАБОВА. При длительном применении побочные эффекты лечения не исключены. Нестероидные противовоспалительные препараты отрицательно сказываются на состоянии желудочно-кишечного тракта и почек. Кортикостероиды подавляют функцию иммунной системы, угнетают работу костного мозга, могут воздействовать на легкие, печень и почки. Однако, к сожалению, пока у медицины нет выбора. Артриты относятся к числу тех болезней, при которых приходится «вводить в бой всю тяжелую артиллерию».

«ЗОЖ». Существуют ли другие способы лечения урогенного артрита?

АГАБАБОВА. Группой моих коллег из Воронежа (Т. М. Черных, Э. В. Минаков и другие, кафедра Воронежской государственной медицинской академии) получены достаточно хорошие результаты при лечении болезни Рейтера ровамицином. Вот что они пишут: «Проблема реактивных артритов в настоящее время является одной из наиболее актуальных в ревматологии. В нашей клинике ежегодно с этим заболеванием наблюдаются около десяти процентов больных. Среди них преобладают урогенные артриты преимущественно хламидийной природы (75,5 процента). Как известно, реактивные артриты устойчивы к терапии, проявляют склонность к хроническому рецидивирующему течению. И вместе с тем это одно из немногих заболеваний в ревматологии, при котором источник воспаления известен и имеются предпосылки для успешной ан-

тибактериальной терапии. Поэтому изучение возможностей применения ровамицина в ревматологии представляет большой научный и практический интерес». («Применение ровамицина при лечении больных реактивными урогенными артритами»). В исследование была включена группа из 30 больных: 26 мужчин, 4 женщины. Средний возраст пациентов составляет 35 лет. Степень активности процесса и длительность заболевания у них была различной (от 3 до 12 месяцев). Ровамицин назначали в течение 20 дней на фоне традиционной для реактивных артритов терапии. В лечении использовали 2 схемы:

1. При высокой активности процесса в 1, 2 и 3-й день ровамицин в условиях стационара вводили по 3 млн. МЕ 3 раза в день внутривенно, затем с четвертого по двадцатый день по 3 млн. МЕ — 2-3 раза в день перорально (через рот).

2. При средней и минимальной активности процесса ровамицин вводили только перорально в первые три дня в суточной дозе 9 млн. МЕ, а с четвертого по двадцатый день — 6 млн. МЕ в сутки.

У 87,5 процента пациентов в течение трех месяцев полностью прекратились боли в суставах. Трое больных до того безуспешно лечились сермалидом, ципробамом и ципролетом. Однако лишь с помощью ровамицина удалось побороть недуг. Причем этот антибиотик в большинстве случаев хорошо переносится больными и не вызывает побочных эффектов. Будем надеяться, что опыт воронежских врачей принесет исцеление многим страдающим этим серьезным недугом.

«ЗОЖ». Эльза Романовна, какое напутствие вы хотели бы дать нашим читателям напоследок?

АГАБАБОВА. Любую болезнь значительно легче предупредить, чем лечить. Относитесь внимательно и ответственно к своему здоровью, помните: оно у вас одно.

Приглашаю с мая по октябрь-ноябрь 99 года для совместного проживания на даче и занятий разнообразными оздоровительными системами — бег, холодные обливания, парная, глинолечение, а также походы в лес, гимнастика Ниши — свободную от семьи ЗОЖевку: добрую, энергичную, волевою, чистоплотную, без вредных привычек, с уживчивым характером, умеющую печь в том числе и бездрожжевой хлеб.

Дача находится в пригороде Архангельска. 5 соток, баня, рядом лес, река.

О себе. 58 лет. Пенсионерка, 62 кг. Трудолюбивая, отзывчивая. Желание проводить все перечисленные оздоровительные мероприятия огромное, но не всегда хватает времени. Думаю, вдвоем получится прекрасно.

Проживание, естественно, бесплатно, как и все, что вырастет на огороде. Лето, кстати, у нас ожидается теплое.

Адрес: 163061, Архангельск, пр. Ломоносова, д. 202, корп. 1, кв. 35. Величина Любоми Александровне (тел. 64-18-35).

Приглашаю поклонников ЗОЖ в небольшую деревушку, которая находится в 2 км от железной дороги и в 15 км от города Чусовой. Рядом лес, речка, родник. Много грибов, малины. В деревне продают два дома, есть несколько свободных участков — желающие могут построиться. Жить первое время можно будет у меня. Я лично купил здесь дом и огород 30 соток. Живу один. Мне 41 год. Веду ЗОЖ.

С вестником «ЗОЖ» знаком уже 15 лет, с тех пор, когда еще в «Советском спорте» печатались странички «Здорового образа жизни». Благодаря им я сумел сохранить хорошее здоровье. А теперь надеюсь с помощью вестника «ЗОЖ» познакомиться с единомышленниками. Если кого заинтересовало мое письмо, напишите мне побольше о себе, о своих планах и интересах.

Адрес: 618260, Пермская обл., г. Чусовой. Главпочтамт, а/я 45.

Если хотите выспаться, ложитесь до двенадцати

Тут у нас сложились неплохие отношения с издательством «Питер-пресс», которое большое внимание уделяет оздоровительной литературе. То есть, договор состоит в том, что мы рекламируем ту или иную книгу и, при условии проявления к ней вашего интереса, получаем от вас заявку, а вы от издательства — наложенным платежом книжки. При этом мы гарантируем исполнение заказа. Такая вот схема.

Сегодня на повестке дня «Исцеляющая ночь» Андрея Левшинова. Мы публикуем отрывки из его книги. Если вы заинтересовались и захотите купить, то можете выслать заявку в адрес вестника: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216, «ЗОЖ» с пометкой «Питер-пресс». Стоит она 17 рублей 50 копеек. В эту сумму входит и доставка.

ПЕРВАЯ НОЧЬ С САМИМ СОБОЙ

Еще в начале нашего века Альфред Адлер в одной из своих статей, посвященной бессоннице, написал: «Тщательное исследование на основе обширных данных наверняка покажет, что позы сна данного человека могут служить индикатором линии его поведения».

Тело следует за мыслью — приходится признать, что и характер снов также определяет образ мышления человека в течение дня. Поэтому просто необходимо заняться собой и научиться правильно спать.

Однако, как только речь заходит о том, чтобы заняться собой, многие тут же ссылаются на нехватку времени и сил, выдвигая на первое место в качестве приоритетов все, что угодно: работу, семью, детей, увлечения. Для них важно все, кроме... самого себя.

Треть жизни, проводимую нами во сне, нельзя оставлять ночным кошмарам, ее нужно использовать, чтобы исправить свою судьбу, отыскать самого себя, свое призвание и развить свой успех. Каждый человек пришел в этот мир не случайно. Ему отведено здесь особое место, и для него предназначена особая работа. Только вот найти это место, и выполнить эту работу удастся не каждому. А успех сопровождает по жизни только тех, кто сумел это сделать.

Помните, как писал Экзюпери: «Глазами всего не увидишь. Зорко одно лишь сердце»? Поэтому, несмотр-

я на темноту, именно ночью можно «увидеть» и свое место под солнцем, и кратчайший путь к нему. Ночь — лучшая метла для всякого мусора, который залежался в голове. Она выметет сор и оставит только то, что будет способствовать вашему успеху: мышление, которое приведет вас к здоровому образу жизни.

Мир не требует, чтобы вы были непременно юристом, бизнесменом, врачом или ученым. В природе нет и не может быть таких жестких предписаний. Она награждает каждого уникальным даром и требует только одного — использовать его, развивать. «Зарытый в землю талант» — не выдумка. Каждому отпущено одинаково много. Но не каждый прислушивается к голосу своего сердца, на первом месте часто оказываются другие голоса, нашептывающие, увещающие, требующие.

Не бывает престижных работ, не может быть. Есть будоражащая зависть мода на те или иные профессии, способные принести большие деньги. Сегодня они — одни, завтра — другие. Но во все времена будут цениться профессионалы — люди, ставшие мастерами своего дела, виртуозы в своей области. А такого мастера человек достигает только тогда, когда занят своим делом, а не чужим.

СОН — ЭТО ЯВЬ

Сколько раз я сталкивался в жизни с удивительными вещами! Стоит только

выказать внимание своему подсознанию, «умаслить» его, как в жизни тут же, словно по мановению волшебной палочки, начинается полоса везения! Если ваше подсознание чувствует себя «комфортно», если ваше тело не испытывает никаких неприятных давлений, то все вокруг начинает складываться в вашу пользу, потому что подсознание, которому ничто не мешает, способно чутко улавливать информационные, психические и социальные перспективы. Только дайте же ему эту возможность!

Если вы не уверены, что хорошо заботитесь о самом себе, то уделите внимание мелочам.

— проверьте, насколько удобна ваша обувь: она должна соответствовать размеру, не пропускать влаги, быть достаточно теплой. Если обувь дает течь, то скоро течь даст и сама ваша жизнь!

— убедитесь, что одежда не доставляет вам никаких неудобств: не давит пояс, не «жмут» рукава в проемах. Ткань должна быть приятна телу, вы не должны в ней мерзнуть или потеть. Обращайте внимание на все детали:

— удобно ли вы сидите во время работы? Может быть, есть смысл сидеть повыше или, наоборот, пониже, усилить или уменьшить освещение, чтобы не болели глаза.

— как вы себя чувствуете в транспорте? Может быть, стоит пройти несколько остановок пешком, а не «сминать» свое физическое поле в битком набитом автобусе?

— не нуждается ли ваше тело в физической нагрузке, не испытываете ли вы желания побегать, сделать несколько упражнений, потянуться, наконец? Если вы чувствуете эту необходимость — не откладывайте ее на завтра. Завтра, как известно, никогда не наступает. К тому же завтра вы можете столкнуться с плодами своего неуважительного отношения к своему подсознанию. Займитесь собой сегодня!

Этот список можно продолжать до бесконечности. Будет лучше, если вы сами научитесь распознавать голос своего требовательного ребенка-подсознания и станете относиться к нему так же, как относитесь к детям: лелеять, холить, нежить, беречь. Ведь все, что посылает нам Бог, он посылает не нашей личности, а нашей сущности. Поэтому принимать такие дары нужно научиться.

Человек с отрицательным психическим полем — обязательно неудачник.

Что же порождает «черные» мысли у человека: личность или подсознание? Думаю, в данном случае это совсем не важно. Гораздо важнее то, что человек сознательно может бороться с этим, менять усилием своей воли отрицательный знак психического поля на положительный.

Разумеется, иногда проще сказать, чем сделать. Но все-таки существует два проверенных и хорошо зарекомендовавших способа и на этот случай.

• Попробуйте найти в том, что происходит, что-нибудь смешное или полезное для себя. У каждой медали есть обратная сторона — найдите ее. Это и сменит отрицательный знак вашего поля на положительный.

• Второй совет — не для всех. Выполнить его способны только подготовленные в плане духовного развития люди. Совет этот прост — смирение. Случилось что-нибудь не очень приятное, сложилось что-нибудь не так, как вам бы хотелось, — смиритесь с этим. В смирении — высшая мудрость христианства. Поблагодарите Бога за то, что произошло, смиритесь (то есть полностью примите это, без грусти, осуждения, ропота). И тогда вскоре неприятности превратятся в удачу и успех.

Правда, для исполнения этого совета необходимым и главным условием является искренность. Редкий человек, живущий в миру, способен не моргнув гла-

Сначала он, как правило, испортит настроение себе, своим близким и окружающим, потом лихорадочно начнет искать выход из положения и только после того, как поймет, что выхода просто не существует, смирится. Но это будет вынужденное смирение, ничего общего не имеющее со смирением истинным.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, ЧТОБЫ СОВЕРШИТЬ ЧУДО

1. Синий цвет. Когда я впервые его услышал, то смеялся, наверно, громче всех. А когда последовал этому совету — спал как убитый.

Поместите в своей спальне синий фонарь. Можно использовать один из тех, что применяют в фотолабораториях, когда печатают фотографии. Только вместо красного фильтра вставьте синий. Вечером, собираясь спать, выключите свет, зажгите синий фонарь, а затем раздевайтесь и ложитесь в постель. Можете при этом улыбаться сколько захотите по поводу простоты этих рекомендаций. Это даже хорошо, потому что с той же улыбкой вы и проснетесь на следующее утро.

2. Швейная игла. Запаситесь обыкновенной швейной иглой и положите ее на столик возле своей постели. После этого можете забыть о своей бессоннице и заниматься привычными делами, не беспокоясь заранее о том, что ночью вам снова не удастся выспаться и отдохнуть.

Бороться с бессонницей с помощью швейной иглы необходимо тогда, когда вы уже находитесь в постели. Если вы уже там, то следует сесть, уверенно взять иглу в правую руку и, наклонившись к правой ступне, поводить острием иглы по ногтю большого пальца ноги. Движения иглы должны начинаться у основания ногтя и подниматься перпендикулярно вверх, к краю ногтя. При этой процедуре ни в коем случае не должно оставаться никаких следов от иглы. Начинайте «прочерчивать» параллельные линии на ногте.

Сила этого метода такова, что возникает некоторая опасность уснуть немедленно. То есть вы можете провалиться в сон, продолжая сжимать в пальцах швейную

иголку, что, согласитесь, рискованно. Поэтому, выполняя поглаживания ногтя, внимательно следите за своими ощущениями и при первых же признаках сонливости, избавляйтесь от иглы и устраивайтесь в постели поудобнее.

3. «Снотворные» подушки и чай от бессонницы. Гуляя на свежем воздухе, не поленитесь набрать побольше растений, которые в дальнейшем станут для вас спасителями от бессонницы. Не обходите стороной мужской папоротник, лавр благородный, орешник, цветы бессмертника, мяту, душицу, герани и лепестки роз.

Возвратившись домой после прогулки, разложите травы посушиться, а затем набейте ими «снотворные» подушки. Для таких подушек хороши следующие комбинации растений:

1. Лавр и папоротник (1:1);

2. Лавр, папоротник, хмель (1:2:3);

3. Папоротник, хмель, лавр, мята (3:2:2:1).

Если у вас большая семья, вовсе не обязательно делать такие подушки для каждого члена. Можно ограничиться одной. Положите ее на батарею парового отопления или около вентилятора для ароматизации воздуха во всей квартире (или только в спальне).

Помогают от бессонницы и чай, содержащие настои «успокаивающих» растений. Великолепно действует чай такого, например, состава: одна часть пустырника, две части мяты, две — душицы, одна часть — хмеля и одна — тимьяна. Высушенные травы перемешивают, берут одну столовую ложку измельченной смеси, заливают стаканом горячей воды (кипятка), настаивают 3-4 часа и процеживают. Пить «успокоительный» чай рекомендуется по одной трети стакана вечером и непосредственно перед сном.

4. Инь-Ян. Теория Инь-Ян, лежащая в основе философии древнего Китая, повлияла на развитие всех естественных наук, в том числе и на становление и развитие медицины. Суть природы Инь подобна воде: холод, темнота, стремление книзу. Луну поэтому относили к стихии

Инь. А силы тепла, света, стремления вверх относили к стихии Ян. Поэтому солнце соответствует стихии Ян.

Небо соответствует стихии Ян, Земля — стихии Инь. Тело человека тоже поделено между двумя стихиями. Передняя часть туловища относится к Инь, спина, затылок, задняя часть ног — к стихии Ян.

Поэтому, если вы собрались вздремнуть днем, то лучше всего вам удастся уснуть... на животе. Почему? Луна (то есть Инь) днем находится над противоположной стороной нашей планеты, поэтому ложась на живот (тоже Инь), вы обращаетесь к соответствующей стихии. Лежа на животе, вы находитесь по отношению к луне в том же положении, что и ночью. А это способствует полноценному отдыху, восстановлению сил, энергетике организма.

5. Царское направление. Мой отец в свое время с присущим ему энтузиазмом обошел все дворцы Санкт-Петербурга (и пригородов), изучая царские спальни. Маленький компас помог ему установить интересное правило: во всех царских (императорских) дворцах постель расположена изголовьем к северу. Он обошел еще несколько дворцов и особняков князей и графов и там тоже обнаружил подобную закономерность.

Поэтому, если вы относитесь к себе с царскими заботой и вниманием, воспользуйтесь царским советом: спите головой на север.

6. Вода смывает все грехи ... и стрессы. Может быть, это и сильно сказано, но за то верно. Недавно в христианстве на протяжении столетий существует обряд крещения водой, олицетворяющий смыывание грехов.

Минут за сорок до сна примите пятнадцатиминутную ванну. Температура воды должна быть такой, чтобы после процедуры ваша кожа не покраснела. Любые указания, которые вы можете встретить в литературе относительно температуры воды для купания, не справедливы, потому что не учитывают индивидуальных характеристик вашего тела и состояния. Довольно чувствительная кожа, или кожа

с близко расположенными капиллярами краснеет значительно быстрее, температура тела может повышаться или понижаться еще и в зависимости от того состояния, в котором вы находитесь. Температуру тела меняют внутренние процессы, соответствующие злости, гневу, расслабленному состоянию, радости и т.д.

Если вы предварительно приготовите настой из успокаивающих трав, то эффективность «усыпляющей» ванны повысится в несколько раз. Можете использовать с этой целью цветы календулы, траву череды, мяты, душицы.

7. Если вы хотите выспаться — ложитесь до двенадцати. Когда человек занимается своим здоровьем (развитием, делом) и в течение дня проводит время плодотворно, ему даже не приходит в голову окунуться вечером в телевизионные страсти. Он с удовольствием окунается в целительный сон, и если делает это вовремя, до двенадцати часов, то просыпается утром не только отдохнувшим. Выполнение рекомендаций ложиться спать до полуночи, за пять-семь дней дает возможность научиться спать качественно, а значит — высыпаться, накапливать за ночь силы для дневного труда.

Время до полуночи дает возможность мозгу нормально выстроить все подсознательные процессы. То есть сначала «отдыхает» голова, мозг, а потом в процесс включается вегетативная нервная система, идет восстановление мышечных тканей, внутренних органов и проч. Но главная настройка этой системы идет «через голову» до двенадцати часов.

8. Совет Риши. Риши — по-индийски означает «мудрец», а советами мудрецов пренебрегать не стоит.

«Если не спал, на другой день постись и спи половину времени».

То есть после бессонной ночи (работы, дела) для продолжения состояния активности тела и сознания не рекомендуется есть (пить можно) и следующую ночь спать меньше обычного.

(Окончание
на 10-й стр.)

Ни молока, ни сахара

О чем бы сегодня хотелось поговорить с вами? Наверное, о диете, ибо при онкологическом заболевании нет ничего важнее диеты. Знаете, как-то странно читать в некоторых письмах фразы «Мама привыкла пить молоко и никак не может от него отказаться» или «Диету вашу выполняю почти полностью, однако не могу без сладкого...»

Нам тут буквально на днях, в связи с подготовкой 2-го номера «Предупреждения», пришлось просматривать материалы по макробиотике. Не место и не время сейчас рассказывать о ней подробно. Материалы мы публиковали в 1993—1994 годах и частично повторим во 2-м номере «Предупреждения». Это очень серьезная концепция восприятия мира и правил жизни в нем с позиций восточных философий. При этом один из важнейших разделов в макробиотике — вопросы питания. Особенно интересна работа Ми-тио Куси «Рак и современная цивилизация». Мы очень советуем познакомиться с ней и больным, и здоровым, ибо никто в нашем мире — ни богатые, не бедные — не защищен от чумы XX века.

Вот, скажем, мрачная американская статистика: «Согласно данным Американского ракового общества, более 55 миллионов ныне живущих американцев заболеют раком. Он поразит две из каждых трех семей. По медицинским прогнозам (приводятся данные на 1980 год. — Прим. Адм.), к 2000 году каждый второй житель США в конце концов окажется раковым больным. Две трети из них будут признаны безнадежными. В США каждые 80 секунд кто-то умирает от рака, в день — 1100 человек.

Чем, собственно, лучше мы? Мы идем в этом плане по стопам американцев, а может, и опережаем их. И каких-то глобальных перемен,

фундаментальных открытий на этом пути не видно.

Хотя кое-какие сдвиги есть. Скажем, ученые ряда стран почти одновременно заявили о том, что им удалось раковую клетку обратить в нормальную. Правда, пока в лабораторных условиях. Если подобное действие удастся произвести в человеческом организме, состоится великий прорыв в лечении этой болезни.

Но это, если... А пока вернемся к питанию. Николай Шевченко настаивает на отказе от всех молочных продуктов. Макробиотика, оказывается, придерживается той же точки зрения. В ее арсенале есть даже книга «Не пейте молоко». Во-первых, этот продукт крайне тяжел для пищеварения, во-вторых, нынешнее молоко — источник великого множества болезнетворных бактерий, вирусов, простейших... В-третьих, молоко — один из основных источников кальция. А исследования под микроскопом раковых опухолей почти во всех случаях выявляют отложения кальция.

Шевченко настаивает на полном отказе от сахара. Не лучшее отношение к нему и у макробиотики. Он источник многих бед и для здоровых. А уж для больных — не годится тем более.

Запомните: лучшая ваша еда — цельные злаки и овощи. Если возможно — морепродукты. Рыба гораздо лучше мяса. И не бойтесь соли. Словом, если вы лечитесь по методике Шевченко, приготовьтесь полностью пересмотреть свою диету. И обязательно прочтите в № 2 «Предупреждения» материал: «Рак и современная цивилизация». Вы найдете для себя много полезного. В любом случае нет сомнений в том, что правильно подобранная диета сегодня едва ли не наиболее надежный путь в борьбе с раком. Публикуемый далее материал это полностью подтверждает.

Данные статистики неумолимы: у каждой восьмой женщины в течение жизни развивается рак груди. Несмотря на разработку все новых и новых препаратов, это соотношение не меняется.

Журнал «Превентшен» обратился к ряду специалистов традиционной и нетрадиционной медицины с просьбой высказать свою точку зрения на профилактику рака молочной железы. Общее мнение состоит в том, что решающим фактором здесь признана диета. Специалисты предлагают 12 способов защиты. Есть прямой смысл следовать им.

Рак молочной железы. 12 способов предупреждения

1. Спасительные водоросли.

Как можно чаще включайте в свой рацион травы, растущие на дне моря. Для россиян вполне доступна морская капуста — ламинария. Можно также принимать спирулину или хлореллу в количестве 1 чайной ложки и 3 г соответственно. Водоросли содержат мощные антиоксиданты. Видимо, этим обстоятельством объясняется факт, что среди японских женщин этот вид рака распространен в 3 раза меньше, чем в Америке и в Европе.

2. Уменьшите вдвое потребление жира.

Лишь 20 процентов калорий, поступающих в ваш организм, должны придти из жира.

Диета, насыщенная жирами, в особенности животными, увеличивает риск развития онкологических заболеваний. По данным исследований, у японок, которые приезжают со своей родины (где потребление жира не превышает 20 процентов от дневного рациона) в США, где эта цифра в среднем составляет 40 процентов, риск развития заболевания резко увеличивается.

В последнее время появились исследования, которые позволяют предположить, что обилие жира создает химические вещества, которые кишечные бактерии превращают в эстроген, обладающий канцерогенными свойствами. Этот эстроген способен откладываться в жировой ткани молочной железы, делая ее без-

защитной перед грозной болезнью.

3. Потребляйте больше клетчатки.

Старайтесь получить больше клетчатки из овощей, фруктов, бобовых и цельнозерновых.

По мнению Роберта Арнота, автора книги «Предупреждение рака молочной железы», клетчатка прерывает выработку эстрогена и понижает уровень его в крови. Высокий уровень эстрогена означает повышение риска развития опухоли. Диета, насыщенная клетчаткой, уменьшает возможность развития этого вида рака на 54 процента.

4. Любите капусту!

Ешьте больше овощей из семейства капусты — брокколи, проростки брюссельской капусты, обычную и цветную капусту, корейскую капусту. Можно потреблять эти овощи как в тушеном, так и в сыром виде.

Капуста и ее родственники содержат сернистые компоненты — группу индолов, которые понижают уровень эстрогена в организме и препятствуют развитию злокачественной опухоли. По авторитетному мнению доктора Гейнора, только представители семейства капусты превращают эстроген из канцерогенного вещества в вещество, защищающее от рака. В частности, один из видов индола, индол-3-карбинол, останавливает развитие клеток грудной железы, грозящих переродиться в раковые.

5. Не забывайте о рыбе!

Ешьте рыбу не менее двух раз в неделю. Оптимальным выбором является тунец, лосось, макрель, палтус, треска или пикша, а также сардины. Если рыбы в вашем рационе недостаточно, принимайте рыбий жир (2—10 г ежедневно). Причин для такой рекомендации несколько.

— Омега-3 жирные кислоты блокируют действие компонентов, известных как протагландины, которые худшим образом влияют на способность иммунной системы «узнавать» клетки опухоли.

— По результатам солидного исследования британских ученых, высокое потребление животных жиров ведет к повышенному риску развития рака молочной железы и прямой кишки; жиры, содержащиеся в рыбе, наоборот, понижают этот риск.

— Согласно данным финских медиков, у женщин, больных раком молочной железы, наблюдался пониженный уровень ЕРА и ДНА, двух жирных кислот Омега-3.

— Эскимоски, рацион которых состоит преимущественно из рыбы, вообще не болеют раком молочной железы.

6. Поставьте сою себе на службу.

Регулярно потребляйте сою и ее производные. При этом следует иметь в виду, что не все продукты данной группы равноценны: соевое молоко, сойбургеры и заменители мяса, а также соевое масло и соус могут содержать искусственные добавки.

Соя хороша по следующим причинам:

— Соевые бобы и другие продукты из сои содержат генистеин, естественный растительный эстроген, который препятствует проникновению в молочную железу канцерогенных форм эстрогена.

— По данным многочисленных исследований, вегетарианки, потребляющие много сои, менее подвер-

жены риску развития опухоли.

— Соя ухудшает кровоснабжение опухолевых тканей, способствует гибели раковых клеток и содержит энзимы, уничтожающие канцерогены.

7. Будьте ближе к природе!

Старайтесь потреблять натуральные продукты, в которых отсутствуют консерванты и вредные добавки. Следует иметь в виду, что для хранения экзотических и внесезонных фруктов и овощей обычно применяются пестициды, некоторые виды которых особенно резко повышают риск онкологических заболеваний. В молочные продукты и мясо, предназначенные для длительного хранения, добавляют гормоны, подобные бовину — гормону роста, которые способствуют злокачественному разрастанию клеток молочной железы.

8. Грибы — ваши союзники.

Регулярно включайте в свой рацион японские лечебные грибы — майтаки, ништаки, рейши. В российских условиях подобную функцию берут на себя лисички и вешенки. Эти виды грибов стимулируют функцию иммунной системы и блокируют рост опухолей. В них содержатся полезные полисахариды, дающие защиту от рака.

9. Измените традиционное чаепитие.

Выпивайте по стакану зеленого чая не менее 3-х раз в день. В нем содержится вдвое меньше кофеина, чем в кофе. В продажу поступает также зеленый чай вообще без кофеина.

Зеленый чай полезен, так как в его состав входят антиоксиданты и полифенолы, эффективно борющиеся с раком и снижающие вредное действие свободных радикалов.

По некоторым данным, женщины, выпивающие очень много зеленого чая — до 10 стаканов в день, —

существенно понижают риск развития у них онкологического заболевания.

Возможно, традиционная приверженность зеленому чаю спасает, наряду с другими факторами, большинство японок от рака молочной железы.

10. Не потребляйте вредные виды жира.

Готовьте пищу на оливковом масле. В холодные блюда добавляйте льняное масло (его нельзя подвергать тепловой обработке, иначе состав продукта изменится).

Следует помнить, что мононенасыщенные жиры, такие, как оливковое масло, понижают риск развития злокачественных опухолей. Ряд исследований подтверждает, что у женщин, потребляющих много оливкового масла, риск заболевания раком молочной железы уменьшается. Лилиан Томпсон, профессор из Торонто, убеждена, что потребление ежедневно 1 чайной ложки льняного масла или 3 чайных ложек льняного семени может значительно уменьшить злокачественное разрастание молочной железы.

Ондрогенизированные жиры повышают риск развития опухолей. По этой причине не рекомендуется потреблять маргарин, масло капола, кукурузное, соевое и масло сезам.

Насыщенные жиры, которые находятся в молочных продуктах и красном мясе, заставляют организм вырабатывать дополнительный инсулин. Как и некоторые виды эстрогена, высокий уровень инсулина способствует росту злокачественных клеток в молочной железе. По мнению Памелы Гудвин из Торонто, высокий уровень инсулина увеличивает риск развития рака молочной железы в 2,8 раза.

11. Находите «дружественные» фитоингредиенты.

Потребляйте широкое разнообразие овощей, фруктов, зерновых, семечек, орехов и бобовых. Все эти

продукты содержат ценные питательные вещества (такие, как полифенол), которые защищают клетки от повреждения и блокируют злокачественные разрастания. Обилие овощей и фруктов в вашем меню понизит риск развития рака молочной железы на 32—48 процентов.

12. Дружите с семейством луковичных.

Ешьте побольше различных видов лука, обязательно включайте в рацион чеснок, по возможности в сыром виде.

— Согласно данным Национального института по раку, чеснок — великолепная защита от рака. Он содержит противораковое минеральное вещество селен, которое стимулирует выработку красных кровяных телец и ускоряет гибель раковых клеток.

— Лук и его ближайшие родственники обладают сходным терапевтическим эффектом. Они стимулируют выработку энзимов, которые нейтрализуют действие свободных радикалов, приводящее к раку. Луковичные также содержат сапонин, который препятствует размножению клеток опухоли.

— Джек Мильнер, профессор, специалист по питанию Пенсильванского государственного университета, пользовался экстрактом чеснока, чтобы предотвратить развитие рака молочной железы у крыс, подвергшихся воздействию канцерогенных веществ. В группе крыс, не получавших чесночного экстракта, злокачественные опухоли молочной железы развились у 90 процентов животных. В группе, потреблявшей чеснок, раком заболели лишь 35 процентов крыс. А в научном исследовании, опубликованном на страницах журнала «Вести онкологии» в 1995 году, сообщается, что серные компоненты, содержащиеся в экстракте чеснока, останавливают в человеческом организме рост клеток, угрожающих превратиться в злокачественные.

Перевод
Елены Печерской.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ И РЫБА

Исследователи из Вашингтона уверены, что существует связь между частым потреблением рыбы, богатой омега-3 жирными кислотами, и защитой от ревматоидного артрита. Научные изыскания базируются на данных о более чем 1500 женщинах, из которых более 300 страдают этим мучительным недугом. Данные исследования подтверждают: омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, значительно понижают риск развития воспалительного процесса в суставах.

МАГНИЙ ПОНИЖАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Увеличение приема некоторых минеральных веществ, которых не хватает в нашем обычном рационе, в частности, магния, помогает бороться с гипертонией. По данным японских ученых, у группы, включающей в себя 60 мужчин и женщин, отмечено заметное понижение давления после восьмидневного приема препаратов магния. Американская ассоциация по болезням сердца считает, что данные этого исследования подтверждают необходимость позаботиться о минеральных добавках к нашей диете. Не следует также забывать, что магний входит в состав бобовых, цельнозерновых и орехов.

ТОЛЬКО СВЕЖИЙ ЧЕСНОК

Действительно ли продукты, приготовленные на основе чеснока, настолько чудодейственны, как об этом сообщает реклама? Данные последних исследований заставляют усомниться в этом.

Прежде всего, как выяснилось, чесночное масло не оказало ни малейшего воздействия на уровень холестерина в группе из 25 человек. Дело в том, что в этом продукте, получаемом путем обработки чеснока паром, отсутствует один из основных компонентов, воздействующих на холестерин: аллицин. Далее оказалось, что и чесночные таблетки мало эффективны для снижения холестерина. 50 человек принимали их в течение трех месяцев, но изменения уровня холестерина у них отмечено не было. Пока еще не подвергались сомнению антиокислительные и антибактериальные свойства производных чеснока, но уже сейчас ясно: свежий продукт, несомненно, лучше!

ЕСЛИ НАЧИНАЕТСЯ МИГРЕНЬ

Когда в следующий раз у вас начнется мигрень, вызванная

перенапряжением, или вы почувствуете боль в плечах, шее, подбородке, воспользуйтесь методом нажатия на активные точки (акупрессурой). Это древнее китайское учение о снятии напряжения одним кончиком пальца.

Особенно легко и быстро этот метод позволяет снять напряжение в плечевом поясе. Для этого достаточно зажать поочередно небольшой участок кожи в трех местах над каждой бровью: сначала над центром, затем над наружным и внутренним углом. Этот способ расслабляет трапецевидные мышцы, которые направлены от шеи к лопаткам, поясняет доктор Альберт Форджи из Бостона.

ДОКТОР СПОК О МОЛОКЕ

В последнем издании своей знаменитой книги «Уход за ребенком» покойный Бенджамин Спок рекомендует всем детям вегетарианскую диету и убеждает родителей не давать им молока и молочных продуктов по достижении возраста двух лет. Противореча собственным книгам предыдущих изданий, он пишет: «Дети, которые вырастают преимущественно на растительной пище, значительно здоровее своих сверстников, потребляющих молоко и мясо».

ОМЕГА-3 ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Недавно исследователи доказали, что высокое потребление омега-3 жирных кислот понижает риск развития депрессии, раздвоения личности и шизофрении. При терапии подобных состояний этот вид жирных кислот способствует ее большей эффективности. Богатым источником омега-3 является рыба (в особенности лосось, макрель, палтус) и льняное масло.

ТЕМНЫЙ МЕД — САМЫЙ ЛУЧШИЙ...

Мед меду рознь: разные сорта меда могут содержать разное количество полезных нашему организму антиоксидантов, утверждают исследователи из университета в Иллинойсе. Самое высокое содержание антиокислителей оказалось в темном, гречишном меде: в двадцать раз больше, чем в обычном цветочном. Поэтому, выбирая целебный продукт, лучше делать выбор в пользу разновидностей, в первую очередь — гречишного.

Если хотите выспаться, ложитесь до двенадцати

(Окончание.)

Начало на 6, 7-й стр.)

9. К молчанию притягивается крепкий сон. Немногословие, полное молчание в течение дня, вылечивает многолетние, хронические бессонницы.

Тамара Петровна, 62 года, пенсионерка, очень расстраивалась, когда дочь с мужем и двумя детьми отправились летом отдыхать в Болгарию, а муж как раз в это время лег в стационар, подоспела долгожданная льготная путевка. Впервые за долгие годы она осталась одна в огромной пятикомнатной квартире. Телевизор, как на грех, сломался, а второй — маленький, муж забрал с собой.

В первый день она занималась уборкой, ходила по опустевшим комнатам, удивляясь тишине и безмолвию, внезапно повисшим в их всегда шумной квартире. День показался ей долгим и немного скучным, поэтому она на следующий вечер пригласила приятельницу в гости. Проболтав с подругой добрую половину вечера, Тамара Петровна проводила ее, легла в постель и тут только вспомнила, что не выпила свои капли от бессонницы. Пришлось вставать, пить лекарство, и, поставив бутылочку назад, она вдруг вспомнила: ведь вчера, когда все уехали, она легла спать раньше обычного, а про лекарство-то и забыла. Почему забыла? Потому что тут же уснула! Зато сегодня, после посещения подруги она чувствовала себя взвинченной и возбужденной, сон не шел.

На следующий день Тамара Петровна отказалась от приглашения своих знакомых «забегать на чашечку чая» и провела эксперимент. Весь день снова посвятила хозяйству: перебирала старые вещи, мыла окна. И целый день ни с кем не разговаривала. Вечером легла в по-

стель и уснула крепким сном.

Если вы проведете весь день в молчании, крепкий ночной сон вам обеспечен. Но как быть тем, кто не в состоянии прекратить внутренний диалог с самим собой? Если вы не в состоянии отделаться от какого-то воспоминания, чувства, значит, у вас есть проблемы, которые вы пока не можете разрешить. Именно они и не дают вам уснуть, несмотря на то, что внешне вы сохраняете полное молчание. В таком случае, возьмите диктофон (магнитофон) и перед сном доверьте магнитной пленке все свои проблемы, нажмите кнопку «запись» и — вы говорите. Уверяю вас, после этого вы не только быстрее уснете, но и трудностей на следующий день у вас будет значительно меньше!

10. Работайте так, чтобы хорошо спать. Весьма часто люди жалуются на бессонницу, но при этом им не приходит в голову пожаловаться на скуку и никчемность проведенного перед этим дня. Работа, которая не требует от вас никаких значительных физических, психических, эмоциональных затрат, не требует участия вашей души, однообразный быт, бездумный «отдых». А вечером вы ложитесь в постель, вертитесь с боку на бок. Ваша голова не знает, «чем вас занять» не только вечером, ночью, но и днем.

Перестаньте-ка морочить людям голову и попробуйте поработать в течение дня так, чтобы тело, сердце (душа, эмоции) и голова трудились с одинаковым энтузиазмом. Думаю, после такой работы вам не придет в голову даже мысль о бессоннице.

«ЗОЖ»: Впрочем, это еще не все. В издательстве «Питер-пресс» выходят и другие книги знаменитого целителя и биоэнергетика Андрея Алексеевича Левшинова. Вы также можете заказать их, выслав заявку в адрес вестника.

Код книги	Название	к-во страниц	цена, руб.
1280	Внутренний наркотик, или целительная медитация	224	17.50
456	Живот — это жизнь	224	17.50
1237	Живот — это жизнь. Часть вторая	224	17.50
455	12 сторон ладони	224	17.50
132	Исправь судьбу свою	224	17.50
361	Соль жизни	160	17.50
454	Исцеляющая ночь	192	17.50

Цена изданий приведена средняя (по 3-тарифному поясу) и не включает в себя авиатариф.

В ЗАЩИТУ ЗВЕРОБОЯ

У нас тут целый список растений, в том числе и зверобой, подпали под подозрение в нежелательном воздействии на организм при их использовании. При этом и в прессе, и в телепередачах авторы ссылались на то, что указанные растения запрещены для применения в ряде стран Европы. Мы недавно пытались получить разъяснения по этому поводу в ВИЛАР, но ученые доблестно промолчали. Тем временем Николай Николаевич Штаб взял зверобой под защиту.

Несколько месяцев назад мне пришло письмо от одного больного, который просил высказать свое мнение о зверобое. «Говорят, что при длительном приеме он может вызвать рак?». Еще через месяц высказал свои сомнения другой читатель: «Правда ли, что зверобой влияет на потенцию у мужчин, снижая половую возбудимость?» Я разъяснил обоим товарищам все, что знал по этому поводу. Но когда получил «ЗОЖ и БВ» № 1 за 1999 год с заметкой «Поможет овес молочной спелости», где зверобой обвиняют во всех смертных грехах, в том числе и в причине половой слабости у мужчин — я уже не мог молчать! Надо высказать на страницах журнала и свое мнение.

Зверобой — одна из любимых мною трав, с которой я занимаюсь уже 40 лет. Тысячи больных пролечено, сам его потребляю десятки лет в разных смесях и в чае. И ни в молодости, ни теперь не заметил его пагубного влияния на потенцию. Знаю одного шофера, который любит пить травяные чаи. Зверобой он готовит каждое лето картофельный мешок. Пьют чай с ним круглый год всей семьей и хоть бы что! Естественно, детей завел, да еще и на стороне прихватывает! И никакой тебе импотенции!

Знаменитый наш соотечественник Михаил Андреевич Носаль — народный целитель и фитотерапевт еще в 1958 г. писал о зверобое: «Зверобой — это самое главное лекарственное растение из всех нам

известных. В нашей флоре, я считаю, нет растения, подобного зверобою по лечебным свойствам. Люди называют его средством от 99 болезней. Как без муки нельзя испечь хлеба — так без зверобоя нельзя лечить многие болезни людей и животных».

При каких только болезнях он не применяется! Их даже перечислить невозможно! Читаю наших отечественных известных фитотерапевтов: Ковалева, Попова, Мамчур, Колосову и Бляхер, Иванченко, Илиева, Маклаюка, Машневского, Соколова и Залютаева, Тонина и Турову, Черкес и Шас, десятки других — своих и зарубежных. И ни в одной книге не сказано о вредных свойствах зверобоя.

Откуда же тогда появилось такое поверье? Здесь дело куда проще. Человек смесью трав или одним зверобоем лечил какую-то хроническую болезнь. Почувствовал в это время ослабление потенции, и поднялся крик. Но это абсолютно не значит, что дело в зверобое. По себе знаю! Как только обострение какого-то хронического заболевания, так и снижается потенция. Как только начал поправляться весь организм — первым показателем (термометром начала выздоровления) являются признаки восстановления и сексуальных возможностей.

Ввиду очень большого количества запросов мужчин и женщин по поводу лечения импотенции я задался целью написать такую статью для широкого круга читателей. Засел за книги и другую литерату-

ру. Изучал этот вопрос несколько недель и чем больше углублялся в него, тем сложнее он казался. Статья называется «Сексуальные расстройства и народная медицина». Напечатана она у меня на 8 страницах машинописного текста. Вскоре направлю ее в вестник. Из статьи читатели узнают, как много причин этой болезни, как много способов лечения и как в большинстве случаев они очень эффективны.

Только отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, табака, наркотиков и т. д.), только изменение образа жизни и особенно питания, только лечение хронических очагов инфекции — могут избавить человека от этого неприятнейшего заболевания для супругов, помогут наладить семейную жизнь.

Лекарственные средства вообще малоприменимы, а фитотерапия является во всех случаях только вспомогательным средством. И последнее: ответ автору статьи «Поможет овес молочной спелости»: Болиголов оказывает противороспалительное и иммуностимулирующее действие. Овес содержит инулино-

подобные включения, усиливающие обмен веществ. Это как раз то, что и надо было бы при лечении какой-то хронической болезни. Как только при таком лечении достигнуто улучшение, то тут же и повысились половые способности. Но поможет ли это другим больным? Для этого надо знать, какие болезни лечил автор статьи. Зная это, мы могли бы дать дальнейший прогноз в описанном случае и возможность такого лечения во многих других. То, что помогло одному, может не помочь другому, потому что нет двух человек, одинаковых по строению, нет одинакового набора болезней, одинаковых иммунных и наследственных способностей. К тому же болиголовом лечить импотенцию нельзя. Он сам является сильнейшим ядом для нервной системы и, как всякий яд, на половую функцию может действовать только угнетающим образом. А самое главное, каждого человека окружает своя сфера и у всех различные семейные отношения.

Николай ШТАБ.
Краснодарский край.

«ЗОЖ»: Читатели, вероятно, заметили, что впервые под материалом Штаба мы не даем его адреса. Дело в том, что Николай Николаевич категорически отказался отвечать на письма больных людей. В чем-то он прав. В день ему приходит по 30-40, а то и больше писем. Штаб не в силах справиться с потоком просьб. Поэтому вопросы Штабу задавайте через редакцию. Мы будем подбирать аналогичные и заказывать Штабу тот или иной материал.

Что же касается зверобоя, то очень сдается, что Штаб прав. Мы частенько шарахаемся из стороны в сторону под влиянием тех или иных источников. Профессор Валерий Иванченко, например, считает, что ставить на зверобое крест не следует. Во-первых, трава досконально изучена. Да, есть некоторые противопоказания к ее применению. Но только в тех случаях, когда речь идет о больших дозах и длительном по времени лечении. Поэтому Иванченко предлагает принимать зверобой ограниченными отрезками времени. То есть делать между курсами приемов значительные перерывы. Еще лучше принимать зверобой в сочетании с другими травами.

ТРИ РЕЦЕПТА ОТ ГРИППА

Этот хороший рецепт мы испытали всей семьей. Серединку чеснока (стебелечек) освободить от долек, проткнуть его насквозь большой иглой, покрутить, чтобы воздух проходил и прикурить со стороны корешка. Покурить два стебелька, и все пройдет: дым дезинфицирует и убивает микробы. Муж два раза покурив, я один раз — и забыли про грипп. Все родственники и друзья пользуются этим рецептом.

Еще одно очень эффективное средство. В кружку насыпать по щепотке всех специй, какие есть в доме (лаврушка, перец и т. д.). Все заварить кипятком, чуть остудить, добавить 1 чайную ложку меда и примерно 20 г водки (для детей водку не добавлять).

Вспомнился еще рецепт, которым сама пользовалась. На 0,5 л теплого молока 1 чайную ложку сливочного масла, 1 чайную ложку меда и 1 сырое яйцо (желательно домашнее, свежее). Все хорошо размешать. Выпить на ночь и сразу же лечь в постель. Утром встаешь здоровенький.

Адрес: 403500 Волгоградская обл., г. Фролово, ул. Октябрьская, 1«Б» —12, Юдиной Лидии Семеновне.

О ЗЕЛЕНОМ ГРЕЦКОМ ОРЕХЕ

Прочла в № 3 (133) за 1999 г. статью о рецепте Тодика с грецким зеленым орехом на керосине и решила написать свой рецепт об этом орехе.

Орех также надо сорвать не позже 5—6 июня, 150 штук. Помыть, подсушить на полотенце и пропустить через мясорубку. Поместить состав в двухлитровый баллон, добавить стакан сахарного песка, (не мешать!), закрыть крышкой (закатывать не надо), поставить в черный пакет, завязать и поставить в холодильник на 150 дней. Через 150 дней достать и отжать через один слой марли. Сока будет 1 литр. Разбавить его 1:1 водкой или самогоном и разлить по бутылкам. Он может храниться до трех лет.

Я в первый раз это сделала 25 лет тому назад, когда однажды не могла утром встать с постели из-за радикулита. Тогда муж при-

нес мне это лекарство. Я выпила 1 чайную ложку, и тут же боли как будто не было. И больше она не повторялась, а мне уже 82 года.

Гущу выбрасывать не надо, а залить кипяченой холодной водой. Для тех, кто не может пить с водкой, достать ложку этой гущи, процедить и выпить. Запивать ничем не надо. Помогает от радикулита, склероза.

Лет 20 тому назад сын с женой собирались в отпуск и по пути заехали к нам с мужем. И вот Таня вечером подошла ко мне и говорит: «Не могу поднять руку — боль сильная». Я ей дала этого ореха 1 чайную ложку. Утром ей было лучше. Я еще ложечку дала. И они уехали на море в Анапу. Когда приехали, то в «больной» руке она держала большой термос с морской водой.

И еще пример. У соседки-бабушки очень болела голова. Я дала ей пол-литра сока ореха. Она развела его самогоном на 1 литр. Я сказала ей: «Пейте по 1 чайной ложке утром до еды за 30 минут и на ночь». Бабушка за два месяца выпила этот литр, пришла ко мне и говорит, что голова ее стала здоровая.

В зеленом орехе много йода. Когда я готовила лекарство, руки были коричневыми. Я и муж употребляем его весной для профилактики, по 2—3 дня.

Адрес: 143500 Московская обл., г. Истра, ул. 9-й Гвардейской дивизии, 57—4, Давыдовой Марии Порфирьевне.

ПРО ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК И ЛИСТЬЯ СИРЕНИ

Однажды, когда муж шел на работу, ему в глаз попала металлическая соринка. Он стал тереть глаз, пытаясь достать ее с помощью носового платка, но у него ничего не получилось. Глаз очень болел. Пришлось обратиться к врачу. Но врач в глазу ничего не обнаружил.

Вечером он приехал домой и рассказал о случившемся. Я уговорила его поехать в поликлинику, где работала моя знакомая медсестра. Она провела мужа к глазнику, но и тот ничего не нашел.

Приехали домой. Муж не мог найти себе места от боли. Уговорила его обратиться в другую поликлини-

ку, и вот там уже сказали, что в глазу образовался гнойник, но нужно подождать, когда он сам прорвется. Приехали домой. На мужа жалко было смотреть. И тогда я решила полечить его сама.

Разбила сырое яйцо, отделила желток от белка. Желток положила на вату (толщиной с мизинец и окружностью немного меньше кофейного блюдца) и завернула в нее, не размазывая желток по вате. Привязала тампон к больному глазу мужа. Он лег, не раздеваясь, на диван и через некоторое время успокоился. Потом смотрю: заснул. Когда прошло время и нам с дочкой ложиться спать, я пожалела его будить, чтобы раздеться. Он спал, сладко посапывая. И так он проспал до самого утра.

Утром проснулся веселый, улыбается, рассказывает: «Вскоре после наложения компресса боль успокоилась, и сейчас глаз не болит совсем».

А вот еще один совет. У моей дочки после операции по поводу аппендицита образовалось уплотнение в области шва. Оперировавший ее хирург выписал антибиотики и сказал, что кроме приема этих таблеток нужно еще принимать ванны из трав. А если этого лечения будет недостаточно, то придется вскрывать шов.

Дочка пришла от него и чуть не плачет. Тогда я нарвала листьев сирени, оборвала у них веточки, опустила их на 2—3 секунды в кипяток, предварительно помыв от пыли. Несильно отжала воду, положила их ровным слоем на полиэтиленовую пленку (можно использовать компрессную клеенку). Общее количество листьев для одного компресса — 35—40 штук. Площадь компресса должна быть около 12 кв. см.

Привязывала я ей эти компрессы три раза: на ночь, днем и опять на ночь, каждый раз меняя листья и хорошо фиксируя компресс, чтобы он не сместился.

Прошло 2—3 часа после первого компресса — температура понизилась, боль уменьшилась. Каждый раз после снятия компресса просматривала листья и обнаруживала на них гной. Сам шов немного разошелся, и из него вышла нитка. Уплотнение с каждым разом уменьшалось. Температура

нормализовалась. И после третьего раза область шва стала совершенно мягкой, шов полностью сросся.

Когда дочка пришла к хирургу, он сказал: «Молодец, хорошо лечилась. А я думал, что придется тебя госпитализировать». Марина постеснялась ему сказать, что ее мама лечила, а таблетки и ванны она совсем не принимала.

Листья сирени можно заготовить на зиму, высушив их. А потом в случае необходимости также обваривать их кипятком.

Адрес: 142517 Московская обл., г. Павлово-Посад, ул. Ново-Мишинская, 9—52, Варкова-стовой Валентине Александровне.

ОБЪЯВИТЕ КАМНЯМ ВОЙНУ

Пишу с желанием помочь страдающим мочекаменной болезнью. Объявите войну своим камням. Ваше оружие такое:

1 стакан овса, которым питаются лошади (найти его можно в магазинах семян или в сельской местности), залить 5—6 стаканами кипятка и кипятить на медленном огне (чтобы не выкипело) 50—60 минут. Процедить и пить сколько желаете и когда желаете. Держите отвар в холодильнике, так как в тепле он быстро скисает.

Таким заболеванием страдал мой муж в молодости. Научил его этому методу один человек. Если он жив, доброго ему здоровья. Сейчас мужу 54, проблем с камнями нет.

Такая вот сила у этого овса: растворяет камни до песка, снижает сахар у диабетиков, от этого отвара отлично работает весь желудочно-кишечный тракт. Думаю, этим советом могут воспользоваться и больные гломерулонефритом, пиелонефритом.

И еще хочу предложить рецепт безотказного слабительного.

Взять 1 кг сорбита (заместитель сахара для диабетиков), 1 кг любой ягоды или яблок и сварить обычное варенье. Употреблять по необходимости 1—2 чайные ложки. Не поможет — увеличьте дозу, но осторожно, не то стул будет с болями в низу живота. Проверено на себе и других, действует безотказно.

В порошке или гранулах сорбит не имеет такого действия на кишечник.

Адрес: 390041 г. Рязань, ул. Новоселов, 15—76, Харлиной Л. Г.

ЧЕСНОК ОТ НЕВРАЛГИИ

Хочу сообщить о способе лечения невралгии тройничного нерва. Им вылечился мой муж три года назад.

Растереть четыре зубца чеснока среднего размера, положить в кружку, залить 1/2 кружки водой. Сверху на кружку положить капроновую лейку «носоком» вверх и поставить на огонь. Как только вода закипит, дышать каждой ноздрей минут по 5—10. Если болит одна сторона, то только соответствующей ноздрей. Улучшение почувствуете сразу. Если кому-то поможет, сообщите.

Адрес: 412340 Саратовская обл., г. Балашов, ул. 30 лет Победы, 19а, кв. 1, Ефремовой Любови Николаевне.

ОЧЕНЬ ПОМОГАЕТ КЕРОСИН

Лет пять назад мы с сестрой прочитали о методе лечения Тодика и поверили в него. Конкретно в той публикации не говорилось о соотношении орехов и керосина. Мы решили попробовать. Сорвали 10 орехов в июле, мелко их покрошили вместе с кожурой, поместили в литровую банку, залили до верха керосином, закрыли капроновой крышкой и поставили в темное место. Осенью процедили и стали применять только наружно. Перечисляю, в каких случаях он нам помогает:

От простуды и для ее профилактики смазывать пазухи носа и от уха до горла;

Хорошо рассасываются застарелые швы на теле и рубцы после ожога;

Растираем болевые места, ушибы, накапав на ладони 10—15 капель;

Тромбы на ногах прошли после того, как мы длительное время смазывали ноги тем же раствором (а до этого делали несколько операций по удалению вен); шрамы после операций рассосались;

Хорошо снимает зуд, укусы насекомых, синяки, ожоги крапивой и пр.

Обрабатываем любые порезы, мозоли.

В общем, никуда без керосина. Средство замечательное и очень помогает в жизни.

Адрес: 308036 г. Белгород, ул. Спортивная, 1, кв. 57, Кондратенковой Тамаре Ивановне.

ПОЙТЕ, ЧТОБЫ НЕ ЗАΙΚАТЬСЯ

В детстве и в юности разговаривала с трудом. Никто со мною не занимался. В школе даже не могла отвечать на уроках, и меня спрашивали письменно. По причине заикания не сдавала выпускных экзаменов.

Но однажды мой «разговор» услышала одна бабушка и ахнула: «Деточка, да что ж ты себя так мучаешь!» И дала совет: заткнуть уши, чтобы не слышать своего голоса, и петь, петь, петь. Можно открыть книгу и читать нараспев погромче.

Сейчас я даже делаю доклады, читаю лекции — от заикания не осталось и следа.

И еще один рецепт. У нас в Сибири геморрой лечат так.

Из сырой картофелины вырезать свечку, посечь аккуратно ее стеночки, чтобы был сок, и вставить в анальное отверстие. Лучше делать на ночь и при опорожненном кишечнике. Помогает отлично!

Адрес: 308000 г. Белгород, ул. Попова, 37А, кв. 3, Позднышевой А. М.

ПШЕНО ОТ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Считаю необходимым поделиться со многими женщинами простым средством от женских болезней. Эффект превосходный, даже выгоняет белок из мочи.

Состав готовится каждый день. На один день нужно 2 ст. ложки хорошо промытого пшена. Залить пшено 250 г кипятка и хорошенько растолочь, чтобы вода окрасилась в белый цвет. Принимать 3 раза в день это пшено и запивать водичкой этого же настоя. Болезнь как рукой снимет.

Адрес: 427760 Удмуртская респ., г. Можга, п. Казанский, 6, Березе Валентине Анатольевне.

ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ И ПЕСКА В ПОЧКАХ

Почти в каждом вестнике спрашивают, как помочь при болях в суставах и костных «шишках». Знаю рецепт — очень простой, но

эффективный.

50 г лаврового листа промыть, сполоснуть холодной водой. Положить листья в маленькую эмалированную кастрюльку, залить 250 г холодной воды. Кастрюлю поставить на маленький огонь и кипятить до тех пор, пока вода не выкипит на 1—1,5 см. Жидкость процедить и разлить на 4 равные части, например, в рюмочки.

Пить по 1 рюмке в день, маленькими глотками, сразу не глотать, а пососать, как конфету, и тогда проглотить. Пить 4 дня подряд в любое время дня, но рюмку надо растянуть на целый день. Можно и до еды, и после. Второй курс повторить через 1—1,5 года.

Лечение опробовано многими. Я тоже проводила его, но давно. У меня много вышло «красного» песку из почек.

Вреда от этого нет, а только польза для всех, кто будет лечиться.

Адрес: 614084 г. Пермь, ул. Куйбышева, 167—33, Сташковой Раисе Алек.

ЗУБНАЯ ПАСТА ИНДИЙЦЕВ

Поделюсь рецептом приготовления зубной пасты, чтобы никогда не болели зубы. Надо взять 3 столовые ложки морской соли (если нет морской, можно просто поваренной), смолоть ее в ступке в порошок. Добавить 1 чайную ложку растертой в порошок сосновой живицы (смола, которая образуется на соснах), 1/2 чайной ложки высушенной и сожженной в пепел корки банана (но можно и без него). Развести все это оливковым или касторовым маслом до густоты сметаны. Хорошо размешать, и паста готова. Вымыть руки и пальцем втирать в зубы и десны.

Этой пастой чистили зубы индийцы. Я им пользуюсь уже лет 15, и у меня никогда не болели зубы. А врачи говорят, что даже у молодых нет таких крепких десен, как у меня.

Адрес свой не сообщаю, так как отвечать на письма не смогу.

З. Н.,
Белгородская обл.

КАК ДЕД СПАС МЕНЯ ОТ ОЖОГА

Знаю рецепт от незаживающих ожогов. Меня в детстве вылечил мой дед,

когда не было современных лекарств, и я могла остаться без ноги.

Дед достал свежей свиной желчи и собрал на выгоне свежие грибы дождевики. Желчью смазывал рану, а дождевик разламывал и посыпал рану серой пылью из него. Еще он положил на ожог разрезанный дольками картофель. Нога быстро зажила, а ожог был ужасный — шрам остался на всю жизнь.

Адрес: 403780 Волгоградская обл., Жирновский р-н, р/п Красный Яр, ул. Вокзальная, 61—2, Ульяченко Валентине Прок.

СКИПИДАРА НЕ ЖАЛЕЙТЕ

Тем, у кого хронический радикулит, могу посоветовать простое и доступное лекарство.

Взять ржаной муки, замесить тесто, как на оладьи, и заквасить на ночь дрожжами. Утром налить в тесто немного скипидару. Положить на спину марлю и тесто вылить на марлю. Разровнять, сверху положить пленку и закрыть чем-то теплым. Больной должен почувствовать через некоторое время покалывание, если нет, значит, надо добавить скипидару. Проводите несколько процедур. Почувствовав улучшение, можно прекратить лечение.

Рецепт испытан на многих, так что лечитесь на здоровье, с надеждой и верой — поможет.

Адрес: 662820 Красноярский край, с. Ермаковское, ул. Пролетарская, 106, Дроздовой Александре Ильиничне.

ДЕМОДЕКС БОИТСЯ ДЕГТЯ

В вестнике № 17 за сентябрь 1998 года одна женщина в рубрике «Отзовитесь» просила совета по лечению демодекса. Нужен березовый деготь.

На ночь хорошенько вымыть с мылом пораженные места, насухо вытереть и смазать березовым дегтем. Утром можете повторить, если не надо идти на работу, но вечером обязательно. Через месяц все должно пройти.

Адрес: 356900, Ставропольский край, Светлоград, пл. Выставочная, д. 31, кв. 17, Обуховой Ири-не Михайловне.

ТРАВНЫЕ ЧАИ. ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

О чаях говорится много и разное. Но не вызывает сомнения то, что лучшие чаи — из трав. Наша читательница Надежда Николаевна из Ижевска (почему-то Надежда Николаевна не сообщила свой адрес и фамилию. — Прим. «ЗОЖ») прислала нам целую серию рецептов чаев из трав.

1. Чай «Спокойствие» (рецепту более 3 веков).

Взять в равных частях и измельчить: корень вале-рианы, травы пустырника, семя укропа, семя тмина. 2 ст. ложки смеси залить 1,5 стаканами кипятка. Настоять 30 мин., процедить. Пить перед едой по полстакана 3 раза в день.

2. Успокоительный чай «Отдых»

1 часть травы пустырника, 2 ч. листа мяты, 2 ч. душицы, 2 ч. шишек хмеля, 2 ч. травы тимьяна, 1 ст. ложку смеси на стакан кипятка. Настоять 30 мин., процедить. Пить по полстакана вечером и перед сном.

3. Чай «Золотой букет»

Измельчить и смешать сухие: 3 части плодов облепихи, 0,5 ч. плодов лимонника, 0,2 части плодов калины, 0,5 ч. плодов тмина, 3 ч. плодов шиповника, 1 ч. травы спорыша, 1 ч. корня солодки. Заваривать и пить как чай.

4. Чай «Лесная сказка»

40 г листьев шиповника (с плодами), 30 г листа черной смородины, 30 г листьев земляники, 1 ст. ложка смеси на 0,5 л кипятка. Настоять 15 мин. Пить по стакану 3 раза в день. Противосклеротическое действие. Очищает организм, выводя токсины.

5. Чай «Любви»

4 ч. травы чабреца, 2 ч. мяты, 1 ч. зеленого чая, розмарина (можно и без него), 1 ст. ложку на 0,5 л кипятка. Настоять 10—15 мин., процедить. Пить по вечерам вдвоем в течение 3 месяцев, затем перерыв. И так пить периодически.

6. Чай долгожителей

Взять в равных частях: ягод бузины черной, ягод шиповника, листьев земляники, листьев черной смо-

родины — 1 ст. ложку на 0,5 л кипятка. Настоять 30 мин. Пить по стакану 3 раза в день.

7. Смородиновый чай

Измельчить и смешать: 40 г листа черной смородины, 30 г листа малины, 30 г листа ежевики. 1 ст. ложку смеси на 0,5 л кипятка. Настоять 10 мин. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Улучшает обмен, кроветворение, повышает иммунитет, стимулирует органы пищеварения.

8. Чай из зверобоя

Измельчить и смешать: 1 ч. зверобоя, 2,5 ч. душицы, 0,5 ч. плодов шиповника. Заварить как чай. Принимать 3 раза в день. Улучшает обмен, укрепляет организм.

9. Чай сборный с душицей

Измельчить и смешать по 3 части: душицы, зверобоя, мяты перечной; 1 ч. ягод бузины черной, 1 ч. лепестков и плодов шиповника. На 1 л кипятка — 2 ст. ложки смеси. Заваривать перед употреблением. Омолаживает и укрепляет организм.

10. Чай «Свежесть»

Измельчить и смешать: 2 части листа земляники, 1 ч. листа шиповника, 1 ч. листа ежевики, 1 ст. ложку на 0,5 л кипятка. Настоять 10 мин. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Улучшает работу почек и печени, обмен веществ.

11. Поливитаминный чай

Измельчить и смешать в равных частях: плоды рябины, плоды шиповника, 1 ст. ложку смеси на 2 стакана воды. Кипятить 10 мин. и настаивать в термосе 4 часа. Процедить и пить по полстакана 3 раза в день.

Пейте чай и будьте всегда здоровы!



Вышлите, кто сможет, шесть стаканов кедровых орешков.

Адрес: 607730, Нижегородская обл., г. Первомайск, ул. Мочалина, д. 20, кв. 42, Алешкиной Л. М.

Если кто сможет, пожалуйста, вышлите мне траву «буквица лекарственная». Расходы оплачу сразу, как только получу бандероль с травой.

Адрес: 423520 Татарстан, г. Заинск, ул. Казанская, д. 7, кв. 26, Мамчиц Анне Васильевне.

Может, кто вышлет мне для Залмановских ванн разбавитель №4 (пинет) — очищенный скипидар, который только пощипывает, как наш живичный скипидар (он продается в художественных салонах, у нас его нет), и олеиновой кислоты. Все это можно выслать в пластмассовых бутылках. Оплату гарантирую.

Адрес: 650003 г. Кемерово, а/я 4705, Чапайкиной Валентине Дмитриевне.

Пожалуйста, отзовитесь те, кто перенес операцию по удалению щитовидной железы — диффузно-узловое зоба 3-й степени. Лечение, которое мне рекомендовано после операции, очень дорогое. После операции чувствую себя плохо: судороги, немеют руки и ноги, трудно сидеть, лежать, отеки. Может, кто знает доступные народные средства лечения. Помогите!

Адрес: 428020 г. Чебоксары, ул. Привокзальная, д. 10, кв. 31. Федоровой Вере Владимировне.

Моему сыну 8 лет. У него невроз навязчивых состояний (учащенное моргание глазами), нервные тики (подергивание плечами, во время сна вздрагивает тело, подергиваются ножки). Таблетки, которые мы пьем (фенозепам, тазепам и др.) дают улучшение лишь на время. Может, у кого-то из читателей дети страдают таким недугом или кто-то знает народное средство?

Адрес: 309800 Белгородская обл., г. Алексеевка, ул. Колхозная, д. 1 «З», Савочке Е.Г.

У нас есть родственники. У них

стряслась беда: у дяди водичка, ему 75 лет. Ему нужна трава «первоцвет». Если есть возможность, вышлите ему траву за деньги.

Адрес: Моск. обл., г. Щелково, ул. Пушкина, д. 17, кв. 4, Тупициной Тамаре Егоровне.

Ни разу не встречала, чтобы писали о болезнях сухожилий «паратеноний» и «тендовагинит». Если кто знает, как лечить эти болезни, какую гимнастику делать, напишите, пожалуйста.

Адрес: Белгородская обл., п. Ракитное, ул. Центральная, 93, Куйде Марии Васильевне.

Прошу помощи, совета в лечении сухости глаз (недостатка слезы). Официальный диагноз: синдром сухого глаза, или сухой кератоконъюнктивит. Причины заболевания неизвестны.

Адрес: 400078, г. Волгоград, пр. Ленина, 73-24, Зотовой Ларисе Николаевне.

Вышлите мне, пожалуйста, зеленые грецкие орехи кто сколько сможет (до 10 кг). Все расходы оплачу. Если кто знает, ответьте, какие рецепты помогают при поликистозе почек. Заранее благодарен.

Адрес: 141650 Моск. обл., Клинский р-н, г. Высоковский, Первомайский проезд, д. 6, кв. 65, Сывороткину Владимиру Викторовичу.

Люди добрые, отзовитесь, кто знает способ лечения кистозного образования тазобедренной кости. Всем, кто отзовется, будем очень благодарны.

Адрес: 309101 Белгородская обл., п. Дубовое, ул. Ягодная, д. 1«г», кв. 55, Шелеховой Вере Владимировне.

Умоляю о помощи!!! Очень болен мой маленький внук. Кто может выслать хоть сколько-нибудь барсучьего сала (жира). Все расходы оплатим.

Адрес: 195253 г. Санкт-Петербург, пр-т Блюхера, д. 61, корп. 1, кв. 166, Евграфовой Р.Д.

Прошу откликнуться инвалидов приблизительно моего возраста с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, кто пытается улучшить свое здоровье, используя различные методы и системы лечения. Мне 39 лет, инвалид II гр.

Адрес: 356300 Ставропольский край, с. Александровское, ул. Ленинская, 155-1, Труфановой В.А.

В прошлом году моя дочь 17-ти лет пошла на Пасху в церковь. Шла оттуда с подружками по

и их сшиб пьяный водитель. У нее было сотрясение и микротравма головного мозга, ушиб мягких тканей голени, межмышечная гематома, отслоение надкостницы большеберцовой кости на 0,5 см. Нога болит, отекает. Пробовали делать компрессы с кустоломом (спиртовой настойкой). После него высыпает сыпь и нога чешется. Может, кто знает, чем еще можно помочь при этом заболевании, откликнитесь!

Адрес: 442370 Пензенская обл., р. п. Мокшан, ул. Дружбы, д. 3, кв. 8, Чернобровкиной Валентине Васильевне.

Добрые люди, убедительно прошу помочь советом, как лечить нетрадиционным способом подагру (отложение солей). Болею уже два года. В холодное время — обострения.

Адрес: 357814 Ставрополье, Георгиевский р-н, Краснокумка, ул. Лесная, 33, Ломову Владимиру Ивановичу.

Убедительная просьба ко всем, кто знает, как лечить стафилококковую инфекцию кишечника у ребенка четырех месяцев народными средствами, а также дисбактериоз впоследствии, — отзовитесь!

Адрес: 658840 Алтайский край, г. Славгород, мкн. 1, д. 3, кв. 43, Удовиченко Светлане Николаевне.

Буду очень благодарна тем, кто вышлет мне два стакана кедровых орешков и мускатный зеленый орех, можно молотый — 200 г, для приготовления лекарства для лечения ног. Расходы оплачу. Сколько ни посылала писем, приходят обратно с ответом: «Кедровые орешки кончились».

Адрес: 432012 г. Ульяновск, пр-т Гая, 7—43, Лазоричевой Анне Алексеевне.

Для лечения нужны плоды каштана. Очень прошу: у кого есть возможность, выслать. Расходы оплачу.

Адрес: 610014 г. Киров, ул. Левитана, 5—55, Ветошкиной Зое Ивановне.

Для лечения артроза прошу тех, у кого есть возможность, выслать 100 г корня аконита (корень-борец, ботаническое название *Aconitum napellus*) и 100 г корня сарсапеллы (по латыни *Smilax Medica Schlecht et Cham*). О сарсапелле кого ни спрошу — никто не слышал. Может, эта трава как-то по-другому называется? Прочитала о ней в «Русском народном лечебнике» П. М. Куреннова. Оплату посылки гарантирую.

Адрес: 426021 Удмуртская респ., Ижевск, пос. Машиностроитель, 104—31, Ерофееву Валентину Григорьевичу.

У меня с 1997 г. заболевание «Полицитемия II стадии» (очень высокий гемоглобин и большое количество тромбоцитов в крови). Лежала в больнице, где мне сделали чистку крови. Прошло несколько месяцев — и опять все по-прежнему. Сейчас делают каждый месяц кровопускание. Таблетки не помогают. Очень прошу отозваться людей, болеющих полицитемией, которые лечатся народными средствами: Буду благодарна всем, кто отзовется на мою беду.

Адрес: 440047 г. Пенза, ул. Минская, 3 «а», кв. 59, Пучкиной Антонине Ивановне.

Где-то читала, что в случае разрастания папиллом, кандилом, бородавок применяется настойка туи. Прошу выслать рецепт по применению внутрь настойки и само растение. Заранее благодарна. Оплату за почтовые услуги гарантирую.

Адрес: 683030 г. П-Камчатский, ул. Комсомольская, 4, а/я 117, Лисенко О. В.

Как можно народными методами лечить такое редкое заболевание, как хроническое воспаление слюнной железы и кисты на ней? Врачи помочь не могут, предлагают операцию. Но ситуация осложняется тем, что мне 44 года и я страдаю гипертонией. Может, добрые люди подскажут, как лечить эти заболевания народными средствами?

Адрес: 403500 Волгоградская обл., г. Фролово, ул. Московская, 6, кв. 22, Шведовой Лилии Владимировне.

У меня очень больна внучка 15-ти лет. В пятилетнем возрасте она перенесла гнойный аппендицит, после операции было двустороннее воспаление брюшины. Ее выхаживали, но она стала часто болеть. И вдруг у нее на спине появилось пятнышко-синячок с 3-копеечную монету. И этот синячок стал расти, уже стал в ладонь, неопределенной конфигурации. Врачи поставили диагноз: склеродермия, сказали, что болезнь неизлечима, она еще не изучена. Болезнь прогрессировала, старые пятна пропадали, новые появлялись, некоторые окаймлялись белым цветом, некоторые стали уплотняться — типа фурункула без головки. Лечились в Москве в стационаре, потом перешли на травы, прием их уже полтора года. Диета, ничего дрожжевого — все бесполезно. Сейчас эти пятна стали распространяться и на ноги. Может, кто-нибудь выстрадал такое и знает, чем лечить. Помогите нам, ради Бога.

Адрес: 397000 Воронежская обл., г. Эртиль, ул. Садовая, 9, Чаплынских Валентине Гавриловне.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

вышенных ожиданий и корысти, 50-60 лет.

Адрес: 630025, г. Новосибирск-25, а/я 361.

Мне 48/167/70, вдова, симпатичная, хотела бы познакомиться с интеллигентным, порядочным мужчиной, без в/п, материально обеспеченным, до 60-ти лет. Осужденных и пьющих прошу не беспокоить. Желательно, чтобы откликнулись жители Ростова и Ростовской области, а также г. Москвы.

Адрес: 347902 г. Таганрог-2, до востребования, п/д ХИ-АН №696905.

Живу один, детей нет и не было. Квартира 4-х комнатная, материально обеспечен, без в/п, 66 лет, рост 175. На переезд не согласен.

Адрес: 646804 Омская обл., Таврический р-н, д. Луговое, Ильяшенко Ивану.

Самостоятельная женщина, инвалид II гр., 43 года, рост 152, скромная, добрая, мечтает познакомиться с мужчиной не старше 50-ти лет, без в/п, порядочным, желающим поменять место жительства. Подробности в письме.

Адрес: 357700 Ставропольский край, г. Кисловодск, Главпочтамт, до востребования, уд. 090839.

Мужчина 48 лет, 183/79, Овен, одинокий, образование высшее, ведущий ЗОЖ, материально самостоятельный, проживающий в довольно устроенном доме с участком, отзывчивый, скромный, без в/п, познакомится с одинокой женщиной 37-47 лет, приятной, порядочной, серьезной, согласной на возможный переезд, для создания семьи.

Адрес: 157040 Костромская обл., г. Буй, почтамт, до востребования, п/п IV-ГО № 563121.

Хотела бы познакомиться с мужчиной без в/п. Живу одна (вдова), сын с семьей живет отдельно. Умею все делать по хозяйству — и дома, и на даче. Инженер-экономист, 58 лет, 161/56. Жизнерадостная, когда-то снималась в кино, участвовала в драмкружке. Мое хобби: парапсихология, астрология, йога, экстрасенсорика, нетрадиционная медицина и, конечно, ЗОЖ. Если кто-нибудь заинтересовался, пишите. Обязательно вложите чистый конверт с вашим адресом. Отвечу на ваши письма. Мой дом. тел. 315-63-72 с 11 до 23 ч. кроме четверга.

Адрес: 190031 г. Санкт-Петербург, а/я 698, Кожакиной Татьяне Петровне.

Желаю расстаться с таким недугом, как одиночество. Вообще-то я не одинокая — у меня пятеро детей, три зятя, три внука. А вот рядом нет плеча, на которое можно опереться, нет хозяина этой большой семьи. Я три года вдова. Имею высшее образование, мне 47 лет, среднего роста и полноты. Имею свой дом, дачу, огород, работаю.

Адрес: 357920 Ставропольский край, г. Буденновск, 2 отд. связи, до востребования, п/п IX-ГН № 628446.

Одинокая душа ищет доброго, серьезного мужчину с «золотыми руками» (возможно, лесника, рыбака, охотника, пчеловода) для серьезных отношений. Сыну 1,5 годика. Замужем не была. Симпатичная и скромная, в/о, 37/160. Вышлите фото и конверт с обратным адресом.

Адрес: 241000 г. Брянск, ул. Октябрьская, 79-20, Коваль Наталья Петровна.

Познакомлюсь с женщиной. Национальность и профессия не имеют значения, 60-70 лет, не склонной к полноте, не имеющей своих детей и согласной на переезд ко мне, чтобы не пила и не курила, рост до 160, вес до 60. О себе: 72/164/70, не пью, не курю, живу в своем доме, есть сад, огород.

Адрес: 662200 Красноярский край, г. Назарово-5, ул. Свободы, 50, Попову Илье Романовичу.

Симпатичный одинокий мужчина, 40/170/72, сторонник ЗОЖ, Близнец, без в/п, разведен. Надеюсь встретиться с симпатичной женщиной 25-40 лет, без материальных и жилищных проблем (своих хватает), желательно с автомобилем, уставшей от одиночества, для создания крепкой и дружной семьи. Ребенок не помеха (меня любят дети). Человек я хозяйственный, честный, хорошо готовлю, и будет где отдохнуть уставшей половине моей жизни. Подробности в письме.

Адрес: 427370 Удмуртия, Сямсинский р-н, с. Сюми, до востребования, п/п 003942.

Одинокий мужчина, 62/175/68, в/о, разведен, жилье есть, без в/п, пенсионер, не работаю, русский, ценю юмор, веду ЗОЖ, люблю природу, музыку. Приглашаю к знакомству для создания семьи одинокую женщину, сторонницу ЗОЖ, без за-

Снова обращаюсь к вам за помощью. Пять лет назад писала в вестник и спрашивала о том, как вести ЗОЖ беременным женщинам. Мне пришло много откликов. Спасибо всем, кто ответил на мое письмо. Я родила здоровую девочку. Все было хорошо, пока она не пошла в садик. Там резко изменилось питание, и у девочки развилась страшная аллергия, которая в итоге перешла в бронхопневмонию с астамическими компонентами.

С июля 1998 года начала применять уринотерапию и постоянный кашель удалось снять. Но в октябре снова начались сильные приступы. Сейчас весна, почти лето. Все радуются солнцу. А я живу в постоянном страхе за девочку, которой всего 4 года. Неужели придется посадить ее на таблетки и ингаляторы?

Прошу откликнуться читателей вестника, которые сталкивались с этой проблемой. А еще у меня просьба к тем, кто живет в Крыму. Врачи посоветовали мне свозить девочку на море — в Крым, в Анапу. Может, климат сделает свое дело. Может быть, отзовутся те, кто сможет нас принять. Желательно, чтобы эти люди были читателями вестника «ЗОЖ».

Адрес: 610044, Киров, ул. Физкультурников, д.1, кв. 10. Стороженко Жанне.

Четыре года я создавала идеальные условия жизни, а теперь, когда пришло время разъехаться с детьми, хотелось бы, чтобы моя квартира попала в хорошие руки. Я хочу ее продать или поменять на жилье в Туле. Квартира 4-комнатная, общей площадью 65 кв. метров на втором этаже 4-этажного дома. Через дорогу огород 7,5 соток. И все это в центре экологически чистого городка Венев, что в Тульской области. Рядом и лес, и река.

Адрес: 301620, Венев, Тульской области, а/я 1-а. Телефон: 08745-5-37-00. Негодиной Н.В.

Бабушка Аня из Тольятти, написавшая мне про доктора Лиду, сообщите мне, пожалуйста, свой адрес. Советом вашим воспользовалась. Большое спасибо.

Адрес: 398059, Липецк, ул. Фрунзе, д. 30, кв. 120. Вере Николаевне Осиповой.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Армянский пер., д. 13 (проезд до станции метро «Китай-город», выход на Маросейку). Стоимость 110 рублей. Для пенсионеров — 100 рублей.

Иногородние получают тренажер по почте, предварительно выслав 130 рублей, пенсионеры — 120 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8. Фролову Владимиру Федоровичу.

Жителям Сахалинской, Камчатской, Магаданской областей и Якутии придется увеличить расходы на пересылку еще на 20 рублей, так как в эти края тренажер доставляется только авиапочтой. Таким образом, высылайте соответственно 150 и 140 рублей.



Итак, вышел в свет первый номер журнала «Предупреждение». Тираж уже разошелся по подписке, поступил в розничную продажу ряда городов. Москвичи и жители Подмосковья могут купить его в редакции или на книжной ярмарке в г. Люберцы — в магазине издательства «Образ-компани».

«Ждет лето походное, пора готовиться!»

Руководители оздоровительного центра «Гармония» (Энергодар, Украина) и «Аримойя» (г. Житомир, Украина, бывший «Оптимист») в очередной раз организуют нынешним летом школу здоровья в Крыму «Будь с нами». Причем их будет две: первая — для новичков — пройдет с 18 по 29 июня, вторая в августе — для тех, кто уже побывал на этой школе ранее (в предыдущие годы).

Участник школы должен быть физически подготовлен к «несению нагрузок»: собственного рюкзака, спальника, палатки в пеших переходах со стоянки на стоянку.

В программе школы:

- Обязательная утренняя зарядка, купание в водоемах (озере, речке, море), массаж и самомассаж.
- Лекции об оздоровлении организма, о духовном становлении человека, по изотерике и др.
- Психологический тренинг, игры.
- Практические занятия: народные методы лечения — баночный, палочный, вибрационный массаж, массаж метелочкой, выкатывание яйцом, выжигание свечами, работа с рамкой, маятником.
- Знакомство с различными оздоровительными гимнастическими, по системе Ниши, Цигун, упражнения для позвоночника и др.).
- Древнейшие ритуальные танцы народов мира.
- Радиальные однодневные походы в местах стоянок 10—15 км.
- Пешие переходы со стоянки на стоянку по полдня (ориентировочно 2—3 перехода по 15—20 км).
- Питание исключительно разгрузочное: завтрак и ужин — чай со своим медом, обед — каша на костре с овощами.

Можно взять с собой детей на правах участника школы, но не младше 15 лет. Дело в том, что лекции достаточно объемные и рассчитаны на зрелых и самостоятельных людей. По опыту предыдущих школ, детям было просто неинтересно.

Если Вы решили принять участие в школе, то Вам необходимо сообщить свой адрес, для того чтобы Вам была выслана анкета.

Очень деликатный вопрос о возрастном цензе. Конечно, это прекрасно, что люди, несмотря на годы, способны и полны сил вести активную и полноценную жизнь. Однако взвесьте свои силы и возможности, интерес к лекциям на экзотические темы, и, если Вами движет не просто любопытство, а стойкая уверенность в необходимости духовного развития, то тогда — милости просим, пишите, звоните:

332608 Украина, Запорожская обл., г. Энергодар, профком АЭС, «Гармония», Бензионович Наталья Ильинична

Факс (8-06139) 3-12-09

Телефоны в г. Энергодаре: (8-06139)

3-12-09 (есть автоответчик, можно оставить сообщение)

Бензионович Наталья Ильинична,

3-10-58 Околота Нина Сафроновна,

3-33-44 Клымчук Мирослава Степановна.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда»: 123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Наш адрес: 101000, Москва, Армянский пер., 13.

Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Тираж 476000 экз. Заказ № 2037. Подписано в печать 26.05.99.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Цена свободная. Объем 2 п. л. Телефоны редакции: 923-88-23,

Рег. № 01189 924-56-32.

Редактор А. М. КОРИШУНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ВЕСТНИК «ЗОЖ» И «БВ»

№ 11/12 (143/144)

ИЮНЬ

1999

По «Предупреждению» мы с вами, стало быть, за первое полугодие 99-го рассчитались. Это третий номер, и нам он кажется очень удачным и интересным.

Хотелось бы знать, как покажется вам.

Мы тут просто загниваем без обратной связи.

Голова кругом: то ли делаем? Одна женщина написала:

«Безобразия — одна беллетристика» (это про первый номер. — Прим. «ЗОЖ»). Я думала, советы будут. Дальше ни за что не подпишусь». А другой человек в восторге: «Это прекрасно.

Настоящая энциклопедия здоровья. Никогда с вами не расстанусь».

Напоминаем вам индекс на «Предупреждение» — 26062. Мы бы очень хотели, мечтаем просто, чтобы тысяча 20 подписчиков прибавилось. Это та критическая масса, имея которую, мы можем не думать мучительно о завтрашнем дне, в какую сторону загнет правительство налоги, как скоро поползет вверх курс доллара. Ну и все такое прочее, сами понимаете.

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062. В том же каталоге в разделе «Журналы».

1999 №3

Юрий Гуцо
Выбрался
из беды сам

Александра
Стрельникова
Я училась у природы

Митию Кузи
Лекции, прочитанные
в Париже

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

КАК ГОВОРИТСЯ, ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Что ж, друзья, как говорится, полугодие завершилось, и мы можем подвести итоги, не пряча робко, как некий горьковский Буревестник, тело в утесы. Все нормально. И мы рассчитались с вами полностью. Перед вами сдвоенный номер на 32-х страницах. И вы можете созерцать третью книжечку «Предупреждения» — она уже готова. Чуть-чуть задержались — это верно, но впредь подобного не повторится. Это все наше мерзкое копание в себе. Постоянно хочется сделать, как лучше, а получается даже не как всегда, а наоборот. В итоге мы сами же и пострадали. Если подписчиков «ЗОЖ» мы сохранили до единого человека, то поклонников «Предупреждения» стало на 20 тысяч меньше. Правда, нет конца письмам, в которых читатели просят: вышлите, вышлите, вышлите. Мы высылаем, но с нашими слабенькими силеньками это безумно трудно.

В итоге мы приняли, может быть, не лучшее решение: на будущий год сохранить нынешнюю периодичность «Предупреждения» — 6 номеров за 12 месяцев. Тут и экономический был расчет. Подписка, правда, не подорожала. Но если бы количество номеров увеличилось вдвое, то и цена соответственно выросла бы. А есть еще местные накрутки, которые весьма непредсказуемы. Где-то к вестнику и «Предупреждению» относятся по-доброму и не шибко «набрасывают» свою цену. А где-то, видно, думают, что мы по обеспечению на уровне «Коммерсанта» или чего-то в этом роде, и загоняют свои финансовые интересы на полную катушку. Но об этом в следующем номере. А пока вот что хочется сказать. Конечно, нас стало много. Мы уже сегодня печатаем вестник в количестве 479 тысяч экземпляров и при этом не накидываем тираж ни на йоту с целью рекламных интересов, как это делают многие издания. И разумеется, внимания к каждому отдельному человеку меньше, а огрехов больше. Особенно это касается всяких будто бы добрых услуг. Один из честных наших предпринимателей сообщил, что разослал наложенным платежом массу трав, но половина клиентов от заказа отказались и он понес убытки в сумме нескольких пенсий. А отказались почему? Потому что на помощь-то спешат все. Все и высылают. У клиента вышел, как говорят в картах, перебор. Он и отказался. Так что, покупатель и продавец, будьте, пожалуйста, взаимно вежливы. Не огорчайте друг друга.

Анатолий КОРШУНОВ.

Я И МОИ КОЗЫ

Второй год отдаю сердце только вашей газете. Причем постепенно пришла к мысли, что надо подписываться на два экземпляра. Информация на 100 процентов интересна. И чтобы систематизировать ее всю, приходится делать ксерокопии, что обходится очень дорого. Подписка же много дешевле.

А теперь о своей жизненной позиции. В наше трудное время я очень счастливый человек. В подтверждение чего высылаю свое фото с козами. Выросла я, как говорится, на асфальте большого города, прожила в каменных стенах всю жизнь, но постоянно при этом вынашивала мечту: выйду на пенсию, уеду в село, заведу коз и буду жить на свободе и в трудах. Нажила я в городе хронический трахеобронхит, тахикардию, хронический пиелонефрит, полиартрит. Доходило до смешного: угощают меня семечками, а я пальцы в горсть согнуть не могу — семечки с ладони сыпятся.

Но вот уже пять лет, как я живу в селе. Поменяла однокомнатную со всеми удобствами квартиру на 4-комнатный дом с печным отоплением, временкой-кухней и с 35-ю сотками земли.

Время и итоги подводить: за период вольной жизни в селе хронический трахеобронхит улетучился, прекрасно сгибаются пальцы, не замечаю, где мои почки, забыла про тахикардию. Ежедневно провожаю солнце на «отдых» и встречаю луну, гуляя с козами по 2-3 часа в любую погоду, в любое время. А

какие красивые закаты наблюдаю.

Увиденное созвучно бунинским стихам.

Плывут узоры туч

прозрачную фатю.

В пустынных небесах,

высоко над землей.

И все кругом светло,

все веет тишиною.

В природе и в душе —

молчанье и покой.

Саму же ситуацию с моей жизнью можно объяснить словами французского поэта Шарля Бодлера:

Беги же от земной

болезнетворной гнили.

Свободу предпочтя

уюту тесных гнезд.

И пей с восторгом, пей

огонь далеких звезд,

Как сладостный нектар,

что олимпийцы пили.

И уж коли я начала цитировать, то закончу свое «занятие» словами Николая Михайловича Амосова: «Здоровье — прежде всего личное дело каждого. Вся медицина с ее лечебными и оздоровительными мероприятиями не может повысить уровень здоровья взрослого человека, потому что для этого нужна его собственная воля. Здоровье само по себе восполняется только тогда, когда его уже нет. Однако существует адаптация к неприятным ощущениям, особенно когда человек занят интересным делом. Чтобы сохранить высокий уровень душевного комфорта, нужно разнообразие».

Именно такое разнообразие и дает мне сельская жизнь: я люблю своих коз, у меня прекрасный сад, я развожу цветы и выращиваю овощи. Я испытываю радость от деятельности и тороплюсь сделать то, что

еще не успела. Применительно ко мне Илья Мечников писал: «Ошибочно думать, что молодость — самый счастливый возраст человеческой жизни. Когда последняя протекает разумно, то, напротив, именно зрелый возраст и старость являются наивысшим источником счастья».

Дорогие пенсионеры, найдите каждый свое счастье. Спросите свою душу, что она еще не успела создать, и творите, творите! Не живите в мире болезней, диагнозов, анализов, а живите в двигательной и творческой активности. Если вы обустроились в деревне, заведите коз — они прекрасны. А для горожан, живущих в скворечниках — так я называю многоэтажки — я бы посоветовала вырастить хотя бы цыпленка на подоконнике.

Ну, а теперь что я делаю для своего здоровья. Гуляя с козами, во-первых, по многу часов нахожусь на воздухе. У меня сейчас постоянно румянец на щеках, которого в молодости никогда не было.

Во время прогулок обязательно уделяю время прыжкам. Прыгаю на одной ноге, на двух. Это знаете, как в детстве со скакалкой. Отчего я этим занялась? Сначала бегала — тоже с козами. Бегу — они за мной. Но иногда у меня появлялась одышка и боли внизу живота. Тогда я стала прыгать. Хотите верьте, хотите нет, но на второй день моих прыжков боль исчезла. Какое-то время удивлялась, что так быстро и просто избавилась от нее. А потом решила, что это где-то сидел камушек. Прыжки его сдвинули с места. Он и вышел. Еще я теперь слушаю музыку и пою. Танцую сама с собой. Делаю гимнастику для глаз по книжечке Уильяма Г. Бейтса. Выполняю массу гимнастических упражнений. Провожу шанк прокшалану. Словом, трачу на укрепление здоровья не менее двух часов в день.

В заключение скажу, что очень благодарна тем читателям, которые предлагают простые кулинарные рецепты. В свою очередь, хочу подарить вам морковный торт: 1 стакан тертой

на мелкой терке сырой моркови, 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла, 1 чайная ложка соды, гашеной уксусом, 1 чайная ложка корицы или ванилина, 5 стаканов муки. Все замешать до крутого теста. Выпечь 2 или 3 коржа, положить прослойкой по своей фантазии — я обычно кладу повидло, чуть присыпанное грецкими орехами, а на верхний корж глазурь. Ее тоже просто приготовить: по столовой ложке какао, сахара, молока или воды. Чайная ложечка сливочного масла (если есть). Все чуть прокипятить. Просто пальчики оближешь.

Адрес: 329421, Украина, Николаевская обл., Снегиринский р-н, с. Киселевка, Садовая, 45. Яременко Т. Н.

«ЗОЖ»: Что ж, один из апологетов макробиотики — чудесного учения о здоровой жизни — Митио Куси настоятельно требовал: «Идите за своей мечтой». Это и есть великий поход к счастливой жизни. Ну, а козы... Взгляните на фотографию. Не правда ли, милые создания? О козьем молоке мы уже не говорим: куда лучше коровьего. Важно еще и то, что Яременко не одинока в своем бегстве из каменных джунглей. Многие читатели сообщают нам о благотворном влиянии на здоровье переезда в сельскую местность. Подумайте. Если вы больны, одиноки, если вышли на пенсию, может, есть смысл плюнуть на лжекомфорт...

ИДИТЕ В «ОПТИМАЛИСТ»

Долгое время я страдал от диабета. К тому же более 25 лет лежал в наркологии — что тут особо рассказывать. Как-то я зашел к соседу — мы иногда вместе выпивали, «стреляли» друг у друга папиросы. К моему удивлению, «сообщить на двоих» он отказался, да и курить не стал. Я удивился такой перемене, а он мне протянул рецепт — книги Юрия Соколова «Выбери жизнь» и «Как отказаться от курения». Сказал: «Ты не просто читай, а работай с



И так и сделал... Удивительно, но на третий день я уже не травился табачищем проклятым, а к спиртному охладел, наверное, с первых страниц книги. Мне захотелось познакомиться с Соколовым, и я поехал на Чайковскую улицу, 34, где расположен центр. Кстати, с удивлением узнал, что там же помещается и академия социальных технологий, которой руководит тот же Юрий Александрович. Но самое главное: я встретил там удивительных людей, добрых, отзывчивых, приветливых. Все они бывшие алкоголики, курильщики, наркоманы. В этом общественном центре я включился в занятия с диабетиками. Вот уже шесть занятий позади, самочувствие великолепное. Душа поет, во рту не сушит. Сахар почти в норме (это при том, что впереди еще шесть занятий). Кстати, про газету «ЗОЖ» и «БВ» узнал в этом же центре. Интересно, почему она не рекламируется так широко, как многие другие, никому не нужные издания? Я только один номер прочитал и сразу выписал и «ЗОЖ», и «Предупреждение». Соседу своему порекомендовал, да и другим тоже.

Адрес: Санкт-Петербург, ул. Томбасова, д. 10, кв. 57. Звягину Вадиму Александровичу.

«ЗОЖ»: Напоминаем адрес центра в Санкт-Петербурге: ул. Чайковского, д. 34. Почтовый адрес: 191187, Санкт-Петербург, ул. Гагаринская, д. 3, «Оптималист». Кстати, клубы «Оптималист» имеются во многих городах России. Если у вас проблемы с дурными привычками, обращайтесь в эти клубы — лучшего совета дать не можем.

СПАСАЕТ ГОЛОД

Хотела бы ответить многим, кто пишет в рубрику «Отзовитесь» и просит совета, как лечить ту или иную болезнь. Из своего личного опыта могу твердо сказать: лечебное голодание — лучшее лекарство практически на все случаи жизни. Второй год я лечу себя сама и только этим мето-

дом. Скажем, в конце декабря 1998 года у меня воспалился языкоглоточный нерв. Я терпела боль несколько дней, ходила на профессиональный сегментарный массаж, делала согревающие компрессы. Лечение почти не продвинулось. Приняла решение проголодать 36 часов сухо, без воды и 36 часов на воде. Итого — 72 часа. При этом очень интересно за собой наблюдать. Боль все меньше и меньше и вдруг исчезает совсем. Тут и выходи из голодания. Конечно, чтобы предпринять длительное воздержание от пищи, нужно долго готовиться. Но два-три дня голода, кроме пользы, ничего не принесут. Главное — правильно из голода выйти. При умелом подходе к методу можно вылечить все, даже диабет и рак. А в наше-то время, когда у многих даже на лекарство денег нет, или человек в дороге, да мало ли что. А тут вам надежный помощник. Я голодала при гриппе, ангине, радикулите, пародонтозе, гастрите. Жаль, что люди редко и с опаской прибегают к посту. Недаром умные врачи говорят: «Если голод не вылечит — ничто не вылечит». Этот инстинкт самосохранения хорошо используют животные. Увы, человек его утратил.

Адрес: 362120, РСО Алания, ст. Архонская. Кудиновой Елене Михайловне.

* * *

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» опытом избавления от коварной болезни — псориаза. Мучилась с ней много лет, начиная с 70-го года. Появились маленькие бляшки на локтях. Выжгла их уксусной эссенцией. Спустя три месяца оцарапала руку от запястья до локтя, и рана быстро обросла широкой полосой струпьев. Тогда вывела псориаз прополисом, настоящим на подогретой водке с подсолнечным маслом в равных пропорциях. Спустя еще полгода обнаружила бляшки на внутренних сторонах ступней ног и уже больше ничем вывести их не смогла. Ни мази, ни процедуры, ни травы — ничто не помогало. Ноги у

меня к тому времени изболелись настолько, что невозможно было носить даже простые чулки и носки. И муки адские, и на людях было стыдно показаться. И вот случайно мне попала на глаза книга Юрия Сергеевича Николаева (слышала, покойного уже) «Голодание ради здоровья». С интересом ее прочитала. И не только прочитала, но и изучила от корочки до корочки. Решила самостоятельно поголодать, точно следуя рекомендациям автора и соответственно настроив себя. Главный враг при голодании — страх. Я в процессе голодания ежедневно внушала себе, что внутри у меня идет чистка и я должна все перетерпеть, чтобы освободиться от шлаков в организме. Трудно было только первые сутки. А потом пошло все, как по наезженной колее. Проголодала я 16 суток. Еще 11 ушло на восстановление. Начала с овощных соков, разведенных пополам с водой в очень маленьких дозах. Словом, все прошло отлично, и вот уже 12 лет, как псориаз ко мне не возвращается.

Таким же образом я вылечила у мужа спайки кишечника. Потребовалось 10 суток полного голодания плюс неделя восстановления. Врачи же не предлагали ему ничего иного, кроме операции. Муж, кстати, был очень худой — пища не усваивалась. А после голодания стал постепенноправляться.

Одним словом, всем советую познакомиться с замечательной книжкой Николаева.

«ЗОЖ»: Автор последнего письма просит не давать ее адрес, как это делают сейчас, кстати, многие, по очень простой причине. У нее совершенно нет времени отвечать на письма, которых, как она правильно представляет, будет «вагон». Впрочем, адрес скорее всего и не нужен. В свое время мы опубликовали громадное количество материалов по голоданию. В качестве авторов выступали и сам Николаев, и Шелтон, и Войтович, и Синклер, и многие дру-

гие. Пожалуй, нет необходимости повторять эти материалы в вестнике, тем более, что они наши и будут находить место в нашем приложении «Предупреждение». Если вы хотите познакомиться с методикой голодания во всех подробностях, очень советуем вам подписаться на журнал. Индекс 26062 в Объединенном каталоге. Мы, конечно, откликаемся на тысячи просьб и высылаем журнал, но поверьте, это невероятный труд, и если есть такая возможность, то облегчите его.

ГИМН ДЕКОПУ

Я вам пишу лишь кой о чем.
Мои дела во власти моих.

Обязан я подать отчет
Четырехлетнего итога.

Приносят почту — бездна

бед.

Бывает, кто-то словом вы-

сек.

Но сознаю: оставлен след
И в подтверждение — темы

пишем.

И кто в ответе? Я иль мы?
Опять письмо с судьбою

страшной.

Проходит восемь лет тюрь-

мы.

Казенной? Нет, тюрьмы до-

машней.

От их вины, без их вины?

Отчет другой у жизни

начат:

Они уже превращены
И в неподвижных, и в ле-

жачих.

И вот в лечении крупный

сдвиг —

Не только мысли о свобо-

де.

Победа! На своих двоих
Еще по комнате, но ходит.

Пока хожу, дышу и ем,
Все ж совесть у меня нечи-

стая.

Я объявил, увы, не всем
От хворей суставных амни-

стию.

Всем шлю «вершки», шлю
«корешки».

Все ж есть победные

итоги.

Вновь утверждаю, что

горшки

Мы обжигаем, а не боги.

И снова почта, бездна бед

(Продолжение
на 4—5-й стр.)

(Продолжение. Начало на 2—3-й стр.)

Побед заоблачные выси. Я радуюсь: оставлен след и в подтверждение — строки писем.

«ЗОЖ»: И кто бы это мог написать? Ну, конечно, наш постоянный автор и друг Виктор Александр-

чение. Суставы стали худеть, а потом уменьшились в объеме. Прежде я не могла сжать руку в кулак, а сейчас это делаю. Рукам и ногам легче. Вы спасли мне жизнь».

«Я поднялась на ноги и уже даже сама вам пишу.

Уже могу себя обслуживать. А то ведь меня поднимали и кормили. И это на протяжении двух лет. Были моменты, когда и жить не хотелось. Олесенька закончила школу на 4 и 5. На ее хрупкие плечи столько горя свалилось. Я была на ее выпускном вечере (меня, правда, возили). Ох, как она была рада.

За столько лет она, наверное, первый раз так веселилась! Подбежит, поцелует меня и танцует и танцует... Вы ведь теперь как родной. Спаситель вы. Олеся поступила в университет. У меня тоже радость: похудела на 35 килограммов. Знакомые даже не узнают. Делаю зарядку, сколько хватит моих сил».

Да, да, это все строки из писем Тулакину. Ему их прислали соответственно В. Н. Королевич (Истра-1), Елена Демченко (Чукотка), А. А. Сухомлинова (Зеленоград), Надежда Зюбникова (Черкесск), Ольга Васильевна Животова (станция Вишневка, Приморского края) и многие, многие другие.

Сам же о себе Тулакин пишет: «Напомню: мне 72. Делаю зарядку, в том числе «велосипед» — 1000 оборотов. По Ниши трясусь поднятыми руками и ногами 500 раз. Отжимаюсь от пола 30 раз. Подтягиваюсь на перекладине 9 раз. Затем прогулка скорым шагом

к Быстрице в компании с августейшим Цезарем — так зовут мою собаку. Вестнику «ЗОЖ» роста и тиража. Редакции и подписчикам — здоровья».

Адрес: 651306, Кировская обл., Оричевский р-н, пос. Торфяной, ул. Юбилейная, д. 25, кв. 5.

ЕЩЕ РАЗ О НЕМ ЖЕ

Хочу написать еще раз о сабельнике болотном. Вы не однажды касались этой темы, но спектр его медицинской помощи описывали не полностью. Пятилистник, лапчатка болотная, растопырка, рябинник, суставка, огневек, сухолом, серебряк, заячьи ушки, волчье тело, декоп — так называют сабельник в народе. Коренные жители Чукотки называют его «нутасай» — земляной чай. Якуты, зыряне, ненцы убеждены, что сабельник — самое лучшее средство для укрепления здоровья, предохранения и лечения от рака. Корневища с корнями и стебли содержат органические кислоты, эфирное масло, витамин С, каротин, катехины, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и др.

Сабельник болотный (декоп) успешно борется со многими болезнями, в том числе считающимися неизлечимыми. Он обновляет все ослабленные клетки организма, очищает его от вредных веществ и не оказывает при этом отрицательного влияния на здоровые органы. Применяется при абсцессах, фурункулах, флегмонах, гинекологических заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря, нарушениях обмена веществ, раковых опухолях, радикулите, полиартрите, ревматизме, туберкулезе легких, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, при ишиасе. Корни сабельника болотного лечат ревматоидный артрит. Сабельник способен спасти от преждевременной смерти, продлить жизнь в ее физиологических пределах и отодвинуть наступление старости. Только сабельник способен

ставить на ноги безнадежных ревматиков, утративших даже способность самостоятельно одеваться и передвигаться.

Траву сабельника собирают в полнолуние, когда она в полном цвету. Корни и корневища — в новолуние, осенью. Курс лечения — 1—1,5 месяца. Нужно выпить не менее 1 л настойки. Для ее приготовления стебли и корни (сухие) измельчают до 1 см. Наполняют банку на 1/3 и заливают хорошей водкой, закрывают крышкой плотно и настаивают 21 день в темном месте. Процеживают. Пьют по 1 ст. ложке на 50 мл воды 3 раза в день до еды. Настойку втирают и в больные пораженные места.

Применяется и эмульсия. 120 г толченого корня настаивают 3 недели в 0,5 л растительного масла. Растирают больные суставы и ушибы.

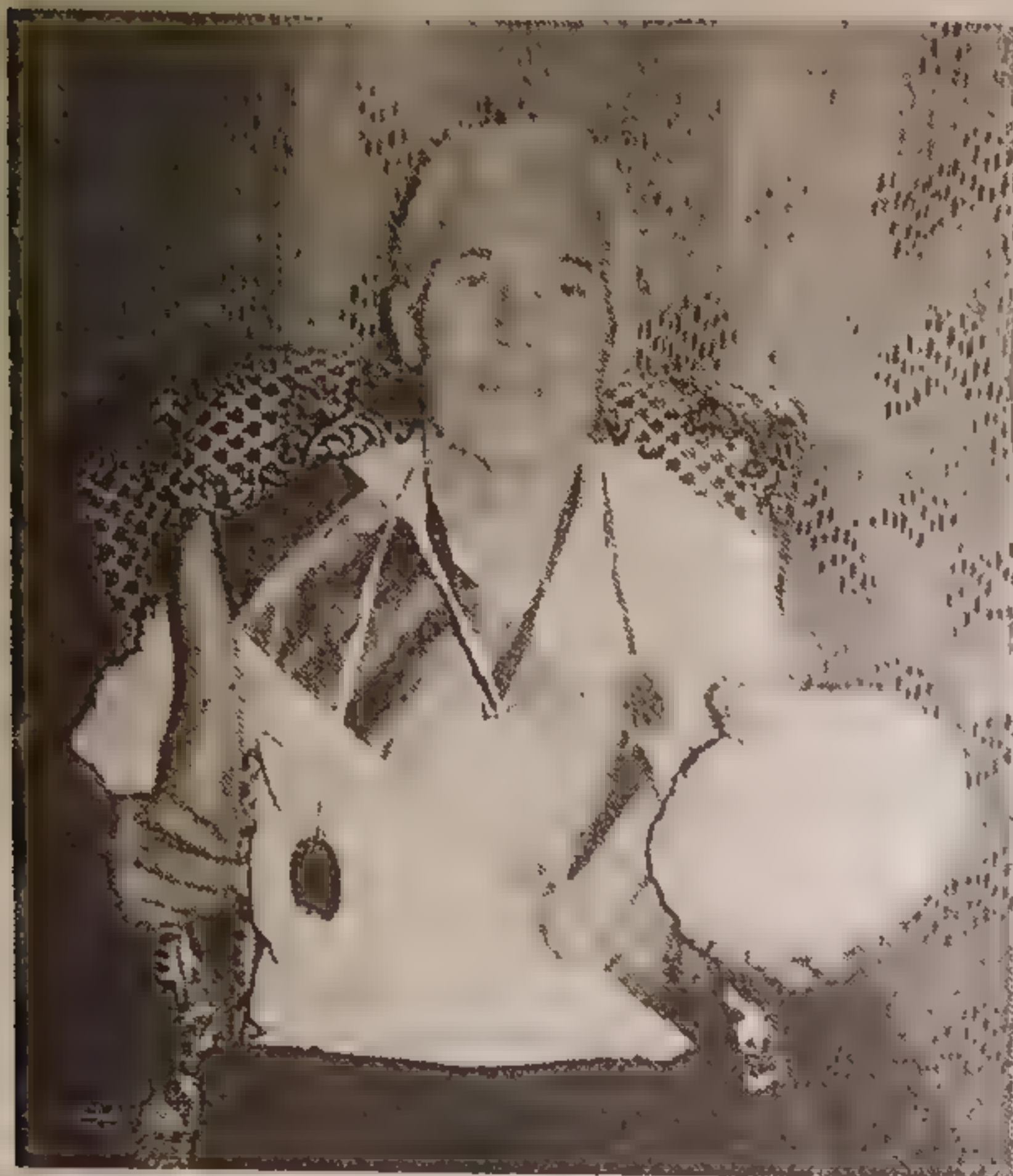
Настойка водочная из стеблей и корня применяется также при лечении рака желудка, молочной железы, ревматизма, артрите, отложении солей в позвоночнике и шейных позвонках.

Для примочек применяют листья. 3 ст. ложки заливают 0,5 стакана кипятка, доводят до кипения и помещают в марлевый мешочек. Теплым прикладывают к больному месту. Детям дают по 1 ч. ложке настойки 3 раза в день после еды, запивая водой.

В первые дни приема сабельника у некоторых больных может быть обострение болезни. Этого не следует бояться, так как в организме происходит перелом в связи с действием сабельника. Это все быстро проходит. Так же быстро может наступить значительное улучшение. Нужно помнить, что для лечения необходимо выпить не менее 1 л настойки.

Желающим могу выслать сабельник болотный. От вас — конверт с обратным адресом.

Адрес: 171720 Тверская обл., г. Весьегонск, ул. Коммунистическая, 14, кв. 3, Шанину С. В.



А это сам августейший Тулакин с любимыми овощами: морковкой и капустой.

рович Тулакин, который высылает больным людям декоп. В подтверждение своих стихов он, действительно, прислал нам строки из писем. Они своего рода гимн декопу. «Из всех лекарств, которые я принимал, декоп мне помог лучше всех. Пришлите еще».

«Благодаря тому, что прошла два курса лечения декопом, я теперь нормально работаю по специальности».

«Она его принимает в нескольких видах (она — вероятно, мама. — Прим. Адм.). Отвары на водке пьет, настои на водке тоже пьет, но в меньшем количестве. Заваривает листья травы, кладет в марлевый мешочек и теплым прикладывает к больным местам. С тех пор, как она от вас получила декоп и стала лечиться, почувствовала облегчение в суставах и стала ходить по комнате без палочек. А теперь выходит на улицу. Боже! Какое чудо!»

«Заварила чай из травы. На третий день приема почувствовала облег-

У СЕМЕНОВОЙ В «БУРГАСЕ»

Не могу передать радость, когда увидела первый номер «Предупреждения» с анонсом на обложке: «Надежда Семенова — очищение». Дело в том, что я только что приехала из ее «Школы здоровья». Надежда Алексеевна пригласила меня пройти стажировку и поработать с «заездом», который длился 21 день.

Мы знакомы еще с Шахт. Я занималась в ее группе с 6 часов утра, проделала все очистки, не однажды ездила с ней в Москву для участия в МММ. Бегали марфоны и в Шахтах, и в Ростове, и в Гуково.

Все это было, и было очень интересно, но то, что я прошла сей-

час в ее «школе» в Сочи, более чем эффективно. В гостинице «Бургас» собралось более 100 человек. Программа очень насыщенная. Обучение по саногенному поведению в природе — в соответствии с законами, практика очистки различных органов и систем. Слушатели проделали очистку желудочно-кишечного тракта, печени, провели — это очень важный момент — дегельментизацию, получили навыки по коррекции позвоночника, внутренних органов, по применению герудотерапии, занимались дыхательной и статической гимнастикой. И все это на фоне вегетарианского питания.

Контингент слушателей, конечно же, был очень разнообразный. И молодежь, и родители с детьми, и бабушки с внуками, одиночки и семьи. Была даже одна дама из Бельгии. Кстати, по окончании учебы и практики она сказала: «В Бельгии у нас и великолепный сервис, и грамотные врачи, но если бы я знала о Надежде Алексеевне

раньше, мне бы не пришлось делать 11 операций, которые приносили лишь временное облегчение». По окончании заезда мы все как бы породнились. Устроили прощальный концерт, сочинили даже свой «Интернационал», где есть такие слова «Вставай, тельминтом зараженный...» Были и стихи, посвященные Семеновой, и добрые эпиграммы в адрес группы ее помощников. Словом, думаю, что вам еще напишут об этой замечательной «школе». В довершение всего посылаю вам фото, где в центре, рядом с уса-тым и бородатым мужчиной — Семенова с цветами, ну, а я через два человека справа в цветастом платье. Это лишь часть группы.



Адрес : 346500, Шахты, Ростовской-на-Дону обл., пер. Веселый, д. 55, кв. 10. Чередниковой Раисе Ивановне.

«ЗОЖ»: Раиса Ивановна приложила к письму методику дегельментизации по Семеновой. К сожалению, она весьма невразумительна, и мы просим слушателей, прошедших занятия в «школе» Семеновой, рассказать об очищении от гельминтов подробно: что, как, в какое время, сколько и так далее. Заметим лишь, что в течение всего заезда слушатели принимали и настой полыни горькой, делали клизмы из настоя

чеснока, употребляли семя тыквы, пили настой коры дуба и коры крушины, а также настой, к которому иногда добавлялись соцветия пижмы. Еще раз просим прошедших очистку рассказать о ней подробно. Что касается занятий в «школе», то подробности вы можете, вероятно, узнать, написав письмо Чередниковой.

ЕЩЕ РАЗ О КОРНЕ ДИОСКОРЕИ

После публикации моего письма «Диоскореи у нас навалом» в вестнике № 8 меня буквально завалили откликами. И все просят выслать корень диоскореи и побыстрее. К сожалению, побыстрее не получится по ряду причин. Во-первых, заготавливать корень диоскореи — дело трудоемкое. Его нужно тщательно просушить, иначе он почернеет и станет непригодным к употреблению. Я один, у меня нет помощницы — и в этом вторая причина. Почта от нашего села далеко. Три раза в неделю почтальон ездит в райцентр и отвозит всю корреспонденцию, оттого и цены на почтовые услуги у нас на 5% выше. Ну, и наконец, я просто очень занятой человек. Сейчас полевой сезон. Я ухожу из дома в семь часов и возвращаюсь в девять. Сплю по 3-4 часа, а потом отвечаю на письма. Есть и другие проблемы — после катаракты у меня очень плохое зрение и к тому же с деньгами трудновато, как говорится, «мелких нет, а крупные и не водились». В селе у нас расчеты бартерные. Деньги-то откуда у людей?

Но рано или поздно отвечу всем, кто мне прислал письма. И в первую очередь тем, кто выслал деньги. Не волнуйтесь. Получите все.

Многие спрашивают меня о применении корня. Могу поделиться только собственным опытом. Я беру 2-литровую банку; наливаю в нее три бутылки водки, кладу 7,5 столовых ложек измельченного корня и ставлю банку на 10 дней в сервант, в темный уголок. Начинаю прием настойки первую неделю — с одной чайной ложки, добав-

ляя ее в чай или кофе раза 3-4 в день. Вторую неделю добавляю по 2 чайные ложки, третью — по три. И так — до пяти и с пятью чайными ложками допиваю все содержимое банки. Потом делаю перерыв на месяц. И повторяю снова, но начинаю прием не с одной ложки, а сразу с пяти, пятью же и заканчиваю.

И еще мне хотелось бы дать читателям вестника совет. Я учился в институте на спортивном факультете и хорошо знаю, какую пользу дает бег трусцой. Собственно, в этом я убедился еще в детстве, когда, будучи ребенком, жил в Германии, где заболел бронхитом. Когда отца перевели в Киев, я лечился в трех санаториях, в школе был освобожден от физкультуры, но все эти меры не принесли никаких результатов. Тайком от родителей я записался в детскую спортивную школу в секцию легкой атлетики. Бегал зимой по снегу в офицерских ботинках. Ноги стирал в кровь, но зато весной после обследования лечащий врач сказал, что у меня легкие, как у новорожденного. Думаю, бег полезен всем. По крайней мере я продолжаю бегать до сих пор. Утром вышел из дома, прошелся немного для разминки и побежал трусцой. Бегу строго по самочувствию. Появилось чувство дискомфорта — перехожу на шаг, потом опять на бег и так далее. Дома выполняю легкую гимнастику, потом можно минут 15 полежать, чтобы ноги были чуть выше головы, расслабиться. Если вы проведете в таком режиме хотя бы месяц, то почувствуете себя совершенно другим человеком и просто не сможете без бега жить.

И в заключение у меня просьба к читателям. Мой друг лесничий нашел у нас в лесу моралов корень. Я прочитал об этом корне в справочнике. Там написано, что «моралов корень (ликебезия фиолетовая) поднимает тонус, излечивает импотенцию и алкоголизм». А как применять — не написано. Я, конечно, разработал свою методику, но может, кто-то из читателей ве-

(Окончание
на 6-7-й стр.)

(Окончание.
Начало на 2—5-й стр.)

стника «ЗОЖ» тоже поделятся своими знаниями? Буду ждать писем.

Адрес: 692890, Приморский край, Лазовский р-н, с. Сокольчи. Сухенькому Владимиру Ивановичу.

«ЗОЖ»: Тут у нас с этой диоскореей смех, да и только. Одна женщина прислала нам жалобу на Сухенького, мол, обманщик и жулик, отправил ему деньги — и ни ответа, ни привета. Мы, вспоминая наши прежние истории с обманщиками разного рода — к сожалению, среди читателей «ЗОЖ» есть и такие, — уже собрались было дать Сухенькому отповедь, как получили второе письмо от этой женщины, в котором она сообщает, что коленопреклоненно просит прощения у вестника и в первую очередь у Владимира Ивановича, ибо следом за письмом пришел и пакет с корнем. «В наказание за нетерпение у меня заболели печень и желчный пузырь», — пишет жалобщица.

Вот так-то. Будьте терпеливы. А женщине, усомнившейся в честности Сухенького, печеночку и желчный пузырь советуем подлечить с помощью рекомендаций в вестнике. А вообще, друзья, проблема остается, и она довольно серьезная. Мы бесплатно публикуем объявления. Сегодня отдали им целую полосу. И еще куча объявлений ждет своей очереди. Верные традиции, мы не берем за этот «жанр» деньги, но очень просим читателей, авторов объявлений, быть честными и пунктуальными.

И еще. Читателей у нас огромная армия. Предлагаю свои услуги, подумайте, сколько вы получите предложений и сможете ли ответить на все.

ЕСЛИ УДАЛЕН ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Написать письмо меня побудило обращение Нины Михайловны Грошевой из села Ужово Нижегородской

области («ЗОЖ» № 3/135 за 1999 год), в котором она просила совета, как восстановить здоровье после перенесенной операции по удалению желчного пузыря.

В 1995 году у меня тоже был удален желчный пузырь. Не буду описывать свое состояние после операции — кто ее перенес, тот знает. Поделюсь рецептом, к которому я пришла в результате долгих поисков и который сегодня помогает мне обходиться без лекарств.

Взять три литра натурального коровьего молока (цельного или обезжиренного), дать ему в естественных условиях при комнатной температуре скиснуть, затем нагреть до 90-95 градусов — следите, чтоб не закипело. Снять с огня и охладить до температуры парного молока — 36 градусов. Творог отделить от сыворотки, процедив ее через марлю в другую посуду. Его можете съесть, а сыворотку перелить в 3-литровую банку. 1 стакан травы чистотела — зеленого или сухого — смешайте с 1 стаканом сахара и положите смесь в марлевый мешочек, а его поместите в банку с сывороткой. Чтобы он не всплывал, можете завернуть в него камушек. Банку обвяжите марлей и поставьте на две недели в темный шкаф, ежедневно помешивая содержимое деревянной ложкой. Лекарство готово.

Сначала пейте три раза в день по полстакана за полчаса до еды. Потом — по самочувствию — 1 или 2 раза в день, но обязательно по полстакана и за полчаса до еды. Если, выпив всю банку, будете чувствовать себя хорошо, то может, Бог даст, на какое-то время вам больше это лекарство и не понадобится. А если ощутите внутренний дискомфорт, готовьте сразу новую порцию.

Кстати, помогает эта сыворотка и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, а также щитовидки — в чистотеле много йода.

Адрес: 308023, Белгород, ул. Б. Хмельницкого, д. 110, кв. 62. Один-

цово-й Екатерине Иванов-

КОНФЕТКА ИЗ НИЧЕГО

Прочитала очередной номер вестника, будучи больной гриппом. Помогло, он меня оздоровил. В знак благодарности хочу подарить читателям и Администрации рецепт печенья, которое я называю печенье «По-русски», или «Конфетка из ничего».

1 стакан огуречного рассола

1 стакан (можно поменьше) сахарного песка

1 чайная ложка соды

Мука, чтобы замесить тесто, как на оладьи.

Выпекать.

Я брала рассол, в котором только соль и специи. В другой раз — от консервированных овощей. И так, и так получилось очень вкусно. Пришел же этот рецепт из Екатеринбурга — там он сейчас очень популярен. Попробуйте, может, и вам печенье понравится. Желаю читателям вестника бодрости духа, сил и здоровья.

Адрес: 618416, Березники, Пермской обл., ул. Л. Коммуны, д. 15, кв. 23. Поповой Э. А.

БОЛЬШЕ КЛУБОВ — МЕНЬШЕ ОДИНОКИХ

Здравствуй, дорогие друзья, читатели «ЗОЖ». В основном, думаю, пишут в вестник те, кто чувствует себя одиноко. Но ведь проблеме одиночества можно решить, объединившись в клубы. Я решила рассказать вам о клубе «Здоровье», который был создан при нашей библиотеке еще в 1992 году и до сих пор живет. Я сама работаю в этой библиотеке много лет. Однажды заметила, что наши читатели довольно часто интересуются народной медициной, различными системами оздоровления. Это наблюдение подтолкнуло к идее создания клуба. Придумали девиз: «За исцелением — к природе». Сформировали цель: «Пропаганда здорового образа жизни и народной медицины». Я написала объявление в нашу местную газету «Кировец»,

и по определенным дням месяца люди стали собираться на огонек. Руководство Центральной библиотеки — мы — ее филиал № 1 — с пониманием отнеслось к событию. Пригласили в наш клуб медицинских работников. Одно время душой клуба была Александра Дмитриевна Анисимова (светлая ей память). Она хорошо разбиралась в вопросах народной медицины, и ее авторитет привлекал новых поклонников. А какие замечательные люди объединились под знаменем клуба «Здоровье»! Оптимисты, жизнелюбы.

Через устную рекламу вестника «ЗОЖ» жители небольшого провинциального городка узнали о нем, а члены нашего клуба сыграли важную роль в пропаганде вестника — многим захотелось иметь эту газету в своей семье. И несмотря на финансовые затруднения, каждый пятый читатель нашей библиотеки — подписчик вестника «ЗОЖ». Нина Федоровна Минганова, например, следуя советам вестника, вытащила себя из пучины болезни и сейчас стала активным пропагандистом «ЗОЖ» и народной медицины. Николай Тихонович Рожнецов упорным трудом избавился от диабета. Благодаря системе Надежды Семеновой избежала операции на печени Людмила Николаевна Орлова.

В библиотеке, которая взяла на себя именно оздоровительное направление и в плане подбора литературы и подписки на различные издания, ведется картотека «Помоги себе сам». Все болезни расписаны по отдельным карточкам, и там же — где о них можно почитать. В отдельной папке собираем материалы по раку.

В основу работы клуба положена оздоровительная система Порфирия Иванова «Детка». Ей — особое внимание.

Проводили даже конференцию по «Детке», в которой приняли участие москвичи, последователи Учителя Олег и Надежда Быковы. После нее клуб пополнился единомышленни-

ками, а в городе все чаще и чаще можно было по утрам встретить людей, которые обливались из ведра холодной водой. И это не только члены клуба. В феврале отмечали день рождения Порфирия Иванова. Вышли на природу, облились холодной водой, спели «Гимн», за чашкой чая потом говорили об Учителе. Отмечаем мы и другие праздники — Новый год, 8-е Марта. Ездим в лес собирать травы. Словом, рассказывать о нас можно долго. Но если кого-то интересует наша работа — пишите. Мы с удовольствием ответим (только просьба вкладывать конверт с обратным адресом).

Адрес: 613020, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Железнодорожная, д. 11. Библиотека, филиал №1. Вахрушевой Галине Ивановне.

«ЗОЖ»: Мы опубликовали письмо Галины Ивановны главным образом не в качестве информации, хотя она по-своему интересна. Главная цель публикации — подтолкнуть наших читателей к созданию подобных клубов на местах. Помните, что говорил Порфирий Иванов: «Прочитал — хорошо. Главное — делай». Сегодня читатели вестника «ЗОЖ» есть в каждом городе. Объединяйтесь! Поступайте при этом так, как в Кирово-Чепецке. Дайте объявление в местную газету о встрече, объявите об этом по радио. И вперед. Жизнь станет интереснее и разнообразнее.

ОТ АРТРИТА — ЗА ПЯТЬ МИНУТ

Уверена, что ни одно издание не может похвастаться таким количеством хвалебных писем, как ваше. Учтите при этом, что за перо берется лишь малая толика благодарных в душе читателей. Я одна из таких. Вестник выписываю с 1994 года. Всегда готова поделиться вашими советами с нуждающимися. Мои подписки к их услугам. Кстати, и подписалось по моей рекомендации на газету не менее 30 человек. С 1992 года стараюсь шагать в ногу с «Деткой» П.К.Ива-

нова. Она меня подняла на ноги, с утра, с первым ведром родниковой воды в любое время года заряжает энергией, а первое «здравствуйте!» наполняет душу теплом и радостью, сознательное терпение очищает физическое тело, а остальные пункты «Детки» — душу. «ЗОЖ» же прекрасно дополняет и укрепляет веру в то, что мы на правильном пути.

А теперь расскажу, как благодаря газете вылечилась за пять минут от начинающегося артрита. В начале 1998 года у меня начали болеть суставы на правой кисти руки. К маю я уже еле-еле держала ручку. И тут как раз «ЗОЖ» № 8, где Николай Николаевич Штаб рекомендует лечить артрит солью со снегом. Дочь, как прочитала статью, так и посоветовала мне попробовать. А что делать: на дворе лето, работа на огороде, а я с одной левой рукой. Дочь соскабливает снег из морозильника, смешивает с солью, накладывает на мою кисть. Я сижу: рука на столе. Через мгновение начинается адская боль. У меня катятся слезы из глаз. Буквально вою от боли. Боль — на кончиках пальцев. К четвертой минуте, кажется, доходит до сердца. Дочь уже сама просит прекратить, а я сквозь слезы шепчу, что выдержу пять минут.

И выдержала! Снимаю смесь. Стряхиваю все с кожи, но кисть не мою. Боль постепенно уходит, но остается обморожение пальцев. Через несколько дней нарастает новая кожа. Все нормализуется. И я почти не заметила, что стала пользоваться правой рукой, как прежде. И вот снова май. Прошел год. А я и не помню, что правая моя рука когда-то болела. Тьфу-тьфу, конечно. А Николая Николаевича буду всегда вспоминать добрым словом. Пишу же вам потому, что не встретила в вестнике ни одного письма об использовании этого метода. Очень жаль, ибо он работает. Причем почти мгновенно.

Адрес: 423400, Татарстан, г. Альметьевск, ул. Гафиятуллина, д. 9, кв.

77. Идрисовой Нури Абдулловне.

ПРАЗДНИК ТЫКВЫ

Официальная медицина всегда предостерегала от самолечения: мол, можете только навредить, в случае «чего» обращайтесь к своему лечащему врачу. Но где в глубинке России вы найдете «лечащего врача» и тем более «своего»? Да никогда его не было на селе и не будет. И надеяться простой человек может только на себя. А это значит — самолечение. Вестник «ЗОЖ» тем и хорош, что в нем люди делятся своим собственным опытом борьбы с болезнями, и я возьму грех на душу, если не расскажу читателям о методе лечения мочекаменной болезни, который случайно открыл сам. Он дешев, доступен каждому селянину и прост. Речь идет об обыкновенных тыквенных семечках. Благодаря им пять лет назад я избежал операции. У меня были камни в мочевом пузыре — беспокоили резкие сильные боли. Знаю, как мучаются с этим другие люди. Поэтому опишу все подробно. Я выращиваю тыкву на корм скотине. В тот год ее уродилось столько, что получились две огромные кучи величиной с гору. Они лежали на дворе, созревая на солнышке, покрывались яркой оранжевой краской, от чего мой двор выглядел праздничным. А тыквы эти и в самом деле принесли праздник.

Из этих тыквенных гор я набрал два мешка семечек. Решил какое-то количество подсушить и когда стал поджаривать их, то попробовал на вкус — до этого я никогда, даже в детстве, не ел тыквенные семечки. Понравилось. Мало того, показалось даже, что организм сам их требует. Я стал каждый день есть тыквенные семечки. Набивал ими карманы и лузгал целыми днями. Мало того, они заменили мне завтрак. Так продолжалось всю осень. А когда лег первый снег, я помочившись, обнаружил на нем оранжевого цвета песок и мелкие ка-

мушки. Я сначала не понял, а потом догадался, что это тыквенные семечки оказывают такое действие — дробят камни, и они выводятся из организма. Ведь никаких лекарств я не пил и другого лечения не предпринимал. С того самого дня я ежедневно собирал мочу в баночку, на дне которой всегда обнаруживал песочек, а между тем боли в низу живота как-то сами собой прошли. Потом проделал такой эксперимент. Прекратил есть семечки и через 3-4 дня заметил, что и песок перестал выходить. Снова стал есть — песок вновь появился. Затем попробовал проголодать и почувствовал, что после суточного голодания песок отходит лучше. Песок выходил из меня дней 40. Потом на полгода я прекратил прием семечек, а когда снова стал их есть, из меня вновь пошел песок, но на сей раз это продолжалось 2-3 дня и его было мало.

Уже пять лет, как я взял за правило дважды в год очищать себя при помощи коротких голоданий и тыквенных семечек. Придумал даже блюдо из них. Прокручу поджаренные семечки прямо с шелухой через мясорубку, просею через сито — получилась фракция первая. А то, что осталось в сите, ссыпаю в ковш и заливаю водой. Остатки ядрышек осядут на дно, а кожура всплывает. Ее удаляю, воду сливаю — получается фракция вторая. Соединяю ее с первой — и вот вам готовый завтрак. Ем без добавок, иногда с вареньем или соком облепихи. Так что мой вам совет. Если у вас камни, не торопитесь ложиться под нож. Попробуйте тыквенные семечки. Во всяком случае вреда они не принесут.

И еще. Не знаю, может, это просто совпадение, но именно в период очищения я стал сочинять музыку. За последние четыре года написал более 60-ти песен на собственные стихи и на стихи известных поэтов России.

Адрес: Курская обл., Обоянский р-н, село Усланка. Горбунову Василию Ивановичу.

ИВУШКА ЗЕЛЕНАЯ

Клара Доронина. Бывает же так. После знакомства в «Советском спорте» мы не видели Клару Доронинову, автора «Бабушкиных рецептов», много-много лет. Думали, сгинула где-нибудь на просторах перестройки или уехала куда-то, в ту же Америку, как, например, Валерий Тищенко. Однако пару недель назад дверь редакционного кабинета отворилась и вошла... Ну да, конечно, она. Клара Доронина. Не будем из ложной лести утверждать, что время осталось к Кларе безучастным. Но и так, чтобы повлиять уж очень — такого тоже нет. Клара притащила с собой рукописи и целую авоську планов. Сегодня перед вами один ее такой материал. Очень жаль, что пришлось его сократить втрое. При этом выпали любопытнейшие моменты. Но что делать. Материал больше познавательный, нежели практический.

Воткнешь прутик ивы в землю по весне — сам примется. Приносила невестка вербовый прут из своего двора от родовой вербы и сажала у ворот на счастье, на продолжение рода, чтобы семья не разбилась, чтобы свекровье сердце растопилось, как воск пчелиный от тепла, от стараний невестки завоевать послушанием и радением родительницу ее суженого (мать мужа, что шея головушки, куда хочет, туда повернет), только ко двору сажала вербу кудрявую, козью, не плакучую: при плакучей душа ссохнется, слезами изойдет. А вот уже к колодцу свежавскопанному — там плакучую, чтобы пьяницы не водились, чтобы воду от злого духа оберегала, чтобы луна полная в воду не смотрелась по ночам. Лавочку мастерили, посидеть, отдохнуть от домашних дел, новостями обменяться, косточки перемыть соседям, кого похвалить, а кого и осудить. Общественное мнение имело громадное значение в воспитании человеческого характера с самых малых лет.

Семьи были многочисленные, старый хозяин всегда почти отличался крутым нравом, без характера детей в люди не выведешь, род свой запаскудишь, девки подол свой замарают, сыновья бездельниками станут. Заведется грызня в семье, ивовые прутья на подмоге, посвященные в церкви на вербное воскресенье.

Три зорьки: утренняя, когда солнышко только на востоке займется, вечерняя, когда солнышко уже за горизонт село, но еще последние лучи окрашивают небо, да еще на утренней пройдет старшая хозяйка по избе да по подворью, обкурит зажженным факелом

лом все углы темные. Сотворит молитву святому Петру: «Солнышком обкручусь, месяцем обернусь, а ты, святой Петро, возьми ключи в руки, закрой щеки и пащеки лихим людям, чтоб не сделали зла семье моей, во имя отца и сына и духа святого. Аминь». Смотришь, и поутихнут свары в семье. Плакучую иву не сажали в саду больниц, домов призрения старых и одиноких. Никогда не сажали плакучую иву и на погостах, над могилами не было ей места, только за оградой и только над водоемами.

Колыбельку для новорожденного плели из ивовых прутьев. Матрасик набивали травой луговой, скошенной в майские дни. Корзины для хранения овощей и фруктов мастерили из вербы. Яблоки зимних сортов, переложенные овсяной соломой, хранились до самой весны, червь не заводился. В высоких, круглых плетеных корзинах с искусно выплетенной крышкой хранилось грязное белье от стирки до стирки (не дай бог чужому грязное белье увидеть, беда в дом придет, если с недобрый глазом).

Ивовыми прутьями-розгами секли непослушных детей (не жалеи розг на дитя свое, чтобы не окровавилось сердце твое при старости, глядя на непотребное чадо свое, и чтобы не прокляли люди утробу материнскую, породившую зверище).

Розгами, смоченными в керосине, секли суставы, пораженные ревматизмом, и пили настой из вербовых котиков, зацветающих в раннюю весну. Душистое и полезное высушенное соцветие помогает при многих недомоганиях, особенно при ревматозных пораже-

ях сердечной мышцы.

Стакан высушенной ивовой коры томили в литре молока козьего в глиняном горшке, с замазанным тестом горлышком, часа три. Пили по рюмке водочной, не более трех раз в день перед едой. При гнойных высыпаниях на коже делали мазь, растирая порошок из коры ивы в нутряном свином жире. Один стакан на 0,5 кг жира, 6 дней по три часа держать в духовке на медленном жару, чтобы не кипело, а томилось, вытравивало после вытопленной печи.

В настое из верхушек веток ивы полоскали волосы (чем гуще настой, тем гуще, крепче волосы), коса становилась шелковая, исчезала перхоть, прекращались головные боли.

Но пользовались только иву козью, остролистую, а ту — плакучую, что служила оберегом водоемов, грустила на погостах, от нее плакучими ее ветвями устилали полы в горнице, где лежал усопший, чтобы с собой никого не взял, чтобы не приглядел душу грешную. О ней, о плакучей, пели грустные песни-жалейки о любви неразделенной, о сиротстве и злой доле бедняцкой.

Сухую вербу старались искоренить, выкорчевать, ибо в сухой вербе посеялся нечистый, особенно в дупле. «Ох, любит, как черт сухую вербу» — пословица. А если снесла тайная печаль душу, любовь безответная, любовь запретная, обними вербу горячими руками и ей в ночи безлунной горюшко свое поведай. Никому не выдаст, сердечный жар притихнет. Горюшко ива на себя возьмет. Благословенное Господом нашим дерево.

Кто ногами слабел, плешечки из ивы родичи выпиливали, под ступни ног, пылающих огнем, подсовывали. И успокаивало боль от тяжелой работы доброе дерево.

В наполненные ведра накладывались крестовины из ивовых досочек, и вода не выплескивалась при шаге с коромыслом, приобретала особый вкус, была свежей на протяжении дня.

Пчелиные ульи, смастеренные из ивовых досок

или же из целых колод, цанились выше, чем из других пород. Пчелиная семья хорошо размножалась в таких ульях, не болела пчелиными болезнями, и нрав их весел был.

Первый взятки медовой из пушистых ивовых котиков отличается нежнейшим вкусом и незабываемым ароматом. При красной волчанке детской корешки молодых, еще до двух лет, деревцев, ранней весной заготовленных, когда природа еще только просыпается от потеплевшего утра, почки чуть-чуть набухли, но еще деревце в дреме, еще не струятся соки в его жилах, еще не лопнула коричневая кожица на цветах котиках, проявить вымытые, подсушенные корешки недельку и в духовке просушить до хруста часов пять. Раздробить намелко и заварить крутым кипятком. Одну столовую ложку корешков измельченных на стакан кипятка. Ночь настоять, а утром довести до кипения. Пить охлажденным по две столовые ложки через два часа. На протяжении двадцати восьми дней. Средство мочегонное. Дополнительное питание: утром, натощак съесть столовую ложку из смеси: одна столовая ложка крупы ядрицы гречихи, две дольки кураги горной, 10 ягод изюма, два чернослива, ядро ореха грецкого, чайная ложка меда, кружок лимона, чайная ложка порошка из пережженных костей крупного рогатого скота, пять столовых ложек холодной талой воды. Все складывается в фарфоровую чашечку, обязательно с крышечкой. В теплом месте держать всю ночь. Еда полезная, лечебная по вкусу, превосходящая многих деликатесов.

Кстати, при ревматоидном полиартрите, особенно у детей-подростков и в юношеском возрасте, когда быстрый рост приводит к нехватке строительного материала и зачастую болезнь сопровождается плохим сном, кошмарными сновидениями и потому дите пребывает в подавленном настроении в бодрствующем состоянии. Тогда к этой смеси добавляется одна столовая ложка перетертого в порошок семени мака, и человечка надобно окурить дымом из тлеющих веток привяленной вербы

на ночь, после захода солнца, а под матраик — священный букетик вербы с кошиками на вербное воскресенье в церкви, пусть оберегает от нечистого. Особенное внимание надо обращать на состояние носоглотки, на стабильное ежесуточное опорожнение кишечника. Принимать вышеуказанную пищевую добавку можно годами. Нормализуется гемоглобин, снижается скорость оседания эритроцитов.

Наряду с рекомендациями лечащего врача, обязательно посоветовавшись со специалистом, можно проводить такое домашнее лечение, но надо учитывать, что народная медицина — искусство древнее и генофонд русского человека и вообще человечества был в результате физиологического отбора намного сильнее теперешних времен. Иммуитет вырабатывался могучим, поэтому нельзя отрицать научную медицину и ее достижения, и рецепты народной медицины использовать во вспомогательном варианте.

Детство свое я провела в глухих полесских лесах, на границе Украины и Белоруссии. Почти в тех местах, где Куприн встретил Алеся.

Люди из соседних сел, радиусом километров пять-семь, приходили к бабушке. Она слыла знахаркой. Жили мы в трудах, но прекрасно. Дом наш был полная чаша. Кадки с грибами-боровиками, клюква в бочонках моченая, брусника, с патокой перетертая в глиняных крынках, погонны травы сныти маринованные с чесноком, корень живокоста окопника лекарственного с медом в кадушечке дубовой, варенья в банках: земляничное, голубичное, черничное, орехи мешками, лещинник кругом. Свиной закалывали два раза в год: на новый и на пасху. Коптили окорока, сало, делали колбасы с жиром.

И вот оно — воспоминание из детства: едим картошку с маринованными боровичками. После завтрака бабушка заставляет меня съесть разбухший на козьем молоке порошок ятрышника.

Растет это чудо-зелье почти по всей планете. А славянские народы называют его «любкой», «любый мэнэ нэ покынь». Западные

украинцы Прикарпатья и Карпат — сторчики, на Полесье — зозулинец. Много разновидностей этих диких орхидей. Знахари называют его ятрышником, простой народ, не посвященный в тайны травоведения, крестьяне знают под названием «ночная красавица», не ведая о целебном корне, который «заснет на семь лет, после того как его цвет сорвать». А в корне этом живет громадная питательная энергия, сгусток витаминов и аминокислот.

Шесть месяцев можно этим корнем заменить все питательные продукты для истощенного болезнью организма. Ятрышник — 40 граммов в сутки и молоко. Уникальное растение, панацея от всех болезней, квинтэссенция жизни, взрыв половых гормонов, не случайно «любый мэнэ нэ покынь». Накормит молодуху правильно, по-знахарски приготовленной слизью из этого корня своего не очень радивого в постели возлюбленного и не очень верного, смотришь, и станет он половым гигантом и только одна ему нужна. Приворотное зелье этот ятрышник.

Весною в навозной куче поселились у нас ужи за сараем. Детей нарожали, шныряют везде, в дом заползают. Коза после козлят никак раздобреться не могла. Одну дойку прямо раздуло — багрово-синяя, вымя горит, мучается животное, стонет прямо по-человечески. Бабушка и глину ей на вымя накладывала, и мазь мать-и-мачехи с кислым молоком использовала, ничего не помогало. «Иди, — говорит мне, — кучу навозную разгребь, ужаку поймай». Несколькими раз ужей приносила, пока бабушка ужаку мужеского пола выбрала. Молоком поила, лягушат для него ловила, возле козы держала в трехлитровой банке. Поговорит с ним по-своему, козе на вымя полотноный лифчик наденет, ужа запустит, и что он там с козой делал, неизвестно мне было. Эх, молодозелено! Сейчас поинтересовалась бы, да бабушки нет, унесла свои знахарские секреты с собой многие. Коза поправилась, а уж при ней привык, сарай своим домом считал, погуляет на свободе, а к заходу солнца домой, молочка из блюдца попьет, лягушечку-древес-

ницу подсушем, а на зиму в дом брали, у нас в ногах спал. Четыре года жил. Понеры его как-то летом убили, несли растерзанного на палке, братишка долго плакал, а бабушка сокрушалась — жалела ужа.

А еще вот какую историю вспоминаю. Ждали вербной недели в наших краях с нетерпением. Накануне детвора высыпала в лес, в посадки. Наламывали охапки вербовых веток. Да не так огульно деревья ломали, верхушки не ломали, смотрели, чтобы веточка боковая была, чтобы не покалечить.

Святил батюшка вербу в прорубях водоемов. А к бабушке дверь не закрывалась. Шастали девки. Бабушка над каждым букетиком заветное слово нашептывала. «Как весна красна, как верба рясна, как праздника вербного ждет народ честной, чтобы раб божий (имярек) удалой поджидал меня, искал меня, мечтал обо мне денно и ночью, видел во сне. Чтобы свадьбу назначал, чтобы обо мне скучал. Как праздник вербный не забыт святою церковью и чтимый народом верующим, и чтобы меня милый, суженый не забыл. Чтобы свадьбу назначал, обо мне скучал, а женившись, почитал, обо мне хлопотал. Аминь». Оставляли бабушке кто что может. То пару яблок, то сахару головку, чаю, пирога кусок. Не просила ничего, но и не отвергала даров, цены не назначала. А девки дарили наговоренные букетики своим возлюбленным.

Но не всех бабушка принимала, не всем нашептывала. Пришла как-то учителька молодая (из большого города прислали отрабатывать), французскому, немецкому и английскому нас в школе учила. Бабушка ей от ворот поворот. «Побойся Бога, стрекоза. Женка у него немощная. По задворкам подолом метешь, бесстыжая». Та голову наклонила, краской залилась. Ушла. А я бабушку давай теребить: «Бабуль, чего ты? Это ведь наша учительница. К тебе пришла потаенно, ее ведь за это из школы, из комсомола выгонят». Бабушка молчала, только губы поджала. А по школе шуток ходил, что училка наша (звали мы ее «макакой», но и любил) с физиком шашни кру-

тит. А у него жена к постели уже лет пять прикована. Рассеянный склероз. Надежд врачи никаких не давали. Он ее на коляске на прогулки вывозил. Запомнилось ее лицо восковое, глаза громадные, выпученные и светят тусклым светом, коса до колен. «Ох, — причитала бабушка, — какой же красавицей была болезная». Смотрела больная сквозь мир отрешенно, вроде бы жила в том, другом измерении, не ведомом окружающим. Она прожила еще тридцать лет в холодном спокойствии, под опекой верного ей учителя физики, наблюдая мерзкую жизнь спивающегося единственного сына, художничка, который пинал ее ногами, когда никто не видел. Как металась ее душа, закованная в неподвижное тело. Об этом знал один Господь, взирающий с небес печальным взором. Она пережила смерть его. Тело ее извергло такую нелюдь и нанесло ей такой удар. Ни слезинки не скатилось из ее глаз. «Слезы высохли в ней», — так сказала бабушка. Над ее могилой до сих пор грустит плакучая верба.

Учительница иностранных языков осталась в нашем поселке бесплодной и одинокой. Живет долго, чудаковатая. Ей подбрасывают кошек со всей округи, она их выхаживает, и любят они спать в кастрюлях и на сковородках.

И день, и ночь я плакала
о нем.

Сияло солнце и луна
светила.

Плакучей ивой под
окном

Любовь забытая
грустила.

И снова ночь сменялась
ярким днем,

И на душе все
беспросветней было,

А за окном, а за окном
Роняла листья-слезы

ива.

И шли века, не заходя в
мой дом,

Я только час разлуки
отмечала,

И ива за моим окном
В глухом отчаяньи

качалась.

Я знала, что во времени
ином

Любовь, как жизнь, нам
не начать сначала.

Клара ДОРОНИНА,
врач-натуропат.

С ГЕРПЕСОМ ПО ЖИЗНИ?

Пожалуй, еще пару десятков лет назад ваши жалобы на герпес вызвали бы у медиков больше сожаления, нежели тревоги: мол, что человек отнимает у занятых людей время — не смертельно это. Однако в наши дни взгляды на герпес изменились. С одной стороны, герпес стал одной из самых распространенных и самых проблемных инфекций на земном шаре. С другой — стало очевидно, что опасность ее в какой-то момент медики явно недооценили.

Наш корреспондент Елена Печерская беседует о герпесе с кандидатом медицинских наук, руководителем Московского противогерпетического центра Татьяной Борисовной СЕМЕНОВОЙ.

«ЗОЖ». Татьяна Борисовна, давно ли существует ваш центр?

СЕМЕНОВА. Семь лет. Однако наше учреждение можно по праву назвать прямым наследником традиций Института кожных и венерологических болезней имени Короленко, который без преувеличения считается дедушкой отечественной венерологии. На сегодняшний день мы можем похвастаться квалифицированными специалистами различных профилей (вирусологами, иммунологами, хламидиологами и так далее), а также собственной аптекой и солидной лабораторной базой.

«ЗОЖ». Чем вызвана необходимость создания центра, в само название которого вынесено слово «герпес»?

СЕМЕНОВА. Герпетическая инфекция распространена чрезвычайно широко. По данным Всемирной организации здравоохранения, у 80-90 процентов взрослого населения планеты находят антитела к простому герпесу. Герпес, как и родственный ему цитомегаловирус, обнаруживается на коже и слизистых оболочках, а также и во всех «жидкостях» больного: в крови, слюне, слезах, моче, сперме и даже материнском молоке. Чаще всего вирус передается половым путем, как при генитальном, так и при орально-генитальном контакте. Однако возможна пере-

дача и в быту, через поцелуй. Раньше было принято считать, что на слизистых рта обитает вирус герпеса 1-го типа, а на половых органах — типа № 2. «Достижения» сексуальной революции заставили пересмотреть эти взгляды. Теперь многие активные молодые люди инфицированы одновременно обоими типами вируса.

«ЗОЖ». Как отличить герпес от других высыпаний на коже?

СЕМЕНОВА. Герпес имеет характерный вид мелких пузырьков, наполненных жидкостью. Через некоторое время пузырьки лопаются, оставляя изъязвления на коже, которые затем заживают. Во время обострения больной испытывает зуд, жжение или другие болезненные ощущения; может появиться озноб, лихорадка, нередко увеличиваются лимфатические узлы. Обычно особенно остро протекает первая вспышка заболевания вскоре после инфицирования (как правило, спустя 1-3 недели). Если пациент все-таки не уверен в том, что у него именно герпес, следует показаться специалисту, а еще лучше сдать специальный анализ. Откладывать лечение заболевания нецелесообразно, так как именно во время первой вспышки оно наиболее эффективно.

«ЗОЖ». Всегда ли герпес дает заметные симптомы?

СЕМЕНОВА. Далеко не всегда. Бессимптомное вирусоносительство широко распространено. Наружные проявления герпеса связаны с особенностями иммунной системы каждого заболевшего. Нередко наблюдается совершенно парадоксальная ситуация, когда один из половых партнеров инфицирован вирусом, но не знает об этом. У второго же герпес выходит из-под контроля иммунной системы и дает высыпания. Болезнь настолько «крепнет», что после нового полового контакта пузырьки появляются и у первого из партнеров, ранее заметных симптомов не имевшего. Первый теперь во всем обвиняет партнера, хотя в действительности дело обстоит с точностью до наоборот.

«ЗОЖ». Можно ли избавиться от вируса раз и навсегда?

СЕМЕНОВА. К сожалению, нет. Герпес является прижизненным паразитом. Он сохраняется в ганглиях нервной системы, поражая генетический аппарат клетки. Еще один парадокс: макрофаги, стражи иммунной системы, не в состоянии полностью поглотить клетки коварного вируса и впоследствии сами становятся разносчиками инфекции. К обострению заболевания может привести любое временное ослабление иммунитета, связанное со стрессом, авитаминозом, переутомлением, беременностью, простудой, менструацией — с чем угодно.

«ЗОЖ». Тогда к чему же сводится смысл лечения?

СЕМЕНОВА. На сегодняшний день, увы, к тому, чтобы заставить вирус тихо сидеть в клетке и не выползать наружу. Американские герпетологи считают, что каждый, у кого обнаружен вирус

герпеса, обязан пожизненно и ежедневно принимать иммуностимулирующие средства, чтобы не допустить обострения. Наша, российская школа вирусологии придерживается несколько иных взглядов.

«ЗОЖ». Как лечат герпес в вашем центре?

СЕМЕНОВА. Лечение заболевания комплексное: включает прием иммуномодуляторов, специфических противовирусных средств и вакцины. Выбор средств, стимулирующих иммунную систему, сейчас большой, поэтому, если есть возможность, лучше перед началом лечения сделать иммунограмму. Это специальный анализ, который позволяет судить, какие именно клетки иммунной системы находятся в дефиците, и подобрать соответствующее средство (например, при недостатке Т-хелперов — Т-активин). Чаще всего применяются иммуноглобулин, циклоферон, неовир в виде инъекций. Совсем недавно мы получили качественные таблетки отечественного производства амиксин и алпизарин. Они очень удобны, так как отпадает необходимость в уколах. Противогерпетическая вакцина требует осторожного использования, так как может спровоцировать сильную вспышку заболевания. Тем не менее при часто рецидивирующих формах мы к ней прибегаем. Она вводится подкожно, как при пробе Манту, не чаще чем раз в две недели. Противовирусные средства — это зовиракс, ацикловир-акри, вальтрекс.

«ЗОЖ». Есть ли различия между этими препаратами?

СЕМЕНОВА. Принципиальных различий нет. Ацикловир-акри — наше отечественное средство, выпускаемое как в таб-

летках, так и в виде мази для наружного применения. Вальтрекс можно считать усовершенствованным вариантом зовиракса. Его достаточно принимать 2 раза в день, в то время как зовиракс — 5 раз.

«ЗОЖ». Какие основные опасности подстерегают заболевшего герпесом?

СЕМЕНОВА. Есть основания предполагать, что именно герпес является виновником рака шейки матки, предстательной железы и других опухолей гениталий. Очень опасен перенос вируса на слизистую глаз. Он способен вызвать тяжелейшие поражения вплоть до слепоты. Поэтому необходимо строго соблюдать правила гигиены и следить за тем, чтобы слюна не попадала в глаза. Что касается герпеса и беременности, это особая проблема.

«ЗОЖ». Вот и давайте ее обсудим. В одном из популярных источников мне приходилось читать, что плод инфицируется вирусом более чем в половине случаев, если мать больна.

СЕМЕНОВА. Эти данные правильны для той ситуации, когда мать заразилась герпесом во время беременности. В этом случае риск заражения плода может достигать 70 процентов. Вирус вызывает выкидыш или тяжелые поражения новорожденного вплоть до летального исхода.

«ЗОЖ». Значит ли это, что женщина, в организме которой обнаружен вирус простого герпеса, вообще не может стать матерью?

СЕМЕНОВА. Думаю, что не стоит настолько сгущать краски. Во-первых, если заражение произошло не во время беременности, а до нее, риск инфицирования плода сокращается до 5-10 процентов. Однако это не означает, что можно расслабиться и забыть об

опасности. Прежде всего, помня об особенностях нашей эпохи, я бы рекомендовала пройти подробное обследование на все инфекции такого рода тем, кто всерьез решил обзавестись потомством. Если у будущей матери обнаружен вирус герпеса, лучше принять курс лечения до планируемой беременности.

«ЗОЖ». Многие врачи рекомендуют в этих случаях кесарево сечение, чтобы снизить риск инфицирования младенца во время прохождения через родовые пути.

СЕМЕНОВА. Думаю, в этом нет прямой необходимости. Но я бы настойчиво советовала начать прием вальтрекса или зовиракса примерно за неделю до родов и не прекращать его до появления ребенка на свет.

«ЗОЖ». Как снизить риск заражения полового партнера?

СЕМЕНОВА. Если наблюдается вспышка генитального герпеса, лучше воздержаться от полового контакта или по крайней мере использовать презерватив. Следует также пользоваться презервативом примерно в течение 2-х недель после исчезновения всех следов высыпаний. Чтобы ускорить заживление пораженных слизистых, можно приобрести специальную мазь или крем. Хорошо помогает также обыкновенный чай. Пакетик нужно обдать кипятком, подождать, пока он остынет, затем приложить к больному месту на 10-15 минут. Так можно делать несколько раз в сутки. Еще эффективнее сочетать местные средства со специальным лечением.

«ЗОЖ». Могут ли герпетические высыпания менять локализацию, «уходить» с половых органов?

СЕМЕНОВА. Да, это наблюдается нередко. Характерные пузырьки могут появляться на ягодицах, бедрах, пальцах рук или

ног — словом, в самых неожиданных местах. Но заболевание не становится от этого менее заразным. Надо помнить, что в любом случае во время обострения концентрация вируса во всех жидкостях организма очень высока. Крайне опасен и непосредственный контакт с пораженными частями. В моей практике были случаи, когда матери, имея герпетические пузырьки на ладонях или пальцах, подмывали своих детей, не придавая такой «мелочи» никакого значения. В результате герпетические высыпания появлялись на гениталиях младенцев. Юристы говорят: незнание закона не освобождает от ответственности. То же самое и в медицине: отсутствие элементарных знаний не спасает, а губит и самого больного, и близких ему людей. Поэтому борьба с герпесом — это прежде всего война с невежеством и безответственностью.

«ЗОЖ». Если человек подозревает, что заразился герпесом или другим заболеванием, передающимся половым путем, куда вы посоветуете ему обратиться?

СЕМЕНОВА. Весьма своевременный вопрос. К сожалению, в настоящий момент можно встретить немало недобросовестных людей, готовых на чужой беде. Поэтому лучше обращаться либо в анонимный кабинет районного кожно-венерологического диспансера, либо в учреждение со старыми традициями и хорошей школой. Для Москвы и Московской области это прежде всего ЦКВИ имени Короленко, МОНИКИ. Наименьшее доверие внушают частнопрактикующие врачи и кооперативы. Будьте осторожны, проявляйте разумную бдительность и не слишком доверяйте рекламе. Если пожелаете прийти к нам, наш телефон 921-98-65.

ГЕРПЕС И РОДЫ

Как герпес влияет на беременность? Мне сказали, что не стоит беспокоиться, если только не произойдет обострение во время родов: тогда придется делать кесарево сечение.

Совершенно верно, — таково мнение американских врачей. Даже если вспышка герпеса произойдет во время беременности, она не повредит ребенку. Но если обострение генитального герпеса случится во время родов, ребенок может быть инфицирован, поэтому стоит сделать кесарево сечение. Хотя герпес не очень опасен для взрослых с нормальной иммунной системой, он может представлять грозную опасность для младенца.

СНЫТЬ — ПРОТИВ ГЕРПЕСА

Отвечаю на просьбы читателей поделиться опытом лечения герпеса. Одно время герпес высыпал у меня после каждой простуды. Очень сильно на губах и на нёбе — большими водяными пузырями. Они лопались, и я неделю-полторы не могла ничего есть. И вот мне посоветовали траву «снить».

Снить растет во всех лесах средней полосы, а может, и в других регионах. У меня ее полно в саду, с ранней весны до поздней осени. Ее можно есть в салатах, в щах, можно сушить на зиму. Вкусом она напоминает борщевник и даже нежнее. В пищу употребляются молодые листья, пока они светло-зеленые. Потом они уже грубеют.

Я ее ем, просто хорошо пролив водой. И благодаря ей я не болею герпесом уже 6 лет.

Адрес: 452620 Башкортостан, г. Октябрьский, ул. Островского, 36-6, Шакировой Д. С.

Не болезнь, а образ жизни

Итак, сегодня очередное, если не ошибаемся, шестое по счету занятие в нашей «школе диабета». До сих пор мы отдавали предпочтение традиционной медицине и уроки шли под руководством президента Российской диабетической ассоциации, кандидата медицинских наук Владимира Михайловича Богомолова. Мы считаем, что получили ряд важных знаний, касающихся болезней. Особенно питания при диабете. Вспомните подсчет хлебных единиц для инсулинзависимых больных и калорий для инсулиннезависимых. Однако сегодня мы предоставим трибуну представителю в какой-то степени альтернативных взглядов. Речь идет о сельском фельдшере Николае Николаевиче Штабе, который сам переболел диабетом и сумел справиться с этой болезнью. Недавно у него побывал наш корреспондент. Штаб передал в редакцию свои объемистые книги, какие в том числе включают и диабет. Сейчас она готовится к изданию, и кстати, пользуясь случаем, мы предлагаем читателям присылать на нее свои заявки. А пока читайте Штаба. Единственное при этом замечание — в разделе, где идет речь о приготовлении пищи, мы предлагаем особо не гурманствовать, а все же помнить о тех самых ХЕ и калориях.

ВОПРЕКИ ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ

Если спросить врача официальной медицины, то он обязательно скажет: «Диабет неизлечим».

Задав тот же вопрос врачу-натуропату, специалисту дыхательной гимнастики по Бутейко, услышим ответ: «Диабет инсулиннезависимый излечим». Наконец, читая многие газеты и журналы, нет-нет да и находим заметки самих переболевших диабетиков, которые лечились средствами нетрадиционной медицины, выздоровели и уже много лет чувствуют себя здоровыми, что подтверждается и лабораторными данными.

Так кому же верить?

Я лично в 1964 г. заболел диабетом. С тех пор прошло 34 года лечения, наблюдений, изучения в печати всего, что есть, и сегодня все это позволяет мне высказать свое мнение об этой болезни и рассказать многим больным о путях лечения этого страдания.

Начал с того, с чего начинают все: обратился к эндокринологу. Он назначил диету и медикаменты таблетированного ряда, в частности, «букарбак» по 1 таблетке три раза в день. Поскольку на меня плохо действуют большие дозы лекарств, я сам снизил дозу до 1/2 таблетки два раза в день. Уровень сахара в кро-

ви снизился, но ненамного. Тогда добавил смеси лекарственных растений. Стало намного лучше. Так прошел год. Еще уменьшил дозу «букарбака» до 1/2 таблетки один раз в день под контролем анализов крови. Практика показала, что можно с успехом находиться и на этой дозе. Пролечился и второй год. И хотя уровень сахара в крови стал близок к норме, появилась масса жалоб, которые привели к довольно серьезному состоянию. Обращение к врачу ничего не дало. Мне сказали примерно так: «А что вы хотите? У вас ведь возраст... С этой болезнью и многие более молодые чувствуют себя хуже!»

Тогда я понял, что спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Обратился к врачам — специалистам нетрадиционной медицины.

В краевом центре прослушал курс дыхания по Бутейко. Тренировки ежедневно по 2 часа в день через 2-3 месяца вернули мне такое здоровье, что я уже мог трудиться по двору днями, но чувствовал, что это еще далеко не здоровье. Опять же в Краснодаре обратился к врачу-натуропату с большим стажем работы именно в этой области.

Его рекомендации повергли меня буквально в шоковое состояние. И было от чего: назначил голод на 15 суток, а после

очистки печени и кишечника — клизмы ежедневно в течение месяца. Все между тем знают, что голодать при диабете — опасно для жизни, невозможно. Ни один врач не назначит такое лечение. Я сказал об этом своему эскулапу, на что он заметил: «Делайте, как я вам сказал, ничего с вами не случится». Выбора у меня не оставалось. У врача за плечами два института. Поверил и начал лечение.

Первые трое суток было плоховато, но терпимо. Пролечившись неделю, убедился, что со мной действительно ничего не случилось. Проверил анализом кровь на сахар. За все эти годы сахар снизился на 38 мм/моль. Это меня окончательно убедило, что я на правильном пути. Потянулись долгие месяцы лечения, нудной вегетарианской диеты. Вес пришел к норме, второй год уровень сахара в крови — норма, снизилось давление крови с 220 до 120/80, прошли боли в суставах и многое другое.

Подробнее описать все тонкости лечения на страницах газеты невозможно. Каждому больному надо обращаться к врачу такого профиля и лечиться под его наблюдением. Важно только сказать, что та диета, которую назначают врачи официальной медицины, никогда не излечит больного, а таблетированные препараты — тем более. На лечебной диете я остановлюсь подробнее, а сейчас расскажу о фитотерапевтическом лечении, которое после питания является главным средством лечения инсулиннезависимого диабета.

ПОМОГАЮТ РАСТЕНИЯ

В природе имеется довольно много лекарственных растений, способствующих активизации механизмов, призванных снижать уровень сахара в крови и улучшать утилизацию собственного инсулина. Назову их. Почти все они дают наилучший эффект в комбинации друг с другом.

1. Топинамбур (земляная груша)

Клубни топинамбура содержат от 10 до 15 процентов инулина, много фрукто-

зы, выводят шлаки из организма, улучшают обмен веществ. Листья топинамбура добавляют в салат, свежие клубни можно есть натощак, по 1-2 в день. Сырые клубни залить 1 л воды и кипятить 15 мин. Если плоды сухие — кипятить 50 мин. Затем настоять 6 часов и процедить. По вкусу можно добавить 1 столовую ложку меда. Прием настоя по 1/2 стакана за 30 мин. до еды три раза в день. Отвар понижает давление, сахар в крови, повышает гемоглобин, благотворно действует на поджелудочную железу.

2. Скорцонера (козелец, черный корень)

Содержит около 40 процентов белка, много аминокислот, обилие витаминов, массу микроэлементов и энзимов, в общем — более ста биологически активных веществ. По эффективности превосходит женьшень, имеет противоопухолевое действие. Содержание в нем значительного количества инулина делает корнеплоды скорцонеры незаменимыми для больных сахарным диабетом.

3. Галега лекарственная (козлятник медицинский)

Обладает действием, подобным инсулину. Особенно эффективен при легких формах диабета. Под его влиянием в дозе 2-4 мл на кг веса снижение уровня сахара в крови происходит через 3-4 часа после приема и держится более 9 часов. Помимо гипогликемического, обладает еще и лактогенным и диуретическим действием.

Способ применения. 1 ст. ложку измельченного сырья залить двумя стаканами кипятка. Настоять 4 часа и процедить. Выпить это количество в течение дня, принимая в равных дозах за 15-30 минут до еды.

4. Фасоль обыкновенная

Содержит в плодах до 31 процента белка, больше, чем в мясе и рыбе. При этом полное усвоение растительного белка достигает 75 процентов. В бобах много аргинина, который оказывает инсулиноподобное влияние на обмен веществ у больных сахарным диабетом. Для приготовления настоев используют створки фасоли. Особенно хорошо использовать их в

смеси с листьями черники и корнем лопуха. Фасоль крайне полезна для диабетиков как источник ценного растительного белка.

5. Девясил высокий

По концентрации инулина в корнях девясила (свыше 40 процентов) он является чемпионом среди всех известных растений. Настой корней на спирту — лучшее средство при лечении гастритов, язв, туберкулеза легких. Его отвар используют при лечении бронхиальной астмы, хронических гастритов с пониженной секреторной функцией желудка, при сахарном диабете, болезнях сердца, гипертонии, в гинекологии, при истощении.

6. Черника

Ягоды черники очень богаты физиологически активными веществами: яблочной, щавелевой и молочной кислотами, витаминами В и С и каротином. В листьях обилие биофлавоноидов, гликозидов, эфирных масел, органических кислот, а также сахароснижающих веществ.

В народной медицине настой листьев черники — эффективное средство при домашнем лечении сахарного диабета.

7. Одуванчик лекарственный

По количеству витаминов одуванчик занимает одно из первых мест в средней полосе России. Особенно он богат витаминами С, Е и А, солями железа, кальция, фосфора и йода. В народной медицине широко используется при гастритах, регулирует обмен веществ, работу половых желез, рекомендуется при сахарном диабете. Кроме того, он обладает потогонным, желчегонным, противоглистным, слабительным, отхаркивающим действием, а также тонизирует и повышает иммунитет.

8. Цикорий обыкновенный

Один из самых распространенных сорняков, произрастающих по всей России. Содержит около 20 процентов инулина. Не каждое противодиабетическое растение может похвастаться таким его количеством. В нем содержится также 5-10 процентов фруктозы, 10-20 процентов леулезы, много холина, что особенно способствует обмену веществ, эффективному его лечению и лечению диабета, фурункулеза, мочевых путей, болезней крови, не-

которых болезнью нервной системы. Его можно использовать в настоях, салатах, в виде кофе, пюре, при приготовлении супов.

9. Овсяный корень

Содержит до 8 процентов инулина, богат минеральными солями, белковыми веществами, поэтому является очень полезным для больных диабетом.

10. Родиола розовая (золотой корень)

По стимулирующему действию превосходит женьшень. Настой из корней родиолы розовой улучшает функцию печени, надпочечников, щитовидной железы, способствует нормализации обмена веществ и понижает уровень сахара в крови.

11. Спаржа

Содержит большое количество инулина, поэтому просто грех не использовать спаржу при лечении диабета. Спаржа в салатах улучшает аппетит, настои из побегов и отвар из корней применяют при ревматизме, подагре, болезнях почек и мочевого пузыря. Побеги спаржи богаты растительным белком, минеральными солями, особенно калием, витаминами А, С, РР и группы В.

12. Корень лопуха

По некоторым лекарственным данным, корень лопуха содержит до 40 процентов инулина, дубильных веществ, глюкозы, жирных масел. Широко используется при лечении сахарного диабета, желчекаменной и мочекаменной болезни, болезней почек и мочевого пузыря, гастрита, ревматизма и многих других болезней. Вряд ли можно найти какое-либо другое растение, которое можно было бы использовать в лечении и которое было бы так доступно для всех групп населения. Нет таких мест в стране, где не произрастает лопух.

ИЗ ПРАКТИКИ СЕЛЬСКОГО ФЕЛЬДШЕРА

Все противодиабетические настои можно готовить одинаково: взять одну столовую ложку с верхом смеси, залить кипятком, настоять 4-6 или 12 часов в эмалированной или стеклянной посуде. Процедить, хранить в холодном месте. Пить теплым по 1/3 или 1/2 части стакана за 15-30 мин. до еды. После месячного приема сделать недельный перерыв, сменить состав рас-

тений и продолжать далее год-два до тех пор, пока сахар в крови будет устойчиво (в течение года) держаться в пределах нормы.

№1. Створки фасоли, лист черники, лист лопуха, лист одуванчика, лист толокнянки.

№2. Галега лекарственная, лист черники, лист толокнянки, спаржа, створки фасоли.

Все компоненты берутся в равных частях.

№3. Корень лопуха 15 г, спорыш (трава) 25 г, корень цикория 15 г, корень девясила 15 г, хвощ полевой 25 г.

№4. Лист черники, крапива двудомная, спорыш (трава), овес зеленый, створки фасоли. Все взять в равных частях.

№5. Скорцонера (корень) 15 г, одуванчик (корень) 15 г, спорыш (трава) 25 г, лист брусники 20 г, зверобой (трава) 20 г.

№6. Топинамбур (плоды) 5 ч., овсяный корень 3 ч., спорыш (трава) 5 ч., лист брусники 4 ч.

№7. Родиола розовая (корень) 4 ч., девясил высокий (корень) 3 ч., спорыш (трава) 5 ч., земляника лесная (лист) 5 ч.

№8. Спаржа, корень лопуха, створки фасоли, лист толокнянки. Все взять в равных частях.

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ

По своему опыту знаю, что питание при диабете должно быть преимущественно вегетарианским, только на этом пути можно искать выздоровления. Важно запомнить, что человек будет лучше себя чувствовать при нейтральной реакции среды в тканях или слегка сдвинутой в щелочную. Все овощи, фрукты ощелачивают среду, все животные продукты ее закисляют. Контролируя по моче эту реакцию, необходимо питанием регулировать свой обмен веществ. Между тем греха не будет, если больной съест раз в неделю кусочек отварного мяса или отварной рыбы.

Когда больному назначают диетическое питание, особенно вегетарианское, то в ответ слышишь: «А что же тогда есть? И то нельзя, и другое! А что можно?!» А можно очень многое! И не менее вкусное, чем колбаса, мясо, рыба. Перечислю лишь некоторые блюда из множества других.

Запеканка из моркови и творога. Очищенную морковь порезать кубиками и потушить с небольшим количеством воды и сливочного масла, затем пропустить через мясорубку. Сварить манную кашу и смешать с морковью. Добавить творог и сырое яйцо, соль, ксилит и перемешать. Форму смазать сливочным маслом и посыпать сухарями, запечь в духовке и подать к столу со сметаной.

Салат из моркови и яблок. Очищенную морковь и яблоки мелко порезать, можно протереть на терке, перемешать и заправить майонезом, солью.

Тушеная морковь с черносливом. Морковь порезать кубиками и тушить в молоке до полуготовности, добавить немного сливочного масла. Затем добавить замоченный ранее чернослив, ксилит и тушить до готовности.

Салат из картофеля, сельдерея, яблок. Отварной картофель, резанный корень сельдерея, мелко нарезанные яблоки перемешать. Добавить сюда сметану, молоко, лимонный сок. Еще раз помешать, а перед подачей на стол посыпать петрушкой.

Котлеты из белокочанной капусты. Мелко нашинковать капусту, положить в кастрюлю, добавить молоко, масло и тушить до полуготовности. Тонкой струей засыпать манную крупу и перемешать, чтобы не образовалось комочков, варить 10 мин. Добавить сырое яйцо и сметану. Готовую массу охладить и разделить в виде котлет, обвалить в сухарях и жарить на сковороде до образования корочки с обеих сторон. Подавать к столу со сметаной и молочным соусом.

Салат из капусты и свеклы. Свежую капусту мелко порезать и смешать с вареной свеклой. Добавить водный раствор ксилита с лимонным соком, заправить растительным маслом. Капусты взять 3 части, свеклы 1/3.

Салат из тыквы, яблок и орехов. Все протереть на терке, заправить соком смородины или лимона. Выдерживать два часа и подавать к столу.

Тыквенная запеканка с творогом. Очищенную тык-

(Окончание на 14-й стр.)

Не болезнь, а образ жизни

(Окончание. Начало на 13-й стр.)

ву мелко нарезать кубиками и на слабом огне обжарить до готовности. В кипящее молоко добавить манную крупу и сварить густую кашу. В кашу добавить протертый творог, яйцо, ксилит, тмин или изюм. Все хорошо перемешать, выложить на противень, смазанный сливочным маслом, разровнять, смазать яйцом, запечь в духовке, а при подаче к столу смазать сметаной.

Пюре из фасоли с луком. Два стакана фасоли отваривают до готовности, процеживают, протирают через сито, добавляя немного отвара. Две луковицы мелко режут, обжаривают в растительном масле и добавляют к протертой фасоли. Соль и перец добавляют по вкусу. Готовое блюдо посыпают зеленью петрушки и укропа. Можно добавить 1—2 мелко нарезанных яйца.

Голубцы со свеклой и хреном под сметаной. Листья капусты, пропаренные в кипятке, начинить смесью свеклы и хрена, потушить в сметане, подать посыпанные зеленью.

Яйца, фаршированные свеклой и хреном, под майонезом. Яйца сварить вкрутую, убрать желтки из половинок, растереть с вареной свеклой и хреном,

зафаршировать яйца, подать к столу под майонезом, посыпав зеленью.

Кабачковая икра с морковью и чесноком. 100—200 г мелко порезанных кабачков смешивают с 1—2 зубчиками чеснока и сырой морковью, натертой на терке. Перемешивают, добавляют майонез.

Тушеный карась в хрене. Подготовленную кусками рыбу посолить, посыпать молотым перцем, положить в кастрюлю и смешать с предварительно растопленным растительным или сливочным маслом, посыпать тертым хреном, влить немного овощного отвара и тушить на медленном огне. Поджарить на масле муку, разбавить небольшим количеством бульона, немного поварить, добавить сметану, уксус, ксилит, залить рыбу. Тушить в кастрюле несколько минут. Гарнир — картофель, капуста.

Салат из зеленого горошка с сыром. Зеленый горошек отварить в подсоленной воде, процедить. Поджарить его в двух столовых ложках подсолнечного масла с 1/4 стакана толченых сухарей. Положить на тарелку и посыпать натертым сыром. Подавать к столу с простоквашей.

Гороховый суп-пюре. Разваренный горох протереть через дуршлаг, смешать с овощами, развести кипя-

ченой водой до нужной густоты и прокипятить. Добавить соль и сметану по вкусу.

Кабачки фаршированные. Очищенные кабачки нарезать кружками толщиной 5—6 см, удалить сердцевину, но так, чтобы в каждой кружке оставалось дно. Кабачки проварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и затем хорошо начинить фаршем.

Фарш: 1) протертый творог заправить сырыми яйцами, нарезать мелкими кубиками морковь, лук (прожарить на масле до готовности), добавить яйца вкрутую, соль, перец по вкусу; 2) грибы с луком перемешать с вареным яйцом и рисом, мелко нарезанным сладким перцем, соль, перец по вкусу.

Начиненные кабачки испечь в духовке, полить сметанным соусом. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанным чесноком, зеленью петрушки, укропа, сельдерея.

Салат из зеленого лука, одуванчиков и крапивы. Листья крапивы двудомной, листья одуванчиков, зеленый лук (перо) мелко порезать, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой, добавить растительное масло и перемешать.

Салат гороховый с яблоками. Отваренный горох

смешать с мелко нарезанными яблоками и морковью. Заправить майонезом, посолить по вкусу.

Салат из редьки, моркови, яблок. Протереть все на терке, перемешать, посолить, полить сметаной, заправить зеленью.

Суп из помидоров с чесноком. Репчатый лук порезать и слегка обжарить в масле, добавить к нему нарезанные помидоры и тушить в закрытой посуде на медленном огне. Когда они станут мягкими, добавить немного пассерованной моркови, петрушки, положить рис, залить бульоном или овощным отваром, варить до готовности риса, предварительно посолив и добавив по вкусу ксилит. Протереть через сито, положить чеснок и еще раз прокипятить, непрерывно помешивая.

В заключение хотел бы сказать: диабет — болезнь, при которой нарушается работа всех органов и систем, нарушается обмен веществ на уровне клеток тканей. Поэтому, чтобы получить хорошие результаты при лечении диабета, надо делать все то, что в ваших силах, чтобы постоянно поддерживать работу своей нервной системы в здоровом состоянии, устраняя внешние и внутренние факторы, которые дезорганизуют ее работу.

Советы Американской ассоциации

ПРИРОДНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Многие природные вещества и компоненты, содержащиеся в растениях, могут значительно улучшить состояние при диабете. Вот что советует нашим читателям Американская ассоциация по борьбе с диабетом.

- Альфа-липоидная кислота. Этот антиоксидант особенно эффективен при диабетической полиневропатии — разрушении нервов, которое часто сопровождается диабетом. Это состояние выражается в анемии и боли в конечностях. Много альфа-липоидной кислоты содержится в красном мясе, легких, печени, но она также имеется в моркови, свекле и шпинате. В виде до-

бавки следует принимать 600 мг в день.

- Черника. Если вы будете есть эту вкусную ягоду регулярно, она поможет защитить ваши артерии и нервы от диабетических повреждений. Нужно съедать не менее 1/2 чашки каждый день.

- Хром. Обычно у больных диабетом наблюдается дефицит хрома. Добавив этот элемент к вашему рациону, вы значительно облегчите доступ глюкозы к тем клеткам, в которых она будет использована для производства энергии. Много хрома в цельнозерновых. Неплохим источником могут служить также пивные дрожжи. В виде добавки — 200-мкг ежедневно.

- Рыбий жир. Это вещество повышает эффектив-

ность инсулина, улучшает кровообращение и уменьшает опасность тромбов. Хорошим источником жирных кислот является лосось. Можно принимать жир в виде капсул (500 мг) ежедневно.

- Экстракт женьшеня. Это растение стимулирует кровообращение и уменьшает опасность повреждения артерий. Принимать 40-80 мг ежедневно.

- Магний. Магний стимулирует активность инсулина, и обычно диабетики испытывают его недостаток. Богаты магнием бобовые и орехи. В виде добавки — 400 мг ежедневно.

- Витамин А. Этот антиоксидант помогает предотвратить слепоту у больных диабетом. Витамином А богата

лиственная зелень, рыба, дыня. Принимать 2,5 м.е. каждый день.

- Витамин С. Он необходим для повышения прочности стенок сосудов и улучшения кровообращения. Содержится в листовой зелени, капусте брокколи, перце, апельсине и грейпфрутах. Принимать по 400 м.е. каждый день.

- Цинк. Принимаемое ежедневно, это вещество помогает контролировать уровень сахара в крови. Хорошими источниками являются устрицы, красное мясо и птица. Принимать 15-20 мг ежедневно.

МЫ — «САХАРНЫЕ АЛКОГОЛИКИ»

Недавние исследования, проведенные Гарвардской

школой здоровья, убедительно доказывают, что диета, богатая простыми углеводами и бедная клетчаткой, увеличивает риск развития диабета вдвое.

Наименее часто замечаемым симптомом диабета является появление лишнего веса. Те особенности диеты, которые приводят к диабету, вызывают также и тучность. Рацион, богатый рафинированными углеводами, доставляет в ваш организм избыточный сахар, с которым он не в силах справиться. Весь этот лишний сахар скапливается в виде жировых отложений. Начало диабета обычно отмечено сонливостью и неактивностью, которые, в свою очередь, приводят к дополнительной прибавке в весе.

Глубоко убежденная в том, что рафинированные углеводы вредны и опасны, доктор Сьюзен Скиннер решила на собственном примере убедить в этом и своих пациентов. С этой целью в течение целого месяца она ела только лапшу, изготовленную из белой муки высшего сорта. Она прибавила в весе более 10 килограммов, уровень сахара в ее крови резко поднялся, а функция щитовидной железы значительно ослабела. И только вернувшись к своему нормальному рациону, она с большим трудом сумела компенсировать ущерб, нанесенный здоровью.

«Все углеводы несут нам сахар, сахар, сахар, и мы понемногу становимся «сладкими алкоголиками», — говорит Скиннер. — По моему мнению, сахар — наркотик, причем к этому наркотику привыкают быстрее всего. Углеводы попросту подавляют наш организм и забивают его до смерти».

С тех пор под руководством доктора Скиннер более чем 70 пациентам с диабетом II типа удалось полностью справиться с болезнью. Скиннер — сторонница переработанной натуральной пищи.

«Пища, подвергшаяся глубокой переработке и готовая к употреблению, изнашивает наш организм, — утверждает она. — Около ста лет назад все ели натуральные продукты, и проблем с диабетом не возникало».



Вышлите мне, пожалуйста, зеленые грецкие орехи, кто сколько может (до 10 кг). Все расходы оплачу.

Адрес: 636070, Томская обл., г. Северск-19, а/я 130, Чермяниной Антонине Ивановне.

Мой 6-летний сын страдает бронхиальной астмой. Состояние ухудшается. Ингаляторы стоят очень дорого, и не всегда могу купить. Осталась последняя надежда: свозить его на море или в высокогорье. Может, откликнется человек, проживающий в районе Анапы, Евпатории, Кисловодска и на Азове, который сможет принять нас недели на две по льготной цене. Я могу выполнять всю домашнюю работу и работу в саду.

Адрес: 446020, Самарская обл., г. Сызрань, до востребования, Абрамовой И. Н.

Убедительно прошу выслать для лечения псориаза настойку софоры японской (или крымской) 100 г и масло лаванды 100 г. Расходы оплачу.

Адрес: 242800, Брянская обл., г. Жуковка, ул. Краснофокинская, 74а, Коленкиной Нине Васильевне.

Вышлите мне, пожалуйста, зеленые грецкие орехи (кто сколько сможет), настойку болиголова, черныбыльник, волчье лыко, сбор противовоспалительный, кукурузные рыльца. Все расходы оплачу.

Адрес: г. Новосибирск, 129 о/с, а/я 100, Власенко.

Моей маме 75 лет. У нее в двух почках очень большие камни, которые увеличиваются с каждым годом. Может, кто-нибудь знает народный метод, чтобы остановить их рост?

Адрес: 347905, Ростовская обл., г. Таганрог-5, пер. Перекопский, 8а, Арутюновой Е. В.

Если у кого есть возможность выслать в посылке белой глины для лечения желудочно-

кишечного тракта, все расходы оплачу.

Адрес: г. Воронеж-45, ул. Плехановская, 14/50, Козаренко Юлии Владимировне.

У моей 5-летней дочери в 2,5 года стал пропадать голос. Выяснилось, что у нее полипы на голосовых связках. Делали операцию, но они опять выросли. Обращались к бабушкам, но все безуспешно. Сейчас нас снова направляют на операцию. Очень прошу посоветовать, как лечить эту болезнь народными методами.

Адрес: 617540, Пермская обл., п. Суксун, ул. Чапаева, 13-2, Никулиной Оксане.

Вдруг найдется такой человек, который вышлет мне корень змеенника, корень-оберег, о котором писала в № 20 за 1996 год Петренко Валентина Васильевна из г. Волжского. Его еще называют «Сатурновый корень». Это большой куст с громадными листьями, с которыми общаются змеи. Только не спутайте со змеенником. Просьба сначала списаться.

Адрес: 624151, г. В-Тагил, Свердловская обл., ул. Маяковского, 27-38, Зверевой Валентине Ивановне.

Умоляю откликнуться тех, кто перенес ишемический инсульт левой стороны. Скоро год, как это случилось с сестрой. Она ходит, держась за стенку, в голове шум.

Адрес: 143090, Московская обл., г. Звенигород, ул. Парковая, 8-23, Щегловой Александре Константиновне.

После длительной простуды с сильным насморком потеряла полностью обоняние. Прошло 4 месяца. Изменений нет. Врачи разводят руками. Прошу подсказать способ лечения, если у кого был подобный случай.

Адрес: 399740, Липецкая обл., г. Елец, ул. Радиотехническая, 34-85, Прибытковой М. Ф.

Для лечения нужен копытень европейский и баранец (плаун обыкновенный). Очень прошу выслать. Все расходы оплачу.

Адрес: 403810, Волгоградская обл., г. Котово, ул. Победы, 9-68, Боровой Н. В.

Прошу откликнуться людей, вылечившихся или поддержива-

ющих здоровье при боковом атрофическом склерозе.

Адрес: 682652, Хабаровский край, Амурский р-н, п. Известковский, ул. Юбилейная, 27-1, Гуляеву Виктору Михайловичу.

Как вывести бородавки с рук ребенка 13-ти лет?

Адрес: 215100, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. Кронштадтская, 3а-3, Лосенкову В. Ф.

Мне очень нужна трава «борец ядовитый». Вышлите, пожалуйста. Расходы оплачу.

Адрес: 694442, Сахалинская обл., Смирныховский р-н, п. Омор (на Владимировку), Колесниковой Надежде Владимировне.

Мой 10-летний внук в 1994 году перенес тяжелый менингоэнцефалит. 21 день был в коме, из которой вышел парализованным. Мальчик не сидит без поддержки, не стоит и почти не разговаривает. Прошел много курсов восстановительного лечения, но все безрезультатно. Диагнозы: последствия перенесенного менингоэнцефалита, псевдобульбарный синдром, тяжелая дизартрия, спастический тетрапарез. Помогите! Посоветуйте, может, есть народные средства лечения?

Адрес: 658938, Алтайский край, Михайловский р-н, с. Ракиты, ул. Титова, 48, Киль Валентине Михайловне.

Мне еще нет сорока. У меня на подбородке и щеках стали сильно расти волосы. Возможно, есть народные средства от этого. Подскажите, кто знает.

Адрес: 398058, г. Липецк, пр. Строителей, 6/1-88, Карасевой А. Г.

Буду благодарна тем, кто поделится опытом лечения кисты (11 мм) головного мозга. Медикаментозное лечение не помогает.

Адрес: 400046, г. Волгоград, ул. Прокофьева, 18, Козловой Валентине Алексеевне.

У мужа вот уже год дрожит левая рука. Лечился, но не помогает. Может, кто-то посоветует что-нибудь.

Адрес: 618950, Пермская обл., Лысьвенский р-н, п. Невидимка, Житихиной Любови Анатольевне.

Старайтесь больше узнать о своей болезни

Итак, друзья, мы вновь с вами беремся за традиционную нашу рубрику «Рак можно победить». Положа руку на сердце, скажем: мы бы давно ее бросили, если бы не ваши письма. И не только благодарственные, в которых люди, получившие облегчение от страшной болезни, благодарят Николая Шевченко и редакцию за оказанную помощь, но и письма совершенно печальные, от которых, казалось бы, должны были бы опуститься руки. Пишет Елена Александровна Конькова из Ульяновской области: «Познакомилась с вестником в сентябре прошлого года, беда заставила. У отца признали рак легких. С сентября стал пить смесь водки с маслом, но не бросал курить — никакие уговоры не помогали. В декабре его не стало. Но мы твердо уверены: смесь работает. Отец умер тихо, во сне, без болей. Принимал только анальгин. О наркотиках даже речи не шло. Считаю, если бы отец бросил курить и начал бы лечение раньше, то сейчас он был бы с нами».

И еще одно письмо. Его прислала в редакцию Любовь Владимировна Сладкова из Ростовской области: «У нас большое, непоправимое горе — 18 мая 1999 года наша любимая мамочка умерла. У нее треть головного мозга была поражена метастазами. Но я хочу сказать вот что: за время приема смеси водки с маслом ее беспокоила только сильная слабость. И все. Адские головные боли ушли. Я — ее дочь — по профессии медсестра. Работаю в больнице. Сейчас нахожусь в декретном отпуске. За два с половиной года насмотрелась на муки умирающих онкобольных. Поверьте: мамочка по сравнению с ними умерла спокойно. Хотя до приема смеси ей колола и трамал, и промидол. А книжечка «Рак: безнадёжных больных нет» пошла по всему хутору. Люди пользуются методом, и почти у всех хорошие результаты. Так что, может, кто-то еще и напишет вам из нашего Красного Кута письмо». Что ж, будем надеяться, что кто-то напишет. И это будет история борьбы и победы. Но для чего тогда два этих печальных письма? С одной

стороны, мы хотели подчеркнуть тот факт, что прием смеси у большинства больных снимает боли. Это факт, подтвержденный сотнями писем. Мы хотели также подчеркнуть, что смесь, увы, помогает не всем — было бы смешно надеяться на 100-процентный результат. Кроме самой смеси работают на успех вера, любовь, помощь, а также знания.

Вот о чем бы хотелось поговорить. Мы знаем, многие избегают читать материалы вестника о раке — приходят такие письма. Это неправильно. Это значит в страхе спрятать под крыло голову, дабы не видеть смертельной опасности. О раке не следует думать, тем более не следует придумывать себе, как некоторые. Мы ведь получаем письма, в которых люди пишут: «У меня куча болезней, я в больницу не хожу, анализы не делаю, обследования не провожу, но знаю, что у меня рак. Поэтому буду пить водку с маслом до победного конца». Тоже ведь глупость, друзья. Как можно бороться с врагом, если не знаешь, существует он или нет, или не знаешь, кто он.

Да, да, о нем не нужно думать, не нужно говорить, но знать способы предотвращения опасности, то бишь профилактики, и тем более борьбы с ним, необходимо. Поэтому обращаем особое ваше внимание на пользу чтения литературы о раке. Мысль не зациклилась только на водке с маслом. Есть масса других методов. В каждом из них множество попутных рекомендаций, и все они могут оказаться очень полезны для больных людей. Читайте, ищите, отбирайте для себя то, что вам может пригодиться. Все это облегчит вам пути борьбы, ускорит время победы и придаст в ней уверенность. Ну, а теперь предоставим слово Николаю Шевченко, затем, как всегда, наша рубрика «Мы ничего не придумываем. А наши читатели — тем более». Опыт успешной борьбы с раком мозга американки Н. и альтернативный метод лечения рака болиголовом по Валерию Тищенко.

Успехов вам.

Настройте себя на жизнь!

Мы с вами, дорогие читатели вестника «ЗОЖ», как-то увлеклись чисто медицинской стороной лечения рака: говорим много о «технической» стороне нашего дела. Но человек-то не мышья лабораторная! И зачастую моральная сторона человека, существа мыслящего, живущего в мире эмоций, оказывается сильнее всех теорий и статистик. Вот, например, только что мы получили письмо Л. Е. Плаксиной из г. Прокопьевска. Она пишет: «В сентябре 1998 г. папе был поставлен диагноз: «низкодифференцированная аденокарцинома (железистый рак) большого дуоденального сосочка». Были сильная желтуха, зуд, потеря веса 27 кг. В декабре папе в областном гепатологическом центре подшили желчный пузырь к желудку, но саму опухоль не удалили и выписали его домой как безнадёжного больного. Мама достала сборник «Рак: безнадёжных больных нет!», и с 18 декабря мы стали лечить папу маслом с водкой по схеме.

Улучшение наступило

сразу — желтизна совсем прошла, кожа стала розового цвета, прошли запоры (они были и до болезни), нормализовался сон, набрал в весе 8 кг. Все анализы крови, в т. ч. и на билирубин, вошли в норму. Но в апреле наступило резкое ухудшение состояния больного: он перенес сильный стресс (у сестры обворовали дом); теряет в весе, совершенно не спит, даже «реланиум» не «берет». Опять вернулись все прежние симптомы болезни. В чем же дело?!

А дело именно в том самом, о чем Л. Е. Плаксина вскользь обмолвилась в своем письме: **в стрессе**. Легко понять психологию пожилого отца, ничего не жалевшего для своих детей, а тут какой-то вор-проходимец в одночасье взял, да и разрушил труды многих лет его жизни.

К сожалению, подобных писем мне довелось прочесть великое множество. И очень часто речь идет об одном и том же: у больного, вроде бы, все было в лечении хорошо в течение многих месяцев, а затем

вдруг в один час все перевернулось и пошло вспять из-за сгоревшего или обворованного дома (дачи, машины), нападения грабителей на улице, несчастья с кем-либо из родных или близких, из-за пропажи денег в «сгоревших» банках и фирмах...

Помню, как одна москвичка лечила рак груди смесью два года, регулярно проверялась у врачей, и болезнь у нее, как минимум, остановилась. Опухоль немого уменьшилась, метастазы нигде не обнаруживались. И вдруг — сокрушительный удар по психике и кошельку: больная, пытаясь поменять квартиру, попала в лапы мошенников-бандитов и вместо получения новой квартиры потеряла все в один день: и деньги, и свою старую квартиру. Она почти месяц не могла уснуть даже на один час, забыла о еде-питье. Но масло с водкой пила, как положено. Через месяц, почувствовав нелады в организме, пошла в онкологию на проверку... Я и представить себе не мог, как всего за один месяц рак

может так «сожрать» человека! Метастазы обнаружались везде: в костях, в печени, в легких, в лимфоузлах... А ведь всего два месяца назад и следов такой напасти нигде не было! История эта закончилась печально: больная так и не смогла обрести душевный покой и потеряла цель своей борьбы, перестала **душой** своей бороться с болезнью. И на таком фоне лечение маслом с водкой (строго по методике!) успеха не принесло.

Или вот, пишет медсестра одной из больниц: «У нас открылся хоспис для онкобольных. (Хоспис — это то же самое, что и «дом престарелых», только для онкобольных). Знаю, что многие там пробовали лечиться вашим методом (масло + водка), но никому не помогло».

Но я и без этого письма знаю, что у нас в Москве многие, находясь в этих «хосписах», пытались пить масло с водкой, но без толку. Почему?!

А потому, что в «хосписе» нет «установки на жизнь». Наоборот: вся обстановка там (как и в любой боль-

дней) наводит на мысли о неизбежности скорого и страшного конца. Все разговоры там, весь быт, диета, образ жизни абсолютно противоречат важнейшему правилу: «хочешь вылечить — думай о жизни и борись за жизнь всеми силами твоими!»

Дорогие друзья! Жизнь сама по себе — величайшее благо. И сколько бы ни было разлито вокруг нас зла всякого рода, мы должны выискивать искорки хорошего, думать о них, постоянно «раздувать» эти искры добра и света в своей душе, все свое внимание нужно сосредоточить только на хорошем. Пусть все зло этого грешного мира забудет дорогу в наши сердца, не ус-

тупим ему ни малейшего уголка души своей! И, хотя редакция «Вестника» постоянно журит меня за избыток, по ее мнению, в моих статьях материалов о вере, не могу удержаться и на сей раз: (Прошу прощения у всех атеистов!). Потрясающий пример «установки на жизнь» находится в... Библии, в «книге Иова». Иов был очень богат, имел много полей, домов, наемных рабочих, слуг, жену и семь сыновей. Был добрый и непорочный во всем. Бог решил проверить Иова: будет ли Иов в несчастье так же любить Бога, как и в достатке? И в один день отнял у Иова все, что тот имел; а сам Иов заболел проказой, лежал в пыли за городской стеной,

и пищу ему бросали изда-лека. И друзья, и жена, все предали Иова, все пытались настроить его против Бога за то, что с ним произош-ло. Но Иов кротко отвечал: «Бог дал, Бог же и взял...» А я знаю, Искупитель мой жив, и Он в последний день вос-ставит из праха распадаю-щуюся кожу мою сию; И я во плоти моей узрю Бога». (Иов, 19: 25, 26). И продол-жал Иов, весь покрытый гнойными язвами, брошен-ный всеми, молиться Богу и славить Его. И что же? «И возвратил Господь потерю Иова, когда он помолился за друзей своих; и дал Господь Иову вдвое больше того, что он имел прежде». (Иов, 42: 10).

Если же кто пока еще

пребывает в неверии, то и для таких больных можно найти утешение и смысл в их борьбе: будем же жить, несмотря на все усилия на-ших врагов изжить нас со света, хотя бы для того, что-бы они не порадовались о нашей гибели! Пусть нас травят и убивают всем под-ряд, пусть морят, как тара-канов дустом, нищетой и трудностями жизни в мире беззакония. А мы вот возьмем маслица с водкой (самогонкой, если денег нет совсем), да и вылечимся; а вот и поживем еще деся-ток-другой годков; а вот еще и торжество правды, добра и света увидим!

Не правда ли, ради этого стоит жить?!

Николай ШЕВЧЕНКО.

МЫ НИЧЕГО НЕ ПРИДУМЫВАЕМ. А НАШИ ЧИТАТЕЛИ — ТЕМ БОЛЕЕ

ВСЕ ПОКА УДИВЛЯЮТСЯ

Пишу вам второе письмо. Первое было отправлено еще в октябре месяце 1998 года. Тогда я писала о том, что в марте перенесла опе-рацию на почве онкологии. У меня был рак прямой киш-ки с метастазами в печень. Хирург сказал, что из пече-ни удалили три кусочка ра-ковой ткани и часть толстой кишки. И вот с октября ме-сяца я стала принимать смесь водки с маслом. Че-рез 6 месяцев пошла к вра-чу, чтобы провести повтор-ное исследование. И какое же я испытала счастье, ког-да выяснилось, что все по-казатели у меня просто от-личные. Врачи сказали, что немножечко увеличена пече-нь, но это за счет ожире-ния. Посоветовали поху-деть. А опухоли больше нет. Когда мой лечащий врач, доцент Р.Лоботкин записы-вал акт из моей истории бо-лезни для предъявления в собес на предмет получе-ния инвалидности, то долго жал мне руку и все удивлял-ся, как это так я могла из-гнать из себя столь страш-ную болезнь. Сказал, что обязательно будет расска-зывать обо мне своим сту-дентам на лекции. Когда же я пришла в собес, то члены комиссии тоже удивились и все расспрашивали, каким образом я вылечилась. Я сказала, что лечилась по книжке «Рак: безнадежных больных нет». Один из док-торов заметил, что ему нуж-но помочь своему родствен-

нику и он с удовольствием купил бы эту книжку.

Комиссия пришла к выво-ду, что, судя по моим анали-зам, группу с меня следует снять. Но доктор попросил оставить ее еще на год, с тем, чтобы посмотреть, что со мной произойдет даль-ше. Я, разумеется, не спо-рила. На работу я не хожу — пенсионерка. А вам пос-ле очередного обследова-ния обязательно напишу результат.

Каждый день перед при-емом смеси я прошу у Гос-пода Бога здоровья себе, вам (письмо адресовано Шевченко. — Прим. Ред.) и всей вашей семье.

С уважением
Анна Тихоновна.

Эстония.

ВРАЧ ГОВОРИТ: «ВЕРЬ И БУДЕШЬ ЖИТЬ!»

Здравствуй, дорогая редакция. Пишет вам ваш подписчик с 1 января 1999 года и больной раком гор-тани. Заболел я в феврале 1998 года, но к врачам не обращался до 5 мая. Голос то появлялся, то исчезал, а болей никаких не было. В конце апреля почувствовал какой-то ком в горле, 5 мая врач-лор осмотрел и ска-зал: «Хронический лорин-гит». Назначил курс лече-ния. Оно нисколько не по-могло. И меня как желез-нодорожника направили в стационар в приволжскую железнодорожную больни-цу города Саратова. Курс

лечения не дал никаких ре-зультатов и там, после чего меня направили на консуль-тацию в саратовский Центр хирургии головы и горла к лор-онкологу. Там два раза у меня брали биопсию и вы-несли приговор: злокаче-ственная опухоль гортани — операция. Затем меня по-смотрел другой лор-онко-лог и посоветовал приме-нить лучевую терапию. Я вновь прошел курс лечения. В итоге получил 66 грей, после чего меня в августе месяце вновь посмотрели онкологи, сказали: «Все хо-рошо». Предписали каждые два месяца являться на кон-троль. И в конце концов 9 сентября я получил 2-ю группу инвалидности. Такая вот путевка на дальнейшую жизнь.

Все было хорошо до де-кабря месяца. В декабре же начались боли в горле. Глотать не могу, стреляет в ухо, голова раскалывается. Поехал я снова в ту боль-ницу, где лечился, то есть в Центр, а его и след про-стыл. Центр закрыли. Один из врачей — на бирже тру-да, другой перешел рабо-тать в какой-то кооператив. Посоветовали поехать в диагностический центр. Там сделали заключение, что у меня сильные воспа-лительные процессы, и по-советовали лечиться по месту жительства.

Вот тут-то я и уцепился за метод Шевченко. О ме-тоде том я знал еще с 1995 года — мой отец болел ра-ком легких. Предлагали

ему испробовать смесь водки с маслом. Он отка-зался, и через год рак его съел. Так вот с января 1999 года я пью смесь. Перено-шу хорошо, стараюсь со-блюдать диету, единствен-ная пока беда — не могу бросить курить.

Однако после трех декад боли не прекратились, и я вновь начал искать врача, который делал мне био-псию в хирургическом цен-тре. Представьте: нашел. Оказывается, он перешел работать в город Энгельс в областную онкологию. По-пал к нему на прием. Он ос-мотрел, сказал, что рак про-грессирует, мол, у тебя уже третья стадия и опериро-ваться надо немедленно, но мест сейчас нет, поэтому звони. В это же время я на-чал откашливать какие-то кусочки ткани. Что-то жел-тое, в общем, так и не понял, что. А 23 февраля мне по-звонили и сообщили, что в больнице есть место. А у меня как раз стал появлять-ся голос. Я поехал в боль-ницу к своему врачу и по-просил его осмотреть меня еще раз. Он поглядел и ска-зал: «Вроде лучше». Спро-сил: «Чем ты лечишься?». Я рассказал о методе. Он в ответ: «Не верю ни в какие смеси. Лекарства от рака нет, а у тебя временные улучшения». Однако я отка-зался от операции. Мне грозило полное удаление гортани и пораженной час-

(Окончание на 18-й стр.)

(Окончание.
Начало на 17-й стр.)

ВРАЧ ГОВОРИТ: «ВЕРЬ И БУДЕШЬ ЖИТЬ!»

ти горла. Врач покачал головой и сказал, что через месяц он меня оперировать уже не берется. С тем я и уехал. 3 марта в результате кашля из горла у меня вышел очень большой кусок какого-то тела, и с этого момента стало все лучше и лучше.

Не стану рассказывать все подробности своих злоключений. Я еще раз съездил в диагностический центр. Там врач-онколог также предложила мне операцию. РОЭ у меня в ту пору было 18 мм, но я вновь отказался и написал по этому поводу расписку. Отпив после этого смесь 60 дней, я в большой перерыв сдал все анализы и снова поехал в диагностический центр к тому же врачу. Она меня очень скрупулезно осмотрела, несколько раз перечитала свои записи двухмесячной давности и говорит: «Не верю. Если бы не писала сама, не поверила бы ни за что». А у меня действительно все вроде хорошо. Кровь отличная, РОЭ 4 мм. То есть лечение, похоже, дало положительный результат. Врач эта, между прочим, знала, что я пью смесь водки с маслом, и я у нее такой не первый. Она мне и сказала: «Верь и будешь жить».

Вот такие у меня дела. Говорить о том, что я полностью вылечился, очень рано. Но смесь работает эффективно — это точно. Болей у меня сейчас никаких. Работаю на даче. Езжу на велосипеде 9 км туда и 9 обратно. Про таблетки давно забыл. Голос потихоньку возвращается. И я верю, что все будет отлично. Спасибо вестнику и лично Николаю Шевченко за тонкую ниточку, держась за которую, мы, больные раком, шагаем по жизни.

Вячеслав СИМАТОВ.

Саратовская обл.,
г. Энгельс.

«ЗОЖ»: Разумеется,
адреса авторов писем в
редакции есть.

Вопреки прогнозам мы купили барабан

Этот материал был опубликован в одном из номеров американского журнала «Натуральное здоровье». Имя этой женщины — Н. Никаких адресов и других данных нет. Опубликовано лишь ее фото, на котором она выглядит цветущей женщиной. Мы же хотели сказать вот о чем: можно принимать или не принимать эту историю, разумеется, можно задаться вопросом: что сейчас с этой женщиной? Но какое значение это имеет для нас? Но что же в таком случае важно? А то, что она боролась и победила. В этой борьбе она применяла все, что рекомендует и наш вестник: травы, элементы макробиотики, физические упражнения, медитацию, акупунктуру и помощь биоэнергетика. Вокруг нее были любящие муж и сын, а также единомышленники из группы «Полнолуние». Возьмите и вы на вооружение все, о чем говорится здесь. Да, да, пусть будет так: приобретите барабан и «играйте» на нем, вслушиваясь в глухие таинственные звуки. Обязательно ищите единомышленников, обязательно найдите поддержку друзей. Верьте и не слушайте разговоры о том, сколько вам отпущено дней на жизнь. Сходите в церковь, даже если вы атеист по взглядам. Церковь несет в себе особую атмосферу умиротворения и покоя. И ничего не случится с вами плохого, если вы поверите. Верьте в Него, в жизнь, в себя — и вы победите. Пример Н. убеждает в этом, хотя и без Н. у нас достаточно своих, российских примеров.

В апреле 1996 г. два онколога объяснили моему мужу Бену и мне, что у меня неоперабельный рак мозга, возможно, вызванный раком кожи, который дал метастазы в мозг. Мне было 46 лет. Этот диагноз изменил мою жизнь навсегда.

Четырьмя годами раньше у меня определили быстро разрастающуюся меланому, форму рака кожи, чаще всего приводящую к летальному исходу. В течение двух недель врачи убрали злокачественное разрастание с ноги, заменив его участком кожи с бедра. Я пролежала в постели несколько недель, а затем вернулась к своей преподавательской работе в высшей школе. Врачи были убеждены, что операция прошла успешно, и болезнь удалось победить.

Однако теперь новая проблема казалась абсолютно неразрешимой. На рентгене было видно, что главная опухоль расположена в височной доле мозга, важном коммуникативном центре. Вторая опухоль находилась в правой затылочной доле. Они вызывали раскалывающую боль, будто в голове у меня переворачивался лом.

Онкологи советовали сделать биопсию главной опухоли. Если окажется, что это меланома, я смогу участвовать в испытании нового лекарства. Потом мне предстояло пройти облучение и химиотерапию.

Мне пришлось собраться с силами, чтобы задать необходимые вопросы. «Могу ли я поговорить с теми, кто уже принимал это лекарство?» — спросила я. Бен сидел рядом со мной молча, но его лицо

выражало недоверие.

«К сожалению, нет. Препарат находится в стадии испытаний. Все имена хранятся в тайне», — ответил один из онкологов. — Его уже применяли в Европе. В нашей больнице вы будете первая». Он также сообщил мне, что только 20 из 80 европейских пациентов остались живы.

«Если я пойду на это, сколько я проживу?» Мой голос дрожал от страха. Все онкологические больные задают этот вопрос.

Мне ответили: «Полгода».

«А если я не последую вашим рекомендациям?»

«Похоже, что не более четырех-шести недель», — ответил один из врачей.

Я была близка к обмороку. Моя тетушка и двоюродная сестра — обе умерли от меланомы мозга.

ПУСТЬ БУДЕТ, ЧТО БУДЕТ

Нейрохирурги были слишком заняты в последующие четыре дня и не смотрели мои снимки. Я была совершенно раздавлена тяжелым страхом, поселившимся у меня в душе. Мне оставалось существовать на стероидных гормонах и противосудорожных средствах.

Мои близкие были подавлены и растеряны не меньше меня самой. И тут неожиданно муж и сын предложили купить барабаны. Я выбрала себе среднего размера с изображением песочных часов. Как выяснилось позже, в Африке такие барабаны используют для исцеления больных. Когда я впервые ударила по нему, мне ответил могучий голос. И вот, не имея никакой подготовки, я начала

играть на барабане. Я сидела в кресле-качалке, голова у меня плыла, сердце подпрыгивало, но с каждым ударом я убеждала себя: «Я вылекусь!»

Через пять дней после своего страшного диагноза я позвонила на работу и сказала, что больна. После этого я села и, обливаясь слезами, стала перечитывать бланк «согласия на участие в эксперименте», который вручили мне онкологи. Его содержание меня потрясло. Мне понадобятся частые переливания крови. Среди побочных эффектов препарата были перечислены: рак молочной железы, лейкомия и летальный исход.

Желая получить совет, я пригласила двух женщин, своих недавних знакомых, имевших опыт альтернативной медицины. Первая из них, Ют, массажистка, пришла ко мне домой сразу же и очень поддерживала меня как физически, так и духовно. Я рассказала ей о своем диагнозе и показала бланк, врученный онкологами. Прочитав все пять страниц, Ют сказала, что это безумие, и я не должна соглашаться. Затем она стала делать мне массаж. От стресса мое тело было напряженным и твердым. Работая, она напомнила мне, что врачи не боги. «Вы можете умереть когда угодно», — заметила она. — Врачи не знают, когда это произойдет».

Врачи сказали моей матери, у которой был рак поджелудочной железы, что она проживет три месяца. Она им поверила. Но прожила лишь 51 день.

Позже, вечером, другая женщина, Каллиста, местный фитотерапевт, пришла ко мне и принесла книги и травы. Она предложила несколько возможных подходов к проблеме: макробиотическую диету, регулярные занятия медитацией, чай из красного клевера... Некоторыми из этих средств я стала пользоваться сразу же.

На следующий день позвонили из регистратуры больницы, чтобы записать меня на биопсию. Если бы я согласилась, врач вставил бы тонкую иглу мне в небо. Мой онколог не гарантировал, что после биопсии я смогу ходить и говорить, но агитировал в пользу своего плана лечения.

Я приняла решение против, но Бен считал, что я неправа. «Даже самую крохотную иглу втыкаешь в воздушный шарик — что происходит?» — спрашивала я. Для меня ответ был ясен: раковые клетки освобод-

да са вое до биопсии и нач-
нало родити по всему телу.

Бен покачал головой, со-
мневаясь в моей правоте.

В конце концов, это моя
жизнь, Бен. Пусть мне отпу-
щено всего шесть недель, я
хочу прожить их нормально,
рядом с тобой и сыном».

С моих плеч словно свалил-
ся гигантский груз. Мы обня-
лись.

В ПОИСКАХ СВОЕГО ПУТИ

Отказываясь от того немно-
гого, чем располагала совре-
менная медицина, я не имела
плана отступления. Фактичес-
ки я положила на судьбу.
Каждый день я стала зани-
маться медитацией, запоем
читала книги по медицине и
новейшим открытиям. Я изу-
чала древние тотемы и напол-
нила дом талисманами и аму-
летами. Я стала благодарить
Бога за каждый новый день,
когда открывала глаза. Но, не-
смотря на все попытки мыс-
лить в позитивном плане, я
была в ужасе.

Я стала экспериментиро-

вать с различными целителя-
ми, перепробовав все, от аур-
веды до шаманизма. Но все
это меня не удовлетворяло.

Через месяц после моего
диагноза друг посоветовал
мне пойти на прием к реф-
лексотерапевту и специали-
сту по восточной медицине, у
которого были интересные
наработки по лечению опухо-
лей мозга. Во время моего
первого посещения он не-
сколько раз провел ладонью
над моей головой, измеряя
мою жизненную энергию.
«Утечка в селезенке», — диа-
гностировал он и приступил к
работе. Он пользовался аку-
пунктурой и энергетическим
воздействием. Казалось, он
был уверен, что поможет мне,
и попросил приходить два
раза в неделю.

Я плакала по дороге домой,
сомневаясь, что все эти тон-
кие энергии принесут хоть
какой-нибудь результат. «Мы
хватаемся за соломинку,
Бен?» — спрашивала я.

Муж держал меня за руку.
«Нет. Давай продолжим ле-
чение».

Через восемь недель после
моего диагноза мы праз-
дновали мой 47-й день рож-
дения в группе «Полнолу-
ние», общине духовных еди-
номышленников. Они
встречаются ежемесячно,
чтобы слушать барабанный
бой, созерцать восход луны,
молиться и отправлять дру-
гие несложные ритуалы. Я
чувствовала себя прекрас-
но: ведь, по прогнозам вра-
чей, меня должны были по-
хоронить две недели назад.
Если мне удастся прожить
еще месяц, мы отметим 24-
ю годовщину нашей свадь-
бы, думала я. Ради этого
стоит жить!

Так оно и пошло: каждый
месяц меня ожидал новый
праздник. Когда спустя три
месяца в июле моему сыну
исполнилось 23 года, я поня-
ла, что будучи. Я совершен-
но отказалась от какого-либо
лечения, предлагаемого тра-
диционной медициной.

Через несколько недель
лечения у моего рефлекс- и
энерготерапевта я почувство-
вала, что мне становится луч-

ше. Тогда мой муж и сын ре-
шили пройти у него курс обу-
чения методам и технике мас-
сажа. Сейчас мой сын вла-
деет ими профессионально.
Эти методы спасают меня от
головной боли, и мне не нуж-
ны обезболивающие сред-
ства.

Со дня, когда мне был по-
ставлен страшный диагноз,
минуло три года. Я продол-
жаю посещать своего цели-
теля, а дома меня поддержи-
вают муж и сын. В дополне-
ние к лечению я стала веге-
тарианкой, занимаюсь физи-
ческими упражнениями, меди-
тацией, молюсь, посещаю
группу поддержки и не утра-
чиваю воли к жизни.

Я значительно превзошла
ожидания онкологов. Хотя,
судя по рентгеновским сним-
кам, опухоли есть, но рост их
прекратился. Мой целитель
считает, что это произошло
благодаря отказу от биопсии.
«Я думаю, что их блокирует
любовь», — говорит он.

Во всяком случае, и врачи,
и журналисты взирают на
меня, как на чудо.

АЛЬТЕРНАТИВА

ПИШИТЕ ПО АДРЕСУ: СЕЛО ХВОЩЕВАТОЕ...

В этом селе живет Григо-
рий Михайлович Семилетов.
В очередном письме в «ЗОЖ»
он пишет: «За много лет
дружбы с вестником всегда
с нетерпением ждал очеред-
ной номер, ибо в каждом на-
ходил опору и поддержку
своему становлению как че-
ловека, ведущего здоровый
образ жизни, и как народно-
го целителя».

В вашем, нашем вестнике
несколько раз были опубли-
кованы мои статьи о растении
болиголове пятнистом, приме-
нением народной медициной
для борьбы с раком. Вы, кста-
ти, в прошлом году опублико-
вали мой материал о бесплат-
ной высылке семян болиголо-
ва. В мой адрес пришли ты-
сячи писем. Всем авторам я
со своими помощниками выс-
лал семена болиголова бес-
платно. Многие его выращи-
ли и теперь, в свою очередь,
оказывают помощь онкоболь-
ным. Так через вестник реаль-
но оказывается поддержка
людям, попавшим в беду.

Невидимая цепочка добра и
тепла соединяет всех нас, обо-
гревает, дает веру и надежду
на исцеление. Я продолжаю
акцию бесплатной высылки
семян для посева. Болиголов
пятнистый укрепляет иммуни-
тет, применяется в народной
медицине против всех видов
рака и более 30-и болезней.

Адрес: 397628, Воронеж-
ская обл., Калачеевский р-
н, село Хвощеватое, Семи-

летову Григорию Михайло-
вичу.

«ЗОЖ»: Семилетов дей-
ствительно осуществляет
свою акцию. В результате
мы получили множество
писем с просьбой читате-
лей выразить ему великую
признательность. Вот одно
из таких писем. Его при-
слала врач-педиатр Татья-
на Константиновна Колча-
нова (214036, Смоленск,
ул. Попова, д. 60, кв. 160).
Кстати, в ее же письме со-
держится и интересный
ответ на письмо Т. А. За-
рубиной «Чистите печень с
умом» («ЗОЖ» № 4, фев-
раль 1999-го). Ответ этот
мы постараемся опублико-
вать в следующем номере.
А пока о Семилетове и бо-
лиголове.

«Спасибо Григорию Ми-
хайловичу за бескорыст-
ный поступок — бесплатно
прислал семена болиголо-
ва. Разводим теперь его на
Смоленщине, делимся се-
менами, рассадой. Опро-
бовали на себе настойку —
царский способ профилак-
тический. Это чудо! Не бо-
лели, хотя вокруг бродила
эпидемия гриппа. Лично
мне пришлось «застрять»
зимой в дороге на целых
10 часов. Буквально окоче-
нела. Ни рук, ни ног не чув-
ствовала, плохо сообража-
ла — и хоть бы что: ни на-
сморка, ни кашля — ниче-
го».

А вот что пишет сам Се-
милетов:

«Я с 6 лет занимаюсь бо-
лиголовом и ни разу не по-
лучил отравления, кроме
головной боли. Так что его
ядовитость при заготовке
сильно преувеличена. Кро-
ме того, 2 раза проходил
профилактическое лечение
по методике лечения рака
В. Тищенко от 1 капли до
40 и обратно. Еще раз ут-
верждаю: лечение болиго-
ловом по методике В. В.
Тищенко при условии со-
блюдения мер безопасно-
сти, указанных в методи-
ках, безопасно, несет улуч-
шение самочувствия и во
многих случаях исцеление
от рака».

Защитить себя от рака
может каждый — для этого
надо один раз в год прове-
сти профилактический курс
лечения болиголовом.
Обязательно надо проле-
читься болиголовом лю-
дям, страдающим добро-
качественными опухолями
(миома матки, мастопатия,
аденома предстательной
железы, полипы желудка и
кишечника и другие), для
предупреждения их злока-
чественного перерожде-
ния. Заболевшим раком
нельзя терять время —
надо срочно начинать лече-
ние болиголовом по мето-
дике выдающегося травни-
ка-онколога В. Тищенко,
при этом возможно изле-

чение даже четвертой ста-
дии рака (у меня есть та-
кие результаты).

Настойка болиголова
должна быть в каждой се-
мье. Срок ее годности —
один год. Болиголов помо-
жет сохранить, укрепить
или вернуть самое доро-
гое, что есть у нас — здо-
ровье.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВА

1. Настойка из молодых
побегов: наполнить 1/3 часть
посуды измельченным сырь-
ем, залить доверху водкой, зак-
рыть и поставить на 10-15
дней в темное прохладное
место, периодически взбалты-
вать. В экстренных случаях
можно начинать прием на тре-
тий день.

2. Настойка из соцветий:
используется с добавлением
молодых листьев, процесс на-
стаивания аналогичен преды-
дущему, только соцветий на-
рывать полную банку.

3. Настойка из свежих
семян (зеленого цвета):
приготавливают аналогичным
образом, но вместо водки ис-
пользуется 70% спирт.

ПОДГОТОВКА К ЛЕЧЕНИЮ

Если больной подвергался
облучению, химиотерапии и
интенсивной лекарственной
терапии, необходимо очистить

(Окончание на 20-й стр.)

(Окончание.
Начало на 19-й стр.)

организм отваром семени льна: стакан семян льна залить тремя литрами кипятка и варить на водяной бане 2 часа, остудить до сорока градусов и принимать обильно без ограничения в течение 2-3 недель, ориентировочно по 1 литру в день. Начинать пить с 12 часов дня и до ночи.

Болиголов пить только по одной из нижеуказанных методик.

Методика № 1 (царская):

Настойку болиголова принимать 1 раз в сутки за час до еды, натошак, от 1 капли до 40, ежедневно наращивая по капле. Затем, постепенно снижая, возвратиться к одной. Воды давать от 100 до 200 мл, наращивая по 50 мл каждые 13 капель. Так же поступать при снижении, только в обратном порядке. Одно из достоинств царской методики в том, что можно приступать к лечению без предварительной проверки реакции организма на этот яд. Поскольку прием начинается с минимальных доз, при первых же признаках отравления (тошнота, головокружение, слабость в ногах и др.) сразу же начинать снижение до одной капли, чтобы снова начать наращивание до предельно допустимой дозы с последующим понижением до одной. И так делать несколько циклов — до полного выздоровления.

Методика № 2:

Рекомендуется для ослабленных больных. Выйдя при ежедневном наращивании от одной капли до 15-18, больше не поднимать дозу, идти по ней до выздоровления. Если появится отвращение к препарату, начинать снижение до 1 капли, снова подняться на свою дозу и продолжать лечение.

Передозировки ни в коем случае недопустимы — начинаются воспалительные процессы, резко ухудшается состояние — начинается раковая атака. В этом случае прекратить прием болиголова и 3 дня принимать слабый раствор марганца на молоке, после чего начинать снижение дозы до безопасной. При прохождении следующего цикла учить опыт прошедшего. Вести дневник.

Высылаю настойку болиголова 120 граммов с методикой применения или траву болиголова 90 г наложенным платежом. Этого достаточно на весь курс лечения.

Можете заказать также настойку по адресу: 620135, Екатеринбург, ул. Ст. большевиков, 82-2-19. Квашнину Юрию Павловичу.

ПОЛИП ВРАЧ НЕ ОБНАРУЖИЛ

Хочу поделиться с читателями вестника радостью, тем более что опыт мой может кому-нибудь и пригодиться. Мне 58 лет. В феврале поставили диагноз: полип в прямой кишке. Врач предложила некоторое время понаблюдать динамику его роста, сказав, что в будущем мне грозит операция. Я перерыла все подшивки «ЗОЖ» начиная с 1995 года и нужные сведения нашла в «ЗОЖ» № 4/136 за 1999 год. С 1 марта начала лечение. Пила настой трав три раза в день по 1/3 стакана перед едой. Рецепт этого настоя следующий: чистотел (травя) — 3 части, календула (цветы) — 2 части, зверобой (травя) — 2 части. Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, укутать и настаивать 6 часов. Кроме того, утром я ставила клизму (100г) с упаренной уриной, вечером (50г) — с настоем вышеуказанных трав.

Ежедневно утром за завтраком, примерно в 12 часов дня, съедала примерно 3 столовые ложки пророщенной пшеницы или ржи с натертой сырой морковью и отварной свеклой. В течение дня — сырые или недоваренные овощи, печеный картофель, грецкие орехи. Хлеб — в ограниченном количестве. Последняя еда — в 20.00. Утром обязательно ложусь на ковер, ставлю микроклизмочку с упаренной уриной и начинаю, не вставая, делать зарядку по системе Ниши. Помните: «золотая рыбка», упражнения для капилляров, «лотос» и так далее. Так вот в упражнении для капилляров — это там, где нужно быстро-быстро трясти поднятыми руками и ногами — я еще старалась приподнять таз и твердить свой собственный настрой как заклинание: «Прочищаю, прочищаю капилляры, промываю и смываю мой полип». При этом мысленно представляла, как полип по частям распадается и смывается.

Выполняла все это неутомительно полтора месяца, а затем вновь пришла к врачу. Вот тогда все произошло: на повторном осмотре хирург полипа не об-

наружил и поздравил меня с победой.

Адрес: 198205, Санкт-Петербург, ул. Партийна Германа, д. 24, кв. 40. Пестовой Вере Алексеев-

не. PS: Купила нормализатор энерго-информационного обмена. Называется «Медив» или «Энион». Может, кто пользовался им и получил положительный результат? Напишите. И еще. Хотела бы избавиться от грыжи, которая образовалась через несколько лет на послеоперационном шве (горизонтальном, ниже поясицы). Она появляется и беспокоит меня при физической работе на дачном участке.

«ЗОЖ»: С грыжами тут такое дело. Мы однажды в «Домашнем докторе» опубликовали письмо женщины, которая рассказала, как ее сын избавился от грыжи — парень хотел служить в армии, а его не призывали — с помощью настоя подорожника. Подтверждения этому рецепту мы не нашли. Известно лишь, что на Руси, возможно, и ныне в деревнях, старые бабульки-целительницы грыжу заговаривают. Хотя опять-таки подтверждения подобным исцелениям не получали. Зато в архиве у нас хранится материал Владимира Сергеевича Нуждова — да, да, того самого Нуждова из поселка Токаревка Тамбовской области, который вылечился от рака с помощью смеси водки с маслом и ряда специальных мероприятий, которые он предпринимал. Так вот Нуждов советует не шутить с грыжами, а обращаться к врачам-хирургам. Сам Нуждов прооперировал более 600 грыж и считает операцию вполне отработанной и безопасной. Все прочие манипуляции с грыжами могут привести к неприятным последствиям.

Что же касается найденного Верой Алексеевной рецепта, то он принадлежит нашему постоянному автору — сельскому фельдшеру Николаю Николаевичу Штабу. Полностью рецепт выгля-

дит следующим образом: чистотел (травя) — 3 части, календула (цветы) — 2 части, таволга (цветы) — 3 части, зверобой (травя) — 2 части, бодяга — 1 часть, репешок (травя) — 2 части. Взять 1 столовую ложку смеси, залить 300 мл кипятка, делать микроклизмы из 50 мл настоя за час до сна. Процедура проводится до излечения. При этом Штаб настаивает на обязательном трехдневном голодании перед началом лечения клизмами. Как видите, Вера Алексеевна внесла некоторые изменения в рекомендации Штаба. И давайте считать это творческим подходом. Он, безусловно, возможен, ибо далее Штаб в разделе «Лечение полипов в желудке» дает совет принимать тот же настой, которым лечатся полипы прямой кишки, внутрь 1/3 стакана три раза в день. Но есть существенные дополнения: провести надо 4 курса по 5 дней с отдыхом 3 — 5 дней.

У читателей может возникнуть вопрос: если в 4-м номере вестника за этот год опубликован рецепт Штаба, зачем понадобилась история Веры Алексеевны? Прежде всего, разумеется, для того, чтобы подтвердить действенность, так сказать, наших материалов. Во-вторых, чтобы напомнить о том самом творчестве. Вероятно, автор письма не нашла таволги, бодяги и репешка, но рецепт между тем хорошо сработал. Дала, вероятно, эффект и клизма из 100 г упаренной урины.

ПОТЯНИТЕ СЕБЯ ЗА ВОЛОСЫ

Читая вестник от корки до корки, благодарю всех, кто делится рецептом, советами, личным опытом исцеления, сострадая другим. Хочу поделиться рецептом, правда, весьма странным, от головной боли. Где-то в начале 60-х годов у мамы моей были сильные головные боли. Случалось, укутает голову и лежит пластом,

... дети шепотком гово-
... меж собой — так ей
... больно. И вот однаж-
... по улице ходила серби-
... гадалка. Пришла и к
... нам. А мама как раз с го-
... лавной болью. Сербиянка
... говорит: «Садись, я тебе
... помогу». Мама села, а сер-
... биянка ухватила ее за во-
... лосы в районе темени и да-
... вай тянуть к себе. Мама
... потом говорила, что в тем-
... ни у нее хруст был. Потяну-
... ла она, потянула и ушла.
... Сразу после этого маме
... стало легче, а через неко-
... торое время боль и вовсе
... прошла. С тех пор частень-
... ко, как только возникнет го-
... ловная боль, я тяну себя за
... волосы и, тьфу-тьфу, все
... проходит.

ПОТАПЕНКО.

Краснодарский край

«ЗОЖ»: В заключение письма Потапенко значится: «с уважением З. И.» Милая З.И., если вы регулярно выписываете вестник «ЗОЖ», то, вероятно, знаете, что без конкретного адреса мы в «Домашнем докторе» письма, как правило, не публикуем. Для вас сделали исключение как старому и преданному подписчику. Но что касается читателей, то, может, и правда следует потянуть себя за волосы в случае головной боли.

Тем более, что в нашей почте мы наткнулись случайно и на другое письмо, содержащее аналогичный рецепт. Оно пришло в «ЗОЖ» в качестве ответа на вопрос Татьяны Валентиновны Ушаковой из Белгорода по поводу мигрени.

«Прочитал в 21-м вестнике «ЗОЖ» за прошлый год вашу просьбу, как избавиться от мигрени. Если я правильно понимаю, эта болезнь называется в народе «чемер» — страшные головные боли, которые возникают вследствие того, что кожа головы как бы «прирастает» к черепу, пережимая кровеносные сосуды. Нет нормального кровоснабжения — начинает болеть голова. Если это так, то рецепт прост. Надо брать волосы небольшими пучками и наматывать на правый указательный палец, прижимая его к го-

лове и как бы стараясь «отодрать» кожу от кости. Тянуть пучок волос до боли, до хруста. Как почувствуете, что что-то отрывается — это и есть ваша болезнь. И так пройтись по всей голове. Процедура не из приятных, тем более что потом дней 10 — 12 будет болеть кожа на голове. Но на 4 — 5 лет вы забудете про свою мигрень. Затем, наверное, снова надо будет повторить.

Напишите мне, как пройдет лечение, если вы, конечно, воспользуетесь моим советом.

Адрес: 461330, Оренбургская обл., Беляевский р-н, с. Беляевка, ул. Комсомольская, д. 38. Аркушенко А. К.».

А ПОМОГЛА НАСТОЙКА СИРЕНИ

Хочу сказать большое спасибо автору, приславшему в «ЗОЖ» №7 за 1998 год рецепт — сирень от боли в суставах. Для меня это великая находка. Я все сделала, как было написано в рецепте. Вылечить суставы совсем я не смогла, но настойка сирени оказалась прекрасным средством для нормализации кровяного давления. У меня оно было 200/100, 220/120, а случилось, и выше. Ни травяные сборы, ни таблетки не помогали. Приходилось то и дело вызывать скорую. Но когда я выпила половину пол-литровой банки настойки, то обнаружила, что давление стало стабильным. В эту зиму таблетки принимала очень редко. А скорую и вообще ни разу не вызывала. В конце февраля, когда установилась теплая погода, давление стало повышаться вновь, но для этого у меня была уже заранее припасена настойка сирени. Стала пить по 1 чайной ложечке три раза в день, и сразу наступило улучшение. Одним словом, спасибо за рецепт. В свою очередь, в знак благодарности вестнику высылаю два своих рецепта. Может быть, кому-нибудь они и принесут пользу. Рецепт от гастрита с пониженной кислотностью. Возьмите три литра сыворотки от деревенского молока, растворите в ней 750 г меда, дайте пере-

бродить в прохладном темном помещении 14 дней. Пить по 1/2 стакана за 15-20 минут до еды. Средство очень эффективное и испытанное. Рецепт от геморроя. Вырыть два-три корня от подсолнухов, оборвать мелкие боковые корешки, хорошо промыть, не нарушая коричневого налета, залить 2-мя литрами воды и кипятить на медленном огне в закрытой эмалированной посуде до объема 3-х стаканов. Пить по 1 стакану три раза в день. Принимать 7 дней. То есть всю процедуру вам придется проделать 7 дней подряд.

Адрес: 656004, Барнаул, ул. Парижской Коммуны, д. 46, кв. 49. Поздняковой Н.А.

«ЗОЖ»: Мы заглянули в вестник № 7 и нашли там рецепт, о котором написала Н.А.Позднякова. Нам остается только повторить его для других читателей. Собрать ветки сирени в букет и высушить их. Потом осторожно снять только цветочки без зелени и рыхло засыпать в любую бутылку до плечиков, а затем залить водкой или разведенным 1:1 спиртом и плотно закупорить. Поставить в темный шкаф на 10 дней и ежедневно встряхивать. Через 10 дней процедить, отжать лепестки и лекарство готово. Этим составом можно натирать больные места, делать компрессы. Принимать внутрь 2 раза в день с 10 капель до 20-ти с небольшим количеством воды в течение 2-4 недель.

Кстати, еще о сирени. Православный целитель, травник Владимир Борисович Черкашин (адрес: 400009, Волгоград-9, до востребования) предлагает еще рецепт с участием сирени для лечения тромбозов. «Во время цветения сирени нарвите побольше листьев и после пропарки ног в горячей воде обложите их мятыми листьями. Перед сном сделайте теплые ножные ванны в настое травы-сушеницы. С этой же травой полезны и общие ванны».

Напомним: мы писали о Черкашине в 12-м номе-

ре вестника за 1998 год. Если есть проблемы, обращайтесь к нему по указанному адресу. В письме вложите два конверта для переписки, консультации и прочего.

ЗАСНЕТЕ КАК УБИТАЯ

Хочу посоветовать женщине, которая страдает бессонницей двадцать лет (Жилиной Анне Васильевне из Тамбовской области).

Вы живете в селе. Возьмите небольшой клочок сеной трухи или овсяной соломы, заварите кипятком, дайте настояться, процедите в налитую водой ванну или в таз, куда можно сесть. Это чудесная ванна с приятным запахом трав. Этим отваром можно намочить какую-нибудь старую ткань (чем грубее, тем лучше), хорошо отжать и быстро, еще горячей, обмотаться ею от подмышек до колен и — в постель. Все должно быть перед этим наготове. Укрыться как можно теплее, лучше периной, на 1,5-2 часа.

Еще можно делать теплые ножные ванны на 15-20 мин. В негорячую воду добавить горсть соли и две горсти древесной золы.

И еще можно раз в неделю делать паровую ванну для головы с добавлением 1 ст. ложки растертого укропа. Накрывать голову шерстяным одеялом, чтобы не выходил пар, и 15 мин. дышать носом и ртом, по возможности открывать глаза.

И еще от бессонницы можно заваривать цвет боярки, шишки хмеля, пустырник: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Настоять полчаса и пить на ночь.

Эти процедуры лечат все внутренности. Я все это испытала на себе.

Адрес: 692330, Приморский край, г. Арсеньев-7, ул. Октябрьская, 13-130, Артемьевой Л. С.

БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ ОТ ГРИППА И ДРУГИХ ИНФЕКЦИЙ

Если вам при эпидемии гриппа не удастся избежать посещения общественных мест, где можно подхватить вирус, нужно утром открыть

(Окончание
на 22-23-й стр.)

(Окончание. Начало на 20-21-й стр.)

пузырек с березовым дегтем и понюхать. Тогда вам будут не страшны микробы, находящиеся в воздухе, в течение где-то восьми часов.

Но можно сделать и другую процедуру с дегтем. Этот метод еще эффективнее. Один раз в год пить березовый деготь от 1 до 8 капель, увеличивая дозу по 1 капле ежедневно, за 20 минут до приема пищи или через час после еды. Деготь капать на 1 ст. ложку молока или сока моркови или меда — что есть под рукой. Затем уменьшать дозу по 1 капле ежедневно — от 8 до 1 капли. Курс лечения 15-20 дней.

Этот рецепт защитит вас и от таких инфекционных болезней, как гепатит, тиф, туберкулез и т.д., потому что березовый деготь обладает сильным антимикробным действием.

Примечание: Нюхать можно любой деготь, а пить надо чистый, который изготавливается из молодого береста. Пить деготь нужно не меньше 1 раза в год.

Кроме того, после пройденного 16-дневного курса лечения улучшится настроение, прочистятся кровеносные сосуды, в крови снизится уровень холестерина, сахара, понизится артериальное давление и протромбиновый индекс.

Теперь я протягиваю руку и прошу помощи, совета. Кто знает, как лечить макулодистрофию глаз, которой я страдаю уже 5 лет. Буду благодарен всем, кто пришлет на мой адрес хоть маленькую надежду на успех в излечении.

Адрес: 456910, Челябинская обл., г. Сатка, ул. Солнечная, 31-9, Завьялову В. П.

ПРО ПИХТОВОЕ МАСЛО

Долго жила под впечатлением от «Колонки редактора» из 2-го номера «ЗОЖ» за 1999 год. И все же не выдержала, решила написать.

Я не согласна с голосистыми критиками нашего вестника. Мне нужен «ЗОЖ» таким, какой он есть.

Воспринимаю я его не как газету, а как теплое, душевное, сердечное друга. И жду с нетерпением вот уже второй год. Раздарила подписку на 1999 год своим друзьям и в ответ получаю слова благодарности. И сама благодарю наших зожевцев — А. В. Ушенина, Г. М. Семилетова и других за их участие в моих проблемах. Дай Бог им здоровья!

А теперь хочу поделиться тем, что сама знаю.

В молодости услышала рассказ о том, что родственник моей коллеги вылечил воспаление тройничного нерва пихтовым маслом. Он смазывал маслом левую часть головы и лица.

У меня после перенесенного стресса стало дергаться верхнее веко правого глаза. Да так сильно, что приходилось прикрывать глаз рукой. Мне вспомнился давний рассказ, и я решила попробовать полегчить пихтовым маслом. Купила в аптеке, помазала два раза, и как рукой сняло. Оказывается, масло помогает и при простудных заболеваниях. Теперь оно в моей аптечке все время: то ингаляцию с ним делаю, то в ванну накапаю, то просто у кровати поставлю открытый пузырек — уж очень запах успокаивает.

Адрес: 301670, Тульская обл., г. Новомосковск, ул. Кукунина, д. 8/56, кв. 17, Петрищевой В. Е.

КАК ТРАВА «МОКРИЦА» СПАСЛА ОТ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ УЗЛОВОГО ЗОБА

Весной 1994 года у меня обнаружили рассеянный узловой зоб. Предложили срочную операцию. Но я решила отложить ее на осень — летом было много работы в саду, а после операции нужно беречься.

Соседка по саду посоветовала пить травку «мокрица». Вскипятила трехлитровый чайник. Нарвала травы, помыла, обдала кипятком и положила в чайник. Через час можно пить, как чай. На вкус приятна. Делала из мокрицы и салаты.

Осенью пошла на операцию, но когда явилась к эндокринологу, она никакого

зоба у меня не обнаружила.

Адрес: 656056, г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 35-46, Просвириной Клавдии Федотовне.

ЗАБУДЕТЕ О ГАЙМОРИТЕ

Очень помогает черная редька. Провернуть ее через мясорубку, взять редьку в кулачки в обе руки, погреть и положить на носовые пазухи, закрыть полотенцем. Можно положить и над бровями. Сильно будет жечь, но минут 15 нужно потерпеть. Сделать 2-3 раза, и все как рукой снимет. И не нужно будет никакой выкачки гноя.

Это было лично со мной. Вот уже пять лет, как я забыла про гайморит.

Адрес: 426069, г. Ижевск, ул. Песочная, 32/13, Сорокиной Альбины Петровне.

* * *

Хочу поделиться своим методом лечения гнойного гайморита. Этот метод проверен на моих близких знакомых и на внуке 10 лет. Я пролечилась один курс и вот уже 15 лет чувствую себя хорошо, нет обострений. А ведь мне делали проколы гайморовых полостей ежегодно.

Для лечения необходимо взять по 1 ч. ложке: мазь Вишневского, сок алоэ, сок репчатого лука, сок коланхоэ, сок цикламена. Все смешать. Сделать турунду, пропитать ее обильно, отжать двумя пинцетами. Вставлять турунду 20 дней и вдыхать. Процедура длится 15 минут, после чего происходит обильное отделение из носа. Сразу чувствуешь, как хорошо дышать.

(Трудно найти цветок цикламена, и внука я лечила без сока цикламена — тоже очень хорошо помогло).

Не нужно бояться запаха мази Вишневского, к нему быстро привыкаешь.

Адрес: 450068, Башкортостан, г. Уфа, ул. Орджоникидзе, 36-8, Ульяновой Т. А.

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

Рецепт действенный и проверенный. Его подска-

зал моей знакомой старичок, и она вылечила этим рецептом мужа. Утром, днем и вечером перед едой он съедал 2 свежих сырых яйца (домашних) и выпивал стакан парного козьего молока. Когда его через три месяца обследовали, не нашли даже рубцов.

Адрес: 617170, Пермская обл., с. Частые, ул. Плеханова, д. 3, Коноваловой Елене Николаевне.

КАК ЛЕЧИТЬ РОЖУ И ГРИБОК

Этим средством лечилась мамина соседка, которой дал этот совет старый врач, травник. Я вылечила своих знакомых, когда работала в старом литейном цеху, где зимой были холод и грязь, а летом — жара и та же грязь. Поэтому там часто были такие болезни, как рожа и грибок на ногах. Способ лечения рожи (или ее профилактики) очень простой, но нужно не забывать им пользоваться ежедневно.

Нужно развести уксусную эссенцию 70% с водой в пропорции 1:3. Ваточкой, смоченной этим раствором, ежедневно протирать между пальцами ног, на ночь. Перед этим желательно мыть ноги и вытирать их досуха.

По совету того же травника, лечить грибок на ногах можно следующим способом.

Небольшое свежее куриное яйцо поместить в стакан и залить уксусной эссенцией, чтобы она покрывала яйцо. Накрыть стакан тяжелой крышкой. Через три дня мазь готова. Помешать ее хорошо, получится желтая мазь. На ночь вымыть ноги и нанести палочкой эту мазь на больные места. Надеть чистые носки. Будет больно, но терпите, сколько сможете. Утром ноги обязательно надо вымыть с мылом и помазать вазелином или детским кремом, надеть другие носки, а использованные выстирать и прогладить с изнанки горячим утюгом. Вечером опять вымыть ноги и так далее. Делать 2-3 дня до излечения.

Адрес: 603094, г. Н. Новгород, ул. Большевикская, 6-3, Басовой Л. А.

Взяться за «перо» заставил меня крик о помощи пальных нейродермитом, что это за болезнь и как она протекает, я знаю как свои пять пальцев, и поэтому «мурашки» по телу бегут, когда читаешь, как страдают эти больные. Вылечить нейродермит можно только не традиционным методом: глубокоуважаемая традиционная медицина не поможет вам ничем! Разве только приглушит чуть-чуть, немного облегчит протекание болезни, но вылечить совсем — нет! Один профессор на консультации откровенно сказал мне: «При лечении мы загоняем болезнь вглубь, потом она покажет себя вдвойне. Нейродермит — болезнь всего организма, а не только кожи, поэтому ее надо лечить комплексно, а как — медицина еще не знает».

Я убеждалась в этом на протяжении 20 лет. Когда моей дочке был всего 1 месяц, тельце ее покрылось белыми гнойными пузырьками. С этого все и началось. Поставили врачи диагноз: пузырьчатка. Вскрывали их, прижигали, кварцевали — вроде бы все, вылечили. В 6 месяцев начали мокнуть и гноиться щечки, ушки — сказали: «золотуха»; в 1 годик — диатез; в 3 годика диатез перешел в экзему, в 13 лет — в нейродермит. Потом нейродермит перешел в распространенный нейродермит. Добавился еще и дерматит — и все это длилось до 24 лет.

Я тогда была еще молодая, неопытная мама, верила в успех лечения и надеялась на лучшее, но с каждым годом становилось все хуже и хуже. С 1 годика я уже перепробовала самые сильные гормональные мази: преднизолон, флюоцелар, лоринден... За эти годы я и мой ребенок перетерпели все: и жалость, и сочувствие, и унижение, и отращивание, а самое главное — потеряли веру. Где я только за эти годы с ней не была, где только не лечила! Один Бог знает, сколько слез пролито, сколько денег потрачено! Все санатории, которые советовали врачи, объехали, два года подряд выбирались на Чер-

ное море. Объехали всех «бабок» и экстрасенсов — и все впустую. Наступит небольшое облегчение, а потом болезнь начинается с новой силой. А когда вышла замуж и родила (рисковала) сына — и вообще пришел конец. Она превратилась в кусок мяса, заматанный в тряпки — бинтов не хватало. Что делать дальше, никто не знал. Выхода, казалось, никакого! И тут случайно мне попала в руки книга английского ученого Джона Армстронга «Живая вода». В ней описывается лечение всех болезней, в том числе и кожных, очень доступным для всех лекарством — собственной уриной. Нам терять было нечего, и уже со следующего дня мы начали лечение. Оно заключалось вот в чем:

1. Полное голодание + питье всей дневной урины + каждодневное 2-часовое втирание мочи в тело, начиная с головы и кончая подошвами. Пить надо только одну мочу и воду не менее 1,5 л в сутки. Курс лечения зависит от вашей силы воли и терпения. Армстронг писал: чем дольше, тем лучше. У него больные голодали до 45 дней и ходили еще и на работу. Первый раз мы провели лечение курсом в 35 дней голодания. Второй курс повторили через год — все точно так же, но силы и терпения хватило только на 25 дней. И вот надо бы было еще и 3-й курс провести для закрепления, но стало совсем хорошо, и мы на этом остановились. Конечно, лечение трудоемкое, требует большой силы воли, терпения, поддержки со стороны родных и близких. Но зато — хотите верьте, хотите нет (тьфу-тьфу-тьфу) — вот уже больше 2 лет мы живем как люди. Летом дочь может надеть кимоно, позагорать, нанести косметику на лицо, может съесть, что ей захочется. Ходит в гости и на работу, приглашает к себе гостей, моет, стирает, убирает и готовит — все делает сама, чего не делала на протяжении уже многих лет. С мужем растят сына и благодарят Бога за то, что он дал ей силы победить эту страшную болезнь.

Кого заинтересует этот метод лечения и все его

подробности — можете написать мне. Я всем отвечу без исключения, только вложите чистый конверт. И еще! Армстронг писал, что кишечник очистится сам по себе во время лечения, но этого у нас не произошло. Пришлось чистить его где-то через неделю: были сильные боли в животе.

На следующий раз мы вначале сделали чистку по Малахову, которого я прочитала от корки до корки.

Ну вот и все. Желаю терпения и веры в успех лечения, и вы, надеюсь, победите эту страшную болезнь. Буду очень рада, если мой совет кому-нибудь поможет.

Адрес: 632923, Новосибирская область, Краснотуркестанский район, с. Орехов-Лог. Федчишиной Вере Ивановне.

О ЛОПУХЕ И ЗОБЕ

Я не врач, не экстрасенс, не целительница, однако у меня есть свои «пациенты». Этим людям я давала рецепты, которыми пользовалась сама, и рецепты хорошо помогли. Некоторых я просила написать о результатах в «ЗОЖ». Но все, как один, говорили: «Ты должна сделать это сама». Особенно часто этот наказ мне приходится слышать в последнее время, когда на целый ряд трав, традиционно применяемых в русской народной медицине, началось что-то вроде гонения. Я имею в виду окопник, чистотел, зверобой, некоторые другие травы. Дорогие мои, все ведь зависит от дозировок. Действительно, некоторые травы применять длительное время не следует. Однако если применять их с умом, то польза будет несомненно. Так или иначе, но моим пациентам — никому хуже не было. Ну, а теперь к делу. Прежде всего о зобе. Многие говорят о зобе вообще. Узловой зоб требует хирургического вмешательства. Я же имею в виду увеличение щитовидной железы как следствие ее гиперплазии. Рецепт поведала мне когда-то женщина из очереди к эндокринологу. Оказался он и эффективным, и дешевым.

Возьмите сок из листьев лопуха. Пропустите через мясорубку и отожмите в любую закрывающуюся

склянку, чтобы набрать 3-4 ложки. Этого хватит на 3-4 дня. Если же есть возможность, то готовьте сок — 1 столовую ложку — ежедневно. Так вот утром натощак возьмите в рот 1 столовую ложку подсолнечного масла — это очень известный рецепт — и, манипулируя сквозь зубы туда-сюда минуты 2-3, выплюньте получившуюся жидкость. Рот можно после этого прополоскать. Затем возьмите в рот столовую ложку сока листьев лопуха и полощите им горло в течение 10 минут. С остановкой для дыхания. Во рту образуется много жидкости со слюной вместе, поэтому кому-то придется брать не столовую ложку сока, а десертную. После 10-минутного полоскания горла — не глотать — выплюньте содержимое. Конечно, что-то останется на слизистой во рту и горле, но это уже никого пусть не беспокоит. У кого-то после полоскания может участиться сердцебиение (у себя я не отмечала, но слышала от других), тогда можно принять 15-20 капель валокордина на небольшое количество воды. Процедура проводится утром натощак за 30 минут до еды в течение 10 дней. Затем 10 дней отдых. И повторить лечение еще дважды, то есть всего три курса.

Большое спасибо той женщине из очереди, которая поведала мне рецепт. Лечила я свой зоб и, сама того не подозревая, вылечила сначала субатрофический фарингит, а позже грыжу пищевода и гастрит. Когда я заметила, что фарингит мой улетучивается, то часов в 10 вечера я сосала, медленно проглатывая, чайную ложку бальзама Шостаковича. Процедура неприятная, но очень полезная. Знаю, что у других моих «пациентов» фарингит проходил и без бальзама, но с бальзамом лучше.

Ну, а что касается зоба, то он значительно уменьшился. Сейчас, четыре года спустя, я готовлюсь опять повторить это лечение.

Кстати, о грыже пищевода. После лечения соком лопуха я сделала ФГС, и грыжу не обнаружили.

Адрес: 399820, Липецкая обл., г. Данков, ул. Ватунина, д. 12, кв. 1. Минаковой Евгении Тихоновне.

НЕ К СТОЛУ БУДЬ СКАЗАНО

Понятно, что тема противная. Пардон и еще раз пардон! Но что поделаешь, если запорами — этой неприятностью, способной здорово отравить жизнь, — страдает великое множество людей. Особенно в пожилом возрасте. Так что читайте, не к столу будь сказано, о запорах.

Академик А. Богомолец в книге «Как продлить жизнь» пишет о том, что один из ключей здоровья находится в кишечнике. Организм отравляет себя систематически, непрерывно в течение всей жизни. Он отравляет себя теми веществами, которые приходят в него из окружающего мира вместе с пищей, причем не всегда хорошего качества, недостаточно чистым воздухом, вследствие нарушения диеты, наконец, — и в особенности — посредством гнилостного брожения остатков в кишечнике при хронических диспепсиях.

Яды, фильтрующиеся через кишечную стенку, загрязняют весь организм. Даже при ежедневном опорожнении кишечника слизистая оболочка толстой кишки покрыта осадками, которые постепенно внедряются в нее, образуя «накипи», выключая из нормального функционирования. Эти осадки вызывают гнилостное брожение, образование токсических веществ, которые распространяются по всему организму.

Раздражение самой слизистой толстой кишки токсинами становится причиной полипоза и раковых заболеваний. Эти случаи заболеланий побивают все рекорды по сравнению с иными. Наиболее часто «накипь» грязи возникает на поворотах, где кривизна толстой кишки вызывает замедление «потока» каловых масс.

Следствие патологического отложения «накипи» в толстой кишке — цирроз печени, артриты, малокровие, ринопатия, плевриты,

аллергия, гипертрофия печени и селезенки, психозы и многие другие неприятности.

Доктор Келлер, швейцарский врач, характеризуя влияние толстого кишечника, говорит: «Смерть приходит из кишечника».

Причин, лежащих в основе возникновения запора, существует очень много. Мы же поговорим о стойких хронических запорах, которые называют привычными (алиментарными — именно такими страдают большинство людей). Причины их развития: прежде всего неправильное питание, а также гиподинамия и вечная спешка.

Формулу неправильного питания можно выразить следующим образом:

Избыточное употребление молочных продуктов. Дело в том, что с возрастом организм теряет способность полноценно перерабатывать молоко, в результате чего образуются недоокисленные токсические вещества. Они приводят к нарушению функции кишечника и интоксикации всего организма;

избыточное употребление первых блюд, содержащих бульоны, навары из мяса, костей и рыбы. Из элементарной физиологии известно, что для переваривания 100 гр. бульона затрачивается в 30 раз реактивов больше, чем на 100 гр. мяса;

наконец, избыточное употребление сахара, который не содержит в себе никаких биологически активных, полезных веществ, а на его переработку требуется большое количество энергии. Не каждый организм справляется с

этой задачей, в результате чего образуются недоокисленные продукты, которые зашлаковывают организм.

Для страдающих запорами нерегулярное опорожнение кишечника, метеоризм и прочие неприятности превращаются в настоящую проблему. Помочь может лишь эффективная естественная профилактика. Что делать? Есть больше натуральных послабляющих продуктов и, наоборот, исключить из рациона продукты закрепляющие. Рекомендуются также выполнять специальные упражнения, стимулирующие работу кишечника, использовать травяные препараты, регулирующие его деятельность.

Натуральные продукты должны содержать клетчатку. Она, заполняя желудок, дает ощущение сытости, препятствует перееданию и способствует снижению излишнего веса. Отруби — один из лучших источников клетчатки. Можно делать отвары и кисели из отрубей и меда. Клетчатку содержат овощи и фрукты, бобовые, печеный картофель, черный хлеб, приготовленный из муки грубого помола, морская капуста, которую можно добавлять в салаты, супы, каши.

А какие продукты способствуют запорам? Это свежий хлеб, особенно из муки высших сортов, пирожные и другие кондитерские изделия, приготовленные на соде с добавлением маргарина и сахара, пироги, соленая рыба, колбаса, сыр, какао, кипяченое молоко, кофе, чай.

Если простое исключение этих продуктов из вашего меню не дает результата, то по утрам, натощак, пейте стакан воды с соком лимона и 1-2 чайных ложек меда. При гас-

ритах вместо воды можно пить отвар семени льна с медом и лимонным соком. 1 столовую ложку льняного семени заварить кипятком и размешивать до образования слизи, потом процедить и выпить натощак, добавив сок лимона и мед.

Чтобы моторика кишечника была активной, напомним о необходимости присутствия в рационе продуктов, содержащих растительную клетчатку — это свекла, морковь, капуста, редис, хлеб из грубого помола, кефир, простокваша, ряженка. Хорошо стимулируют моторную функцию кишечника органические кислоты, сахара, содержащиеся в овощах, фруктах, ягодах. Поэтому при склонности к запорам рекомендуются фруктовые и овощные соки (особенно полезны капустный, свекольный, сливовый, морковный), а также инжир, финики, чернослив и некислые сорта яблок.

Две ложки отрубей, добавленные в любую кашу, обеспечат суточную потребность в клетчатке. Очень хорошо помогает такой коктейль:

2 ложки отрубей и ложка столовая меда на 1/2 стакана кефира. Все тщательно перемешать и съедать ежедневно утром, натощак. Учтите: отруби очень много впитывают в себя воды, поэтому для их лучшего действия нужно за день выпить не менее 2-х литров воды или жидкости, лучше всего — компот из сухофруктов, но не чай, молоко или кофе.

Для устранения запоров применяют слабительные смеси, они не только способствуют опорожнению кишечника, но и поставляют в организм ценные микроэлементы, витамины и прочие биологически активные вещества.

Первая смесь: ошпарьте и тщательно промойте по 1/2 стакана сухих яблок, изюма, чернослива, кураги или урюка — без косточек, инжира, фиников. Все это пропустить через мясорубку, добавить по 1/2 стакана жидкого меда, молотых орехов и слизистого настоя льняного семени (лен) — 1/2 стакана семени + 1/2 стакана воды. Перемешать, сложить в банку, закрыть крышкой и хранить в холодильнике. Принимать по 1 чайн. ложке 3 раза за 30 минут до еды и 4-й раз на ночь. Если эффекта не будет, то принимать по десертной или столовой ложке.

Вторая: 1-2 чайн. ложки льняного семени залить с вечера 1/2 стакана воды. Утром добавить 1 тертое

яблоко и морковь, промытый и ошпаренный изюм — 1/2 стакана и мед по вкусу. Употреблять натощак по 1-2 стол. лож. — 3 раза в день.

Третья: 1-1,5 чайн. ложки льняного семени замочить на ночь в 1/2 стакана холодной воды, утром смешать по 1/2 стакана простокваши, меда и сока (морковного или свекольного). Хранить в холодильнике, употреблять в теплом виде, натощак по 1/2 стакана — 2-3 раза в день.

Четвертая: ошпаренные и промытые сухофрукты (какие есть) замочите с вечера, утром добавьте просушенные молотые отруби, молотую проросшую пшеницу, мед — по вкусу. Натощак по 1-2 стол. ложки.

Запор можно устранить

рассолом квашеной капусты, принимая по 1/2 стакана утром, натощак.

Хорошо помогают некоторые другие смеси.

Салат из вареной свеклы с растительным маслом, скушать утром, натощак.

Смесь из очищенных от кожуры тертых яблок и квашеной капусты по 1/2 стакана. Принимать натощак, тщательно пережевывать.

Слабительным действием обладает вода из-под моченой брусники, если принимать ее слегка подогретой, натощак.

Хорошее послабляющее средство — 1 стакан слегка подогретого огуречного рассола. В рассоле не должно быть перца.

Годятся черносливы. 1/2 стакана промыть с вече-

ра, залить кипятком, накрыть крышкой и съесть утром натощак, залив полученным настоем.

Наконец, применяется касторовое масло. 1 столовую ложку влить в кипяченое молоко — 150 мл. остудить и выпить натощак. Однако часто применять эту смесь я бы не советовал, так как в дальнейшем может увеличиться склонность к запорам.

Вообще от слабительных средств лучше всемерно воздерживаться, так как они вызывают обезвоживание стенок кишечника, ведут к трещинам и атонии.

Для начала лучше всего надо провести очистку кишечника. Как? Об этом в следующем вестнике.

Борис ГОРЯЧЕВ, врач. Каменск-Шахтинский.

СОВЕТЫ АМЕРИКАНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ

Ежемесячно, перед приходом менструации, я страдаю запором. Может быть, в этот период следует питаться не так, как обычно?

Некоторые женщины принимают слабительное перед приходом месячных, но я не сторонница таких крайних мер. Слабительные могут вызвать привыкание, обезвоживание и ряд других неприятных последствий. Ими можно пользоваться, но лишь изредка. Причем слабительные растительного происхождения (например, сенна или алоэ) также несвободны от нежелательных побочных эффектов.

Тем не менее существует безопасное природное средство, которое может служить в качестве слабительного, хотя обычно им не считается. Я имею в виду семя подорожни-

ка, которое является превосходным источником клетчатки. Сочетаясь с жидкостью, семя становится желеобразным. В результате каловые массы становятся более гладкими и объемными и легче выводятся из кишечника. Это средство можно принимать как в капсулах, так и в виде порошка. Вы можете развести 1/4-1/2 ложки порошка холодной жидкостью (водой или соком), размешать и сразу же выпить. Можно пойти по другому пути: проглатывать одну-две капсулы в день, начиная прием за неделю до менструации. Дозы могут быть увеличены, но начинать лучше с небольшого

количества: передозировка способна вызвать газы, вздутие живота или диарею.

Желательно также прибавить к вашему обычному рациону продукты, содержащие клетчатку. Я рекомендую есть больше овощей и фруктов, так как они содержат оба вида клетчатки (растворимую и нерастворимую). Полезны также пшеничные и овсяные отруби и другие цельнозерновые. Правда, в их состав входит лишь растворимая клетчатка, а ее, как правило, в нашем рационе недостаточно. Свежие или сушеные овощи и фрукты — более эффективное средство в борьбе с запорами, чем те же продукты в отварном или тушеном виде.

Кроме того, я бы посоветовала пить побольше воды. Этот со-

вет следует взять на вооружение всем, кто склонен к запорам. Полезно выпивать 8-12 стаканов жидкости в день (преимущественно воды). Зато кофе и тонизирующих напитков, содержащих кофеин, лучше избегать: они обладают мочегонным эффектом и приводят к обезвоживанию. Почему важно, чтобы воды в организме было достаточно? Если вы увеличиваете потребление клетчатки без достаточного приема жидкости, стул станет тверже и суше, а это может усугубить запор.

Если все перечисленные меры не помогут, попробуйте начать прием 700-900 мкг магния за неделю до менструации. Не увлекайтесь: эта доза и так достаточно высока! Магний не только обладает слабительным действием, но и смягчает предменструальные боли.



Срочно нужны для лечения цветы каштана. Расходы оплачу.

Адрес: 403740, Волгоградская обл., р/п Рудня, ул. Красная, 70/2, Омельченко Любови Васильевне.

Близкий мне человек уже три года страдает туберкулезом кожи. Официальное лечение не помогает. Может, кто-то откликнется?

Адрес: 357100, КЧР, г. Черкесск, ул. Советская, 173/18, Салпагаровой Н. В.

Хочу обратиться к тем, кто знает, как вылечить поверхностный спастический колит толстого кишечника. Измучился. Диета эффекта не дает.

Адрес: 634021, г. Томск, ул. Алтайская, 124-16, Чигунекову А. Н.

Полгода назад наша внучка заболела геморрагическим васкулитом. Очень просим откликнуться тех, кто вылечился от этой болезни. Слышала, что может помочь трава «зайцегуб», но она растет в Узбекистане и Таджикистане. Помогите, пожалуйста! Вышлите, кто может. Все расходы оплачу.

Адрес: 620039, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 79-20, Малых Светлане Федоровне.

Необходимы травы: омела, вероника, рута, цветы лаванды. Может, кто подскажет, где их можно найти? Кто-то сможет выслать? Расходы оплачу.

Адрес: 617740, Пермская обл., г. Чайковский, ул. Советская, 43-93, Мартынович О. И.

Для спасения ребенка прошу выслать травы копытень и баранец (плаун обыкновенный). Расходы оплачу.

Адрес: 663690, Красноярский край, г. Зеленогорск-2, ул. Набережная, 52-199, Логиновой Людмиле Алексеевне.

Меня отфутболивают все врачи, когда слышат мой диагноз: «Эхинококкоз печени» в сильно запущенной форме. Мол, это неизлечимо, и незачем ходить по поликлиникам и больницам. Чудес, может быть, и не бывает, но кто-нибудь из читателей, возможно, откликнется на мою беду? Неужели никто не сталкивался с этой болезнью?

Адрес: 363700, Северная Осетия, г. Моздок, ул. Первомайская, 156-к, Черкасовой Ларисе.

У кого есть семена корейской чамчи (только не лекинской), прошу выслать. Она хорошо избавляет от высокого давления, хондроза, простуды. Все проверено на себе. Оплату за сырье и пересылку гарантирую.

Адрес: 680003, г. Хабаровск, ул. Союзная, 64-44, Бирюковой И. А.

Если у кого есть «Пурген» или какое-либо другое эффективное средство для борьбы с глистами, прошу выслать. За посылку с таблетками заплачу.

Адрес: 646526, Омская обл., Тарский р-н, с. Имшегал, Рябовой Светлане Алексеевне.

Очень прошу откликнуться тех, кому пришлось столкнуться с диагнозом «Дерматомиозит», диффузным заболеванием соединительной ткани. Болен сын 13 лет. Полтора года сидит на гормонах. Мышечная слабость, покраснение лица, век, шелушение и зуд кожи. Что делать, как сойти с гормонов? Ведь не может это продолжаться всю жизнь? Помогите советом!

Срочно нужна трава «шлемник обыкновенный» и цветки бузины черной. Они входят в сбор трав от гормональной зависимости. Расходы оплачу немедленно, могу заплатить заранее.

Адрес: 452620, Башкортостан, г. Октябрьский, ул. Губкина, 2, о/с № 1, п/п № 713119, Файзуллиной Г.

Многие годы меня спасали противомомовые вкладыши в уши «Беруши». Но сейчас их в наших аптеках нет, а я не могу спать. Может, у кого-то в аптеках есть «Беруши»? Может, кому-то что-то будет нужно из наших приморских трав или настоек взамен? Вышлю.

Адрес: 692900, Приморс-

кий край, г. Находка-9, а/я 52, Колесниковой Е. Н.

Мы обращаемся с огромной просьбой к жителям Севера, Якутии, Бурятии, Архангельской области и других северных районов, где растет трава «шикша» (водяника черная или субголарктическая). Пожалуйста, вышлите 500 г. Мы за все заплатим.

Адрес: 429300, Чувашская респ., г. Канаш, пр. Ленина, 70-2, Столбовой Тамаре Ивановне.

Очень нужно для лечения 50-100 штук зеленых грецких орехов, желательного из экологически чистых мест, собранных до 21 июня. Оплату гарантирую.

Адрес: 187020, Ленинградская обл., г. Тосно, ул. Ленина, д. 62, корп. 3, кв. 44, Рыбаковой Н. П.

Если кто может, вышлите, пожалуйста, цвет дуба. Все оплачу. Буду благодарна тем, кто поможет советом, как лечить поликистоз яичников.

Адрес: 662200, Красноярский край, г. Назарово, ул. Арбузова, 91а-57, Даяновой Оксане.

Моей дочери 6 лет. Все эти годы она часто болела, и без уколов не обходилось. Теперь у нее по всему организму появился грибок, а на горле тоже кандидоз (молочница). Врач уже не знает, чем нам помочь. Убедительно просим откликнуться людей, вылечившихся народными средствами.

Адрес: 446450, Самарская обл., с. Кинель-Черкассы, ул. Дачная, 19, Бражниковой Л. С.

Уже 12 лет мой сын — ему сейчас 26 — болеет болезнью Бехтерева. Нам предложили лечение препаратами плаценты, разработанными биологом академиком Любимовым. Хотелось бы узнать об этих препаратах. Может, кто-нибудь уже пользовался ими с таким же диагнозом. Откликнитесь!

Адрес: 400120, г. Волгоград, ул. Ростовская, 6, кв. 107, Филипповой Валентине Тимофеевне.

Кто знает способ лечения описторхоза (поражает печень). Болеет внучка 4-х лет. Буду признательна за советы и рецепты.

Адрес: 626430, Тюменская обл., г. Нефтеюганск, м. 12, д. 46, кв. 34, Набокиной На-

дежде Владимировне.

Года три назад у меня под левой подмышкой появилась шишка, которая растет. Сейчас у меня болит рука, по ночам не могу спать. Хирург говорит, что это липома, и советует операцию. Но я боюсь, что сердце не выдержит. У меня такая же липома была под правой подмышкой несколько лет, а потом исчезла и сразу появилась под левой. Почему? Может, кто-то избавился от липомы народным средством? Подскажите, как.

Адрес: 188692, Ленинградская обл., пос. Синявино-1, ул. Кравченко, 12-114, Прокофьевой Соне Григорьевне.

Кто сможет, вышлите семена облепихи, черемухи, ревеня.

Адрес: 356402, Ставропольский край, Благодарненский р-н, с. Спасское, ул. Ленина, 60, Соколову А. А.

У моей 10-летней дочери обширный рахит. Очень прошу откликнуться, как лечить его народными средствами. И еще у нее часто перед сном зуд тела. Спасаемся активированным углем, соком свеклы и супрастином. Что делать еще?

Адрес: Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Войкова, 91/3, Лаврик Людмиле.

Помогите спасти ребенка! У брата в Краснопереконске — это Крым — когда его сын (мой внучек) пошел в 1-й класс, все жаловался, что ножки болят. Потом стал хромать. Врачи поставили диагноз: миопатия — но помочь ничем не могли. Мальчик закончил уже третий класс, а порезвиться, как все дети, не может. Правда ножка стала, как сосиска. Что делать? Как его лечить? Может, кто знает народное средство?

Адрес: 606000 Дзержинск, Нижегородской обл., пер. Жуковского, д. 3, кв. 3. Дерюге Вере Ильиничне.

Срочно нужен мицелий грибницы шампиньона. Пожалуйста, отзовитесь те, у кого он есть.

Адрес: 683030, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Лермонтова, 28-20, Сотниковой Олесе Михайловне.

Может, кто знает, как лечить красный плоский лишай. Пила таблетки, хлористый кальций — не помогают.

Адрес: 641661, Курганская обл., Петуховский р-н, с. Утчанка, Хватковой Тамаре Т.

У мужа заболевание прямой кишки — парапроктит. Врачи предлагают только операцию. Может, кто-нибудь сможет помочь советом, как обойтись без нее?

Адрес: 403115, Волгоградская обл., Новониколаевский р-н, х. Алексиковский, Ларионовой Ирине Сергеевне.

Может, кто вышлет книгу Н. Семеновой «Детское раздельное питание». Все расходы оплачу.

Адрес: 403760, Волгоградская обл., г. Жирновск, ул. Чехова, 1-2, Маслиевой Наталье Николаевне.

Возможно, кто-нибудь поможет советом, как мне вернуть речь после инсульта народными средствами, упражнениями.

Адрес: 427900, г. Саранск, ул. Фурманова, 3а-8, Сухоплюеву М. А.

У 2-летнего внука на темени появилась опухоль. Она уже 7 см. Врачи от операции отказались: ребенок может не выдерживать. Сказали, что опухоль от удара, не врожденная. Он только начал ходить за ручку, боится наступать на правую ножку, начал косить правый глаз, увеличивается опухоль. Может, кто знает, чем помочь. Врачи посоветовали искать целителя.

Адрес: Якутия, Нюрбинский улус, г. Нюрба, Энергетик, 15-8, Савко Любови Васильевне.

У моей 10-летней внучки очень потеют ножки. Ничего не можем сделать. Убедительно прошу прислать рецепт, как с этим бороться.

Адрес: 140460, Московская обл., г. Озеры, микрорайон 1, д. 5, кв. 5, Беловой Нине Павловне.

Буду очень признательна тем, кто поделится опытом лечения лимфостаза.

Адрес: 403300, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Народная, 149, Болговой А. И.

В 1998 году мне сделали операцию по удалению кисты. После первой операции швы разошлись до самого кишечника, потому что во время операции занесли инфекцию. После второй операции швы снова разош-

лись. Вся пенсия уходит на лечение, а толку никакого. Консилиум хирургов заключил: растет послеоперационная грыжа, которая растягивает рану. На повторную операцию нужны большие деньги. Я очень жалею, что доверилась врачам — они сделали из меня инвалида. Пожалуйста, если было у кого такое горе, напишите мне, как бороться с грыжей.

Адрес: 356505, Ставропольский край, Петровский р-н, п. Прикалаусский, ул. Садовая, 84, Ласковой Анне Дмитриевне.

У кого есть трава «омела» от шума в голове и трава «очанка» от катаракты, прошу выслать, а заодно и рецепты применения.

Адрес: 624440, Свердловская обл., г. Серов, ул. Луначарского, 111-21, Шабуне Татьяне Александровне.

Кто может, вышлите мухомор для лечения зоба. Расходы оплачу.

Адрес: 671830, Бурятия, г. Кяхта, в/городок, дос. 215-67, Даниловой Валентине Сергеевне.

Может, знает кто народное средство от пищевой аллергии на красное. Болею 10 лет и с каждым годом все сильнее. Красного, даже чуть-чуть (перец, чай, мандарин и т.д.) не переношу: вокруг глаз и на щеках появляются красные волдыри, зуд. Зрение совсем потеряла. Что делать?

Адрес: 307130, Курская обл., г. Железнодорожск, пос. Хуторской, ул. Луговая, 2, Дудниковой Анне Ивановне.

В нашей районной газете было написано, что розмарин помогает при болезнях суставов. Где можно найти это растение и как его применять?

Адрес: 453145, Башкортостан, Стерлитамакский р-н, п/о Николаевка, Чегодаевой А. С.

У моей трехлетней дочери уже больше полугода невозможно вылечить вирусно-инфекционный конъюнктивит. Глаза постоянно красные, белки кажутся мутными. Анализы выявляют стрептококки и патогенные стафилококки. Может, кто знает народные методы лечения. Уже нет сил смотреть ребенку в глаза.

Адрес: 663255, Красноярский край, г. Талнах, ул. Кос-

монавтов, 17-52, Ручковой Ирине.

Прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться от болезни глаз «клещевой блефарит, стафилококк слизистой глаза». Много лет лечусь, ничего не помогает.

Адрес: 664011, г. Иркутск, ул. Желябова, 3-70, Невструевой Л. М.

В вестнике № 7 за 1999 г. прочитала статью «Пупок — ключ к суставам». Может, кто-то может выслать мне сбор 125 и 126.

Адрес: 420057, г. Казань, ул. Октябрьская, 32-59, Гайдамович Людмиле М.

Для лечения радикулита прошу выслать настойку зеленого грецкого ореха на водке наложенным платежом. Оплату гарантирую.

Адрес: 446009, Самарская обл., г. Сызрань, ул. Жуковского, 47-43, Спиридоновой Г. А.

Прошу выслать зеленую кожуру (не скорлупу, а верхнюю кожицу) грецкого ореха и траву дурмана обыкновенного. Все расходы оплачу. Знаю, что проблема лишних волос на теле волнует многих женщин, поэтому, если будут результаты, напишу и сообщу рецепт.

Адрес: 440060, г. Пенза, ул. Рахманинова, 28-72, Челухавой Елене.

Умоляю, откликнитесь, кто может нам помочь. Девочке нашей 5 лет. Пищевая аллергия, желчевыводящие пути не в порядке, астма, частые бронхиты, в крови хламидийная инфекция. Лечимся у аллерголога и гомеопата. Немного реже стал астматический кашель со свистом, но совсем не проходит. Частые простуды усугубляют астму. Хотели закалять и вылечить астму по книге Толкачева «Физкультурный заслон», но у нее началась аллергия на холодную воду. Мы в отчаянии. Может, кто даст совет?

Адрес: 430028, Мордовия, г. Саранск, ул. Пушкина, 46-5, Гореловой Раисе Серафимовне.

Просим откликнуться людей, знающих про такие болезни, как «аллергический бронхит» и «атопический дерматит». Больна девочка 9-ти лет.

Адрес: 403700, Волгоградская обл., р/п Елань, ул. Бакунина, 3, Медведевой Антонине Ивановне.

Обращаюсь к читателям, имеющим возможность выслать зеленые грецкие орехи, собранные в мае-июне вдали от дорог. Оплачу все расходы. Давайте спешимся.

Адрес: 663606, Красноярский край, г. Канск, пос. Ремзавода, 24-70, Коваленко Наталья Алексеевна.

Как в домашних условиях приготовить омагниченную воду? И еще: нужны камешки черного кремния, собранные на сочинском пляже. Расходы оплачу. Лучше предварительно списаться.

Адрес: 400081, г. Волгоград, ул. Тургенева, 23-16, Чулковской В. С.

Как избавиться от холодовой аллергии? Мне 48 лет. Когда-то занималась обливанием холодной водой на морозе 30-40 градусов и отлично себя чувствовала. Но вот уже полгода боюсь холодного ветра и летом не купаюсь.

Адрес: 676422, Амурская обл., Свободненский р-н, с. Малая Сазаика, Котельниковой Людмиле Алексеевне.

Мой брат третий год мучается с болезнью «эритема многопрофильная». Каждый месяц на теле, особенно на локтевых суставах, на ногах, голове появляются зудящие высыпания, даже на губах и в полости рта. Может, есть какие-то народные средства?

Адрес: 431655, Мордовия, с. Ичалки, ул. Октябрьская, 8, Вдовиной Валентине.

Для лечения зоба нужны: шлемник, паслен сладко-горький, аралия манчжурская. Кто может, пожалуйста, пришлите. Расходы оплачу.

Адрес: 423400, Татарстан, г. Альметьевск, ул. Тимирязева, 36-4, Валиевой Г. Ф.

Прошу откликнуться тех, кто может выслать травы: барбарис (корни, кора, листья), грушанка. Взамен могу выслать кедровые орехи, элеутерококк, лимонник.

Адрес: 680001, г. Хабаровск, ул. Артемовская, 140-58, Богатыревой Ольге Григорьевне.

Для лечения нужны 4 стакана кедровых орехов. Стоимость и расходы по пересылке оплачу.

Адрес: 356613, Ставропольский край, Ипатовский р-н, с. Первомайское, ул. 70 лет Октября, 26/1, Белан Н. Н.

СЫН НАШЕЛ СВОЮ «ПОЛОВИНУ»

Осенью 1998 года я обратилась в вестник с просьбой опубликовать объявление в «Клуб знакомств», чтобы помочь сыну. Однажды он уже был женат, отношения, как говорится, не сложились, и Дмитрий — так зовут сына — полностью разочаровался в жизни. Так вот после публикации моего письма в вестнике я получила в общей сложности 200 откликов от женщин и девушек из разных районов России. Дмитрий выбрал женщину по имени Света из Галицкого района Свердловской области. Они полностью подошли друг другу. У них совпало все взгляды, интересы и даже привычки. У Светы есть маленькая дочка Леночка. Она уже зовет Диму папой. В общем, хорошая получилась пара. А у меня на старости лет появилась сноха и сразу внученька.

Адрес: 623929, Свердловская обл., Слободо-Туринский р-н, п. Звезда. Хроменок Наталья Николаевна.

«ЗОЖ»: Это уже не первый случай, когда с помощью вестника, а точнее, нашего «Клуба знакомств» люди находят друг друга. Но даже если и не находят, то сам процесс поиска: обмен письмами, встречи — все это в любом случае скрашивает жизнь одиноких людей. По этой причине мы решили публиковать, так сказать, «брачные объявления» и, разумеется, бесплатно. Что же касается Дмитрия и Светы, то мы желаем им счастья и долгой совместной жизни. Разумеется, надеемся, что они станут читателями вестника «ЗОЖ» и нашего журнала «Предупреждение».

Я 35 лет одинока. Хотела бы встретить порядочного, серьезного, трудолюбивого, любящего огород, природу человека, без вредных привычек, ведущего ЗОЖ, от 60 до 65 лет, ростом не ниже 170. Желательно из Оренбургской, Челябинской областей или Башкирии. Мне 62 года, вес 60 кг. Русская. Трудолюбивая, люблю готовить, чистоту и порядок во всем. Образование медицинское. Дети и внуки живут далеко.

Адрес: 452000 Башкортостан, пос. Прикутово, ул. К. Маркса, 7—68, Старовой Валентине Васильевне.

Мужчина 62/162/70, без вредных привычек, познакомится с женщиной без детей и внуков, любящей землю, из Москвы или ближайшего Подмосковья для создания семьи, с проживанием на моей жилплощади.

Адрес: 142530 Моск. обл., Павлово-Посадский р-н, г. Электрогорск, ул. Советская, 29—17, Сизову Николаю Ивановичу, тел. 8(243) 3-59-29.

Вдовец, 52 года без в/п, материально и жильем обеспечен, ищу спутницу жизни, добрую, хозяйственную, до 45 лет, можно с детьми. Согласен на переезд. Прошу писать, звонить. На первую встречу приглашу вас к себе, оплачу все расходы поездки.

Адрес: 140411 Моск. обл., г. Коломна, пр. Кирова, 42—60, Куликову Владимиру Сергеевичу, тел. 14-56-48.

Мне 63/155/64. Одинокая, верующая, незамужняя, образование высшее, библиотечное. Сейчас на пенсии. Люблю природу, занимаюсь огородом, увлекаюсь народной медициной, посещаю больных, собираю лекарственные травы. Хотелось бы найти спутника жизни, помощника в трудах земных и обязательно верующего, православного, простого, доброго, трудолюбивого, некурящего, непьющего, имеющего жилплощадь. Судимых прошу не писать.

Адрес: 612100 Кировская обл., г. Котельнич, ул. Пролетарская, 68, Аладиной Л. П.

Пенсионерка 60/160/62, Водолей, симпатичная, хорошая хозяйка, чистоплотная, веду ЗОЖ, занимаюсь по «Детке». Хочу встретить мужчину моих лет, порядочного, трудолюбивого, без в/п.

Адрес: 150054 г. Ярославль, а/я 88, Клымюн Зинаиде Николаевне.

Единомышленник по очищению организма, отзовитесь! Мне 51 год, 158/50.

Адрес: 420075 Казань-75, ул. Начальная, 14—4, Андриной Нине Петровне.

Одинокому последователю йоги требуется женщина для ведения хозяйства. Пенсия скромная, но большой сад-огород. Интересы: огородничество, музыка и др. Жилья предостаточно.

Адрес: 361101 КБР. Майский-Октябрьское, Урванская, 1, Шемшединову С. С.

Хочу познакомиться с мужчиной, которого я могла бы уважать, доверять ему, чтобы человек был с добрыми чувствами. Мне 60/172/75, образование высшее. Согласна на переезд.

Адрес: 692880 Приморский край, г. Партизанск-14, а/я 86.

Вдова, пенсионерка, живу в сельской местности, хотела бы познакомиться с мужчиной, желательно вдовцом. Пишите, не стесняйтесь, пенсионеры, страдающие от одиночества.

Адрес: 622001 г. Н.-Тагил, а/я 10.

В этом году мне исполняется 50 лет. Незаметно пролетела жизнь. Так получилось, что один. Да к тому же куча болезней. Но я не падаю духом, с утра до вечера тружусь. Одно плохо — одиночество.

Дорогая моя женщина, моя единственная! Если ты одинока, у тебя нет детей, нет жилья и денег, но ты не боишься сельской работы и тебе нужен обыкновенный сельский мужчина, который совсем не пьет, но, к сожалению, курит и ругается матом, веселый, общительный, не жадный и не зануда, пишите, приезжайте. Надеюсь, я вас не разочарую.

Адрес: 332407 Украина, Запорожская обл., Приморский р-н, с. Юрьевка, Брусенцову Александру Петровичу.

Хочу познакомиться с добрым, внимательным мужчиной от 23 до 30 лет. О себе: инвалид II гр., 20 лет, рост 175, стройная, симпатичная. Отвечу на письмо с фотографией. Пьющих и из мест лишения свободы прошу не писать.

Адрес: 453500 Башкортостан, г. Белорецк, ул. Ленина, 29—2, Видешкиной Алексее Владимировне.

Хочу познакомиться с женщиной от 30 до 44 лет, ведущей ЗОЖ. Я не пью, не курю, живу в деревне, 42/174/68, Александр.

Адрес: 613404 Кировская обл., Куменский р-н, пас-

порт V-ИР № 529391, до востребования, З. А. А.

Мне 62 года, вдова, пенсионерка, без в/п, люблю искусство и целеустремленных людей. Рост 160, худощава. Хотела бы познакомиться с мужчиной близкого возраста, без пристрастия к алкоголю, жилищно обеспеченным.

Адрес: 652870 Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Октябрьская, 14—31, Вылегжаниной Лиде.

Мне 30/168, воспитывался в крестьянской семье, поэтому работы не боюсь, умею делать практически все, люблю готовить, работать с землей. Добрый, верный, немного застенчивый, люблю детей. Надеюсь на знакомство с женщиной до 32 лет. Если есть ребенок — хорошо, подарю ему все тепло и нежность. К сожалению, жильем не обеспечен, перееду к вам.

Адрес: 423630 Татарстан, г. Елабуга, Главпочтамт, до востребования, п/у № 148/96.

Хочу найти спутника жизни, ведущего ЗОЖ, без в/п, простого, доброго сердцем, возраста 68—70 лет, желательно из Москвы или Подмосковья. О себе: вдова 73/160/70. Скорпион. Живу в деревне, свой дом.

Адрес: 143514 Моск. обл., Истринский р-н, п/о Бужарово, д. Большое Ушаково, 32, Киселевой Елизавете Григорьевне.

Обращаюсь к вам, чтобы найти спутника жизни своей соседке, которая сама стесняется написать в вестник. Она вдова 58 лет, рост около 173, Рыба. Муж умер 8 лет назад, дети живут отдельно. Живет в деревне, есть дом, огород. Она энергичная, верующая. Глухонемая. Хотела бы познакомиться с человеком без в/п, умным, трудолюбивым, глухонемым вдовцом 50—58 лет. Можно писать ко мне (пожалуйста, вложите фото), письма я ей передам.

Адрес: 357100 КЧР, г. Черкесск-1, ул. Ленина, 145/4.

31/168/65. Водолей. По характеру немного застенчивый. Живу в селе в частном доме с мамой-пенсионеркой. Женат не был. Материальный достаток средний. Веду ЗОЖ. Немного занимаюсь по системе П. Иванова. Хотелось бы встретить ту, у которой открытое, доброе сердце, которая всегда готова помочь.

Адрес: 393123 Тамбовская обл., Тамбовский р-н, с. Бокнино, ул. Тамбовская, 131, Шиндяпину Виталию.

Мне 62/150/58, давно живу одна, добрая, общительная, стройная, привлекательная. Хотелось бы встретить свою половинку среди зожевцев, можно инвалида по зрению, с жильем, жителя Перми. Отвечу на письмо с конвертом.

Адрес: 614065 г. Пермь, ул. Промышленная, 113—16, Кадырбековой Рашиде.

Я пенсионерка, инвалид 2-й гр., новый человек в г. Ельце. Образование средне-техническое. Стараюсь вести ЗОЖ. Ищу себе подругу в г. Ельце, ведущую ЗОЖ, одинокую, добрую, интеллигентную, отзывчивую женщину лет 55. Приглашаю жить к себе, если подружимся и пойдем друг друга. Нуждаюсь в моральной поддержке и физической помощи.

Адрес: 399740 Липецкая обл., г. Елец, ул. Черокманова, 3—1, Хлопцовой Валентине Алексеевне.

Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой полной женщиной из Твери, Клина и близлежащих сел без в/п, до 52 лет, не потерявшей веры в нормальную семейную жизнь, нуждающейся в помощнике, мужчине 52/168/80. Русский, с трезвой головой и умелыми руками, без в/п.

Адрес: 346740 Ростовская обл., г. Азов, 9 п/о, а/я 57, Юрию Анатольевичу.

Надеюсь на встречу с порядочным мужчиной с чутким и добрым сердцем, любящим детей. Мне 51/169/73, приятной внешности, интеллигентная, общительная, воспитываю внучатого племянника 9-ти лет. Нам так нужна мужская поддержка!

Адрес: 160031 г. Вологда, ул. Хлюстова, 18—34, Анучиной Л. Д.

Одинокая женщина приглашает к знакомству для создания семьи мужчину до 70 лет. Заботу, верность, домашний уют обещаю порядочному, надежному мужчине, проживающему в Приморском крае или г. Владивостоке. Согласна на переезд, жилья своего не имею.

Адрес: 690088 г. Владивосток-88, до востребования, п/п IX-BC № 544816.

Молодой человек 30 лет хотел бы найти друзей среди ре-

бят, ведущих ЗОЖ. Буду рад получить письма от всех, особенно от врачей и спортсменов.

Адрес: 626439 Тюменская обл., г. Нефтеюганск, а/я 164, Саше.

Мужчина 59/174/70, не инвалид, убедительно просит откликнуться женщин, живущих по принципам ЗОЖ, в том числе имеющих инвалидность, не препятствующую духовному общению, в возрасте 49—63 лет для знакомства с целью создания семьи из Ростовской области и соседних регионов. О себе: образование высшее техническое, веду ЗОЖ, увлекаюсь оздоровлением, биоэнергетикой, люблю работать в огороде. В настоящее время зашел в тупик, выход из которого возможен, если найдется добрая, средней и ниже средней полноты женщина без в/п. Преданность и порядочность гарантирую.

Адрес: 346100 Ростовская обл., г. Миллерово, Главпочтамт, до востребования, п/п 591100.

Хотела бы познакомиться с мужчиной 50—60 лет, добрым, ласковым, нежным, с «золотыми руками», желательно с автомашиной. О себе: 50 лет, рост 150, вдова. Сын живет отдельно с семьей. Работаю, есть сад, рядом речка, лес. Может, кто согласен на переезд?

Адрес: 617060 Пермская обл., пос. Оверята, ул. Заводская, 13—16, Быковой Екатерине Максимовне.

Мне очень одиноко, может быть, через вестник найду такого же одинокого мужчину лет 45—55, не выше 170 см, который в этой жизни не потерял себя, единомышленника, серьезного, трудолюбивого и способного окружить меня заботой, нежностью, на что отвечу полной взаимностью. Дети у меня взрослые, имеют свои семьи. Материально обеспечена в меру. Люди говорят, что у меня «золотые» руки и добрая душа, веселая, оптимистка, пользуюсь уважением окружающих и своих детей. Прошу откликнуться, кто согласен на переезд. Образование не имеет значения, лишь бы вы были воспитанным во всех отношениях. Злоупотребляющих алкогольными напитками прошу не беспокоить.

Адрес: 692210 Приморский край, г. Спасск-Дальний, Главпочтамт, д/в, п/п IX-BC № 677403.

Хотела бы встретить мужчину-единомышленника, порядочного, верного, доброго, с умелыми руками, без в/п, желательно военнослужащего в отставке. О себе: вдова 60/155/62, говорят, выгляжу на 50. Стройная, порядочная, трудолюбивая, без в/п.

Адрес: 623823 Татарстан, г. Наб. Челны, Главпочтамт, до востребования, п/п II-КБ № 658486.

Хочу познакомиться с добрым, порядочным другом, ведущим ЗОЖ, без в/п, до 60 лет. О себе: 58/160/65, добрая, порядочная, чистоплотная, веду ЗОЖ. Кто заинтересуется, подробности в письме.

Адрес: 446400 Самарская обл., г. Кинель, ул. Маяковского, 88а—41, Марии.

Простая русская женщина хочет познакомиться с порядочным, хозяйственным мужчиной до 65 лет для серьезных отношений. О себе: вдова 55/163/73.

Адрес: 350061 г. Краснодар, до востребования, п/п 526558.

Интеллигентная женщина 50/160/58, русская, шатенка, в/о, надеется на встречу с мужчиной, который сохранил в себе дух юности и может жить интересной жизнью, для которого ЗОЖ — образ жизни и стремление к непознанному, а женщина — друг и единомышленник. Я смогу оценить, поддержать и сделать такого человека счастливым и нужным.

Адрес: 355000 г. Ставрополь, до востребования, Берчанской Оксане.

Приглашаю к знакомству для создания семьи доброго, порядочного, спокойного, ведущего ЗОЖ мужчину не старше 60 лет, ростом желательно не ниже 170 см, допускающего вариант переезда. О себе: вдова 58 лет, добрая, очень отзывчивая на доброту, интересная в общении, приятной внешности, образованная, проживающая в пригороде г. Горно-Алтайск. Имею дом, хозяйство, автомашину. Дети взрослые, определены.

Адрес: 659700 Респ. Алтай, г. Горно-Алтайск, Главпочтамт, до востребования, п/у № 02396.

Мне 50 лет. Осталась одна и не утратила желания встретить надежного, доброго, порядочного мужчину без вредных привычек и разделить с ним все

заботы и радости. Если есть такой человек, отзовитесь! Немного о себе: обыкновенная женщина, скромная, самостоятельная, общительная, трудолюбивая. В свободное время занимаюсь на даче-огороде.

Адрес: 144000 Моск. обл., г. Электросталь, пр. Ленина, 28, Главпочтамт, а/я 21.

Ищу единомышленников в Нижнем Новгороде для занятий бегом и тренировок на природе. Мне 27 лет. Тел. 68-29-62.

Мне 49 лет. Вдова, живу в 2-комнатной квартире. Хочу познакомиться с одиноким мужчиной до 55 лет, умным, добрым и непьющим, не судимым, который тоже устал от одиночества. Буду хорошей и верной подругой. Люблю природу, животных, не терплю подлости и предательства.

Адрес: 442130 Пензенская обл., г. Н.-Ломов, 1-е гор. отд. связи, п/док. II-ЖЕ № 748570.

Одиноким, русский, 60/161/75, материально обеспеченный, работающий пенсионер, образование высшее, веду ЗОЖ, познакомлюсь с русской, одинокой, порядочной во всех отношениях женщиной, умеющей создавать тепло и уют в доме, быть верным другом и помощником в жизни, для создания семейного союза и совместного проживания. Возраст и рост в пределах разумного. Подробности письмом.

Адрес: 367000 Дагестан, г. Махачкала, Главпочтамт, д/в, п/уд. № 146681.

Приглашаю для достойного выживания сообща и интересно общения в красивой деревне Горного Алтая одинокого коммуникабельного пенсионера не старше 65 лет (можно семейную пару), ведущего ЗОЖ, творческого в быту, владеющего народными ремеслами (живопись, резьба по дереву, работа с берестой и пр., можно любителя пчеловода). Оригинальная продукция найдет спрос в сфере услуг туризма, который в последнее время получил бурное развитие, что будет существенной прибавкой к пенсии, которая, кстати, здесь своевременно выплачивается. Давайте объединимся и скрасим жизнь друг другу. Место для проживания и прочее предоставлю.

Адрес: 659700 Респ. Алтай, г. Горно-Алтайск, Главпочтамт, а/я 223, Яниной Л. К.

ТРЕНАЖЕР ТДИ-01. ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Тут у нас с тренажером ТДИ-01 возникли в некотором роде проблемы. Изобретение, нет слов, полезное. Многие, начав занятия, уже сообщают о положительных результатах. Однако стоит и довольно громкий крик: «Дашь вразумительную инструкцию!» Люди пишут о том, что не могут освоить тренажер, понять, как проводить занятия, перейти на гипоксический режим дыхания. И так далее, и тому подобное. И сам редактор потренировавшись, понял, что дело освоения дыхательного тренажера ТДИ-01 — действительно нелегкое. В принципе, разобраться можно и очень может быть, что в дальнейшем редактор приступит к регулярным тренировкам и в какой-то момент сам расскажет на страницах «ЗОЖ» о достигнутых успехах. Ну, а сегодня мы предлагаем вам ознакомиться с гипоксическим режимом дыхания, а об эндогенном поговорим в следующем номере вестника. Дышите на здоровье. Смысл есть. Единственное, что нужно — терпение.

Общие сведения. Тренажер действует на организм, как уникальный энергетический генератор: в десятки раз возрастает доля активно работающих клеток; одновременно снижается уровень окислительных процессов, поражающих ткани. В результате приобретает эффективный обмен и высокоактивная иммунная система, а также осуществляется удивительное по результатам восстановление кровеносных сосудов, тканей и резкое снижение темпов старения. Поэтому тренажер способствует лечению многих заболеваний. Прежде всего таких, как бронхиальная астма, хронический бронхит, стенокардия, гипертония, головные боли, мигрень, диабет, аллергия, псориаз, простатит, пародонтоз, бесплодие, остеохондроз, артрит, бессонница, ожирение, дистрофия. Достигается улучшение состояния при таких заболеваниях, как рассеянный склероз, аутоиммунные болезни, новообразования (опухоли, полипы, кисты) и др. Рядовыми в практике нового дыхания становятся факты успешной реабилитации после инфаркта, инсульта и при показаниях к шунтированию сосудов или ангиопластике.

С помощью тренажера осваивается эндогенное дыхание (ЭД) — гарант здоровья, молодости, долголетия.

Организация занятий. Занятия проводятся натощак в период с 21 до 22 часов. После дыхания пища не при-

нимается до утра. К сведению: полезный результат от дыхания вечером в 3-5 раз выше, чем утром. Место дыхания — за столом. Полные люди могут устраиваться в высоком кресле. Поза должна обеспечить полное расслабление. Грудь и плечи опущены, живот свободен, не сжат. Локти рук должны иметь твердую опору. Прибор должен стоять вертикально! (внимание! при размещении в кресле) и так, чтобы мундштук трубки свободно входил в рот. Дыхание осуществляется только через рот. Носом дышать нельзя, но герметично зажимать ноздри запрещается. Приучите себя контролировать нос легким наложением сверху на носовые ходы указательного и среднего пальцев. Рука, контролирующая нос, должна не висеть, а опираться локтем на опору. Постепенно вы приучите себя отключать нос от дыхания за счет слабого касания.

Первый день. Кроме тренажера к первому занятию необходимо подготовить часы с секундной стрелкой (желательно с крупным циферблатом, чтобы не напрягаться) и шприц емкостью 20 мл (продается в каждой аптеке и стоит 4 рубля, может пригодиться вам и в будущем, так что приобрести шприц стоит). Цель первого занятия — опробовать свое дыхание, определить свою исходную продолжительность дыхательного акта (ИПДА), количество заливаемой воды, а также свой будущий график дыхания.

Налейте в стакан тренажера 18 мл. чистой воды и соберите тренажер согласно указаниям паспорта. Обратите внимание, чтобы внутренняя камера «села» на дно стакана. Расслабьтесь так, чтобы плечи и грудь были опущены, а спина не напрягалась. Взяв трубку в рот, начинайте, не напрягаясь, медленно и предельно экономно, контролируя по слабому булькиванию воздуха, выдыхать. При ощущении нехватки воздуха энергично втяните живот до упора, выдавив остатки воздуха. Вам не останется другого, как сразу же, без паузы, толкнув живот вперед до упора, вдохнуть новую порцию воздуха. Сколько вдыхать? На сколько позволяет максимальное движение живота. Но грудь не поднимается. Она остается ненапряженной и опущенной. Вдохнув воздух, сразу без паузы и напряжения начинайте выдыхать, медленно и экономно. Все ваше внимание сосредоточено на обеспечении ровного и тихого булькивания воздуха. О животе вы не думаете, но вспоминаете, как только появилось ощущение нехватки воздуха. Затем вы снова в течение

2-4 секунд втягиваете живот до упора, выталкивая остатки воздуха, и все повторяется.

Главными элементами дыхания являются экономный ненапряженный и по возможности продолжительный выдох с активным в заключительной стадии поджатием живота (2-4 сек.) и энергичный, быстрый (1,5-2 сек.) брюшной вдох. Техника и продолжительность вдоха и фазы поджатия живота при выдохе в течение всего курса дыхания не меняются. Выдох по мере освоения дыхания постепенно удлиняется.

Потренировавшись 5-6 минут, определите, используя часы, свою ИПДА. Подберите такую продолжительность дыхательного акта (ПДА — время в секундах от начала одного вдоха до начала следующего), когда, ощущая нагрузку, вы без одышки дышите 5-6 минут. ИПДА подобрана правильно, если ее увеличение на 2 сек. переводит дыхание в режим с одышкой, т.е. равномерное дыхание без остановки становится невозможным. Величина ИПДА позволяет определить оптимальный режим и график дыхания, см. табл. 1.

ИПДА, сек.	5-9	10-15	16-20	более 20
Объем заливаемой воды, мл	16	18	19	20
Время дыхания, 2-й день, мин.	10	15	20	20
В том числе для детей до 8 лет	6	8		
Прирост времени дыхания на 1 минуту	через 2 дня	через 2 дня	через день	через день
Предельное время ежедневного дыхания, мин.				
1-й месяц	ПДА+10	ПДА+10	ПДА+10	ПДА+10
2-й месяц	ПДА+10	ПДА+10	ПДА+15	ПДА+20

В первый день занятий, после определения своей ИПДА, целесообразно проверить ее истинность при дыхании с рекомендуемым объемом воды в течение 5-7 минут. Для первого занятия допускается на 5-10 минут превысить общее время дыхания. В последующем необходимо строго придерживаться рекомендаций табл. 1.

Если вдох затруднен, рекомендуется 10-20 дней вдыхать через нос из атмосферы, а выдыхать через прибор обычным порядком. Этот прием используется при обучении детей от трех до восьми лет. Объем заливаемой воды при этом не более 16 мл.

При появлении в период дыхания устойчивых неприятных ощущений в голове

или сердце следует снизить объем воды на 1 — 2 мл. По мере тренированности (через 3-4 недели) объем воды восстанавливается до исходного.

Второй и последующие дни. Например, вы определили, что ИПДА = 13 сек. 2-й день вы дышите 15 мин. Начинайте с ПДА = 11 сек., т.е. на 2 секунды меньше возможного. Через 3-5 дыхательных (разминочных) актов вы выходите на ПДА 13 сек. и дышите 10 мин., строго выдерживая 13 сек. Оставшиеся 5 минут вы пытаетесь дышать с ПДА 14 сек. Дыхание получилось без одышки, и следующее занятие нужно дышать с ПДА 14 сек. Кроме того, 3-й день вы планируете дышать 16 минут. На этот раз дыхание оказалось более напряженным, хотя одышки не было. Вы не продвинулись с ПДА, но закрепили достигнутый уровень 14 сек. Через день вам удалось перейти на ПДА 15 сек., т.е. 2 сек. вдох и 13 сек. выдох. При ПДА 15 сек. осуществляется переход на порционный выдох. После 2-секундного вдоха так же экономно в течение 6 сек. выдыхается первая порция воздуха. Затем в течение 0,5-1 сек. живот чуть-чуть толкается вперед для расслабления диафрагмы и сразу же выдыхается вторая порция воздуха с активным поджатием живота в конце выдоха. По мере роста ПДА вторая порция воздуха нарастает. При ПДА 22 сек. она также делится пополам, и выдох становится 3-порционным и т.д. Например, через месяц ПДА достигла 38 сек.: 2 сек. — вдох, четыре порции выдоха по 6 сек. = 24 сек. плюс 4 сек. на выталкивание живота для расслабления диафрагмы, пятая порция — 8 сек.

При ИПДА 15 сек. и более сразу осваивается порционный выдох: с ПДА 22 сек. — 3 порции, 29 сек. — 4 порции и т. д.

Необходимо избежать главных ошибок. Высокий уровень клеточной энергетики обеспечивается за счет повышенного расхода структурной ткани легких — сурфактанта. Его расход увеличивается в 30-40 раз. Дефицит сурфак-

танта проявляется одышкой, снижением ПДА, особенно к концу занятия. Каковы причины? В прибор заливается повышенное количество воды или дыхание осуществляется дольше, чем рекомендуется. Признаками сурфактантной недостаточности являются слабость, скачки артериального давления, бессонница, беспокойство. Выполнение правил дыхания исключает рецидив. Для предотвращения сурфактантной недостаточности необходимо непрерывно контролировать ПДА. При уменьшении ПДА дыхание прекращается. Фиксируется время. Очередное занятие проводится через два дня. Время занятия уменьшается по сравнению с фиксируемым на 10 минут.

При восстановлении дыхания время занятий увеличивается на одну минуту через каждые три дня. Для улучшения производства в организме легочного сурфактанта следует употреблять в пищу лецитин или продукты, его содержащие: яичный желток, печень, мозги, семена подсолнечника, зародыши пшеницы.

Гипоксический режим дыхания считается освоенным при устойчивом ежедневном дыхании 35-40 мин., если при ИПДА менее 14 сек. достигнуто ПДА не менее 30 сек., при ИПДА 14 сек. и более достигнуто ПДА 40 сек. Минимальное время дыхания в гипоксическом режиме в первом случае 2 месяца, во втором случае 25 дней. Максимальное время не ограничено.

С целью сохранения энергетического потенциала рекомендуется в повседневной жизни дышать «на одну треть» Дышите через нос. Вдохнув в «полный живот», расслабьте его, что приведет к повышению давления в легких. При ощущении нехватки воздуха осуществляется короткий выдох примерно «на одну треть» легочного объема и сразу следует активный вдох на «полный живот». Дышите так по ходу, в транспорте, в период отдыха, и вы быстрее освоите новое дыхание.

ХОТИТЕ — ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ — НЕТ

Когда 150 человек в течение шести месяцев, вооружившись сухой зубной щеткой, стали доводить свои зубы до идеальной чистоты, оказалось, что количество кровотечений из десен упало вдвое, а число случаев образования зубного камня уменьшилось на 60 процентов. Результаты оказались гораздо лучше, чем при пользовании зубной пастой со специальными добавками. «На самом деле зубная паста только мешает чистить зубы, — считает зубной гигиенист Тренка О'Генр. — Ее специфический вкус так действует на язык, что вы не ощущаете налет на зубах, в котором множество бактерий, а обилие пены и пузырей мешает ясно видеть, что, собственно, вы чистите».

Если вы хотите иметь чистые, здоровые зубы, начните действовать сухой щеткой с внутренней стороны нижних зубов (именно там чаще всего скапливаются бактерии и образуется налет). Не оставляйте своих усилий, пока не почувствуете, что зубы чистые. Напоследок можете воспользоваться пастой. Не пропадать же всем полезным добавкам и приятному запаху!

ЧТОБЫ НЕ ПОПРАВИТЬСЯ С ВОЗРАСТОМ

Если человек сумел ступить на Луну, неужели он не в силах справиться с такой проблемой, как возрастная прибавка в весе? Многие считают ее неизбежной, говоря, что толстеют «не от котлет, а от лет».

Однако, как показывают исследования ученых из Хьюстона, эта проблема в действительности вполне разрешима. Если вы будете проходить пешком две с половиной мили ежедневно (около пяти километров), то и через десять лет вы останетесь таким же стройным, как сегодня.

Группа испытуемых состояла из 500 человек обоего пола со средним возрастом 40 лет. При весе в 50-60 кг «магическое число» миль, проходимых в неделю, составило 16. Если вы весите больше, можно начать с меньшего количества миль, так как вы сжигаете больше калорий. (Если вы предпочитаете аэробику или теннис, вам следует заниматься не менее пяти-семи часов в неделю.)

УДИВИТЕЛЬНЫЕ НОВОСТИ О БОЛИ В СПИНЕ

Если у вас, что называется, «болит голова» по поводу собственного экономического или социального положения и чувство обездоленности не покидает вас, шанс, что у вас вскоре заболит спина, увеличивается вдвое. Такие парадоксальные утверждения опубликованы на страницах жур-

нала «Анналы ревматологии». Основанием для этих выводов послужили экспериментальные данные, полученные на основе обследования 2700 взрослых пациентов. А если вы глубоко убеждены, что у вас нет средств на достойную жизнь, опасность появления боли в спине и связанной с ней необходимости дополнительных трат на медикаменты увеличивается втрое.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ БАНАНОВ!

Бананы — настоящая кладовая калия, чрезвычайно важного микроэлемента, который обеспечивает работу мышц, предотвращает обезвоживание и нормализует кровяное давление. «Большинство американцев получает недостаточно калия, так как нередко отказывает себе в овощах и фруктах, которые являются его наилучшим источником», — говорит Лаури Мейер, консультант по питанию. Она высказывается против пищевых добавок. Обычно в поливитамине содержится лишь 100 мг калия, а это составляет 1/27 суточной потребности. Лучше полагаться на разумно сбалансированный рацион, считает Мейер.

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

Вы стали забывать, где оставили удостоверение или ключи? Не беда, вам может помочь диета. Попробуйте есть побольше черники и шпината.

Согласно данным невроцентра в Лос-Анджелесе, экстракт из черники и шпината значительно улучшил состояние мозга и в особенности возможности памяти у подопытных крыс преклонного возраста. Как показали тесты, их способности оказались значительно выше, чем у контрольной группы животных, не получавшей этих веществ. Клубника также оказалась полезна, но не настолько.

Как объяснить результаты эксперимента? Руководитель научной группы Джеймс Джозеф считает, что высокое содержание антиоксидантов, особенно флавоноидов, в чернике и шпинате уменьшает воспалительные процессы в мозговой ткани, прогрессирующие с возрастом.

ИММУНИТЕТ И ОПТИМИЗМ

Оптимистический взгляд на жизнь помогает справляться с трудностями и уменьшает риск заболеваний, связанных со стрессом. Таково мнение исследователей, изучавших показатели группы студентов-первокурсников юридического факультета. К середине семестра оказалось, что у тех студентов, которые имели позитивный взгляд на жизнь, клетки иммунной системы работали на 33 процента активнее, чем у их однокурсников-пессимистов.

Продается 2-этажный кирпичный дом со всеми удобствами и постройками, общая жилплощадь — 114 кв.м, жилая — 74, 4 комн. Во дворе жилая кухня из двух комнат и бани, большой гараж, подвал, сад, огород, виноград. Берег Таманского залива, лечебные грязи.

Адрес: 353532, Краснодарский край, Темрюкский р-н, ПГТ Юбилейный, ул. Ленина, 1. Жариковой Евдокии Васильевне.

Имею возможность выслать цветы и плоды каштана конского. Пишите и для ответа вложите конверт с обратным адресом.

Адрес: 357010, Ставропольский край, Кочубеевский р-н, с. Казьминское, ул. Калинина, 65. Поплутину Александру Ефимовичу.

Могу выслать наложенным платежом кедровые орешки по цене 7 руб. за 100 г плюс почтовые расходы (примерно 15-20 руб.). Малоимущим скидка.

Адрес: 664074, г. Иркутск, ул. ак. Курчатова, 7а-36. Арсеньеву Владимиру Ивановичу.

Могу выслать лечебные настои Сытина. В письмо с заказом вложить конверт с обратным адресом.

Адрес: 309800, Белгородская обл., с. Алексеевка, ул. Кривошеина, 21. Костениковой Н. К., тел. (07234) 3-48-06.

Для лечения сахарного диабета смогу выслать лечебные травы: крапиву двудомную, створки фасоли, листья одуванчика, зверобой, листья березы, ромашку аптечную, мяту перечную, соцветия бессмертника, хвощ полевой. Свое имя и отчество напишите полностью, в письмо вложите конверт с о/а. На абонементные ящики бандероли и посылки не принимаются.

Адрес: 391830, Рязанская обл., г. Скопин-1, ул. Мира, 26-51. Полякову С. А.

Имею возможность выслать молотый, готовый к применению корень морозника — проверенное лечебное средство для очищения организма. Морозник успешно используется при нарушении

обмена веществ, доброкачественных опухолях, болезнях желудка и кишечника, мочеполовой системы, печени, бронхо-легочной сферы, позволяет избавиться от лишнего веса. Стоимость 1 пакета молотого морозника на 2-месячный курс — 30 руб.

Адрес: 353273, Краснодарский край, г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, 12. Ушенину Александру Викторовичу, тел. (259) 53-6-71.

Хочу поселиться в сельской местности Амурской области, Хабаровского или Приморского края. Пенсионерка, 56 лет. Могу ухаживать за одиноким или приобрести недорогое жилье. Прошу откликнуться тех, кто может приютить меня на лето. Обузой не буду — работать люблю. Буду рада любой информации.

Адрес: 678924, Якутия, г. Нерюнгри-7, ул. К. Маркса, 2-69. Ковтун Лидии Денисовне.

Могу выслать веточки лесной вишни, березовый гриб чага, корни шиповника, пажитку, тысячелистник, зверобой, мать-и-мачеху, листья малины, смородины лесной, березы, пустырник, крапиву, пастушью сумку, голубой чертополох.

Адрес: 627226, Тюменская обл., Армизонский р-н, с. Яровое. Усольцевой Надежде Ивановне.

Имею возможность выслать настойку болиголова пятнистого. К ней прилагается методика применения для различных стадий рака и другие методические материалы. Количество настойки достаточно для прохождения трех курсов лечения — это 240 дней по методике В. В. Тищенко.

Адрес: 397560, Воронежская обл., Воробьевский р-н, совхоз Воробьевский. Таценко Николаю Ивановичу (врач).

Требуется услуги опытного травника.

Адрес: 352922, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Новороссийская, 44, кв. 163. Фефелову П. А.

Вышлю наложенным плате-

жом всем желающим следующие травы: корень элеутерококка (Чертово дерево), аралии манчжурской и пиона дикого по цене 12 руб. за 1 кг без учета почтовых расходов.

Адрес: 692420, Приморский край, п. Кавалерово, ул. Первопроходцев, 10. Кузнецову В. Н.

Некоторые хотели бы переехать в сельскую местность. Есть дом на 79 кв. м, деревянный, высокий, светлый, 12 окон, участок и сад на 0,5 га, колодец, баня, рядом луг для выпаса скота. Рядом лес, речка, недалеко озеро. Мне одной тяжело в таком доме. Продаю недорого. Пишите, отвечу.

Адрес: 346051, Ростовская обл., п. Тарасовка, пер. Полевой, 4. Болтовской Валентине Филипповне.

Могу выслать траву и корни сабельника болотного со всеми рецептами его применения при раке крови, желудка и молочной железы, а также с рецептами лечения ревматоидного полиартрита.

Адрес: 162200, Вологодская обл., г. Харовск-1, ул. Красное Знамя, 18-7. Скворцову Сергею Александровичу.

Есть возможность выслать травы: иссоп, багульник, хвощ полевой, шишки хмеля, календула (ноготки), клевер луговой, семя льна, семя толокнянки, Melissa, мать-и-мачеха, мята, девясил (корень), семя укропа и др.

Адрес: 453350, Башкирия, г. Кумертау, ул. Бабаевская, 12-74. Михелевой Галине.

Высылаю наложенным платежом биодобавки (имеется сертификат): микрокристаллическая пищевая целлюлоза, бархатин (витаминно-минеральный препарат с мумие), а также лекарственные травы с Алтая. Буду рад помочь всем!

Адрес: 428009, г. Чебоксары, а/я 44. Иванову Александру Дмитриевичу.

Всем желающим могу выслать:

1) Настойку крестовника ромбического. Она снимает спазмы гладкомышечных органов, уменьшает сухость во рту, помогает при гипертонической болез-

ни, бронхиальной астме, стенокардии и др. Методику приема лекарства вышлю. Стоимость флакона на 4 курса лечения всего 15 руб., за баночку (50 таб.) — 20 руб.;

2) «Сплат» (есть только 2 баночки);

3) «Ольха клейкая» (черная). Очищает сосуды от известковых отложений (есть 2 упаковки на 2 курса лечения по цене 15 руб. за упаковку);

4) Цветы терна;

5) Травы для лечения аденомы предстательной железы, гноиничковых и др. кожных болезней при нарушениях обмена веществ и др. Цена 15 руб. на курс лечения.

Такие чисто символические цены — только для подписчиков «ЗОЖ». Я сам инвалид 3-й гр., пенсия минимальная, работы нет, поэтому вынужден предлагать лекарства за деньги.

Адрес: 357221, КЧР, Ставропольский край, Карачаевский р-н, пос. Орджоникидзе, ул. Прикубанская, 27-3. Ткачеву Александру.

Вышлю прополис на растительном масле: 25 мл — 25 руб., 50 мл — 45 руб.

Адрес: 603095, г. Нижний Новгород, ул. Пермькова, 4а-46. Лебедевой Татьяне Леонидовне.

Очень люблю собирать травы Подмосковья. Однажды я ездила на Красногорскую фабрику, где изготавливают лекарства, и предложила свои услуги. Мне ответили, что они принимают травы только оптом от фирм, а не от частных лиц, может, кто-то подскажет, где мне найти такую фирму. В настоящее время есть прошлогодний запас таволги и декопа.

Адрес: 141120, Моск. обл., г. Фрязино-1, ул. Нахимова, 17-49. Чекалиной Р. А.

Всем, кто желает приобрести сабельник болотный (декоп) для лечения полиартрита, остеохондроза, сообщаю, что продолжу в этом году заготовку и рассылку корней (август-сентябрь). Цены прошлогодние. От желающих — письмо-заявка и вложенный конверт с о/а.

Адрес: 603081, г. Н. Новгород, а/я 13. Коноваловой Татьяне.